

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 социальной психологии

**ШАЛАБАНОВА АННА АЛЕКСЕЕВНА**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

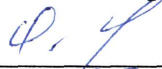
**ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА  
СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
С РАЗЛИЧНЫМИ УРОВНЯМИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование


Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

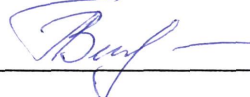
Заведующий кафедрой  
к.псих.н., доцент Груздева О.В.

 10.05.2017

Руководитель магистерской программы  
д.псих.н., профессор Селезнева Н.Т.

 10.05.2017

Научный руководитель  
к.псих.н., доцент Вылегжанина Г.Г.

10.05.2017 

Обучающийся:  
Шалабанова А.А.

 10.05.2017

Красноярск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФЕНОМЕНА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ</b> .....	8
1.1. Понятие перфекционизма в психологической литературе.....	8
1.2. Признаки, причины перфекционизма старших школьников.....	18
1.3. Понятие мотива, мотивации в психолого-педагогической литературе .	24
1.4. Особенности мотивационной сферы старших школьников .....	30
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1</b> .....	36
<b>ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМИ УРОВНЯМИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА</b>	39
2.1. Организация и методы исследования.....	39
2.2. Анализ результатов исследования.....	42
2.3. Возможности формирования мотивации достижения успеха старших школьников с различными уровнями перфекционизма .....	53
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2</b> .....	57
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	59
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	62
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	68
Приложение А.....	68
Приложение Б.....	70

## ВВЕДЕНИЕ

В условиях современного общества и социальных изменений, личность испытывает различные качественные и количественные модификации, поэтому становится распространенным такое явление, как стремление к самосовершенствованию и идеализации себя. Для описания стремления личности к самосовершенствованию, ученые используют термин «перфекционизм».

Проблема перфекционизма является актуальной в настоящее время. В современной психологии становится все больше исследований в данной области, однако они относительно немногочисленны. В России данная проблема изучается сравнительно недавно. Отечественные работы о перфекционизме в основном направлены на анализ зарубежных исследований. В то время, как в зарубежной клинической психологии и психотерапии теории представлений о перфекционизме интенсивно разрабатывались с 60–80-х годов XX в. Это сложное, малоисследованное явление, его влияние может охватывать все сферы жизни личности.

Детерминанты этого явления развиваются ещё в детском возрасте. Особенно школьная среда и в частности, юношеский возраст, являются плодотворной почвой для развития данной личностной черты.

Проблема мотивационной сферы старших школьников также актуальна в психологической и педагогической науках. Проблема изучения мотивационной сферы личности в юношеском возрасте 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.

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

Человек, руководствующийся данным мотивом, выбирает и ставит сложные задачи и цели и старается достичь их наиболее эффективно, упорно работает и стремится получить высокие результаты в значимой для себя деятельности. Желание осуществлять свою деятельность как можно лучше, опираться на высокие критерия качества и личные стандарты, может быть, как раз, и связано с перфекционизмом.

Особый интерес представляет исследование особенностей перфекционизма и мотивации достижения в юношеском возрасте, в период жизни, когда молодым людям свойственна постановка высоких, а иногда и завышенных. Ведь именно мотив достижения влияет на успешность обучения, определяет личностную активность старших школьников в учебном процессе.

Нами были выделены следующие **противоречия**:

– между разнообразием теоретических концепций и подходов изучения мотивационной сферы старших школьников и отсутствием единой концепции, которая давала бы целостное непротиворечивое феноменологическое описание природы мотивационной сферы;

– между отношением взаимосвязи феномена перфекционизма и мотивационной сферы в юношеском возрасте.

Выявленные противоречия позволяют сформулировать ключевую **проблему исследования**: каковы особенности мотивации достижения успеха старших школьников с различными уровнями перфекционизма.

В связи с этим тема выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации): **«Особенности мотивации достижения успеха старших школьников с различными уровнями перфекционизма».**

**Цель исследования:** выявить особенности мотивации достижения успеха старших школьников с различными уровнями перфекционизма.

Для достижения поставленной цели должны быть решены следующие **задачи:**

1. Проанализировать литературу по проблеме перфекционизма.
2. Раскрыть сущность понятий «мотива» и «мотивации» в психолого-педагогической литературе.
3. Описать особенности мотивационной сферы старших школьников.
4. Подобрать диагностические методики, позволяющие изучить перфекционизм и мотивацию достижения старших школьников.
5. Провести экспериментальное исследование уровня перфекционизма и мотивации достижения старших школьников.
6. Определить особенности мотивации достижения успеха старших школьников с различными уровнями перфекционизма.
7. Показать возможность формирования мотивации достижения успеха старших школьников с различными уровнями перфекционизма.

**Объект исследования:** мотивация достижения успеха.

**Предмет исследования:** особенности мотивации достижения успеха старших школьников с различными уровнями перфекционизма.

**Гипотеза исследования:** старшие школьники с высоким уровнем выраженности перфекционизма мотивированы на достижение успеха, с низким уровнем – на избегание неудачи.

**Теоретико-методологические** подходы исследования перфекционизма представлены работами зарубежных ученых А. Адлер, М. Хайнц, и

отечественных психологов Н.Г. Гаранян, И.И. Грачева, А.С. Распопова, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева.

**Теоретико-методологические** подходы исследования мотивационной сферы представлены работами следующих ученых В.Г. Асеев, В.К. Вилюнас, В.И. Ковалев, А.Н. Леонтьев, П.В. Симонов, Д.Н. Узнадзе, Р. Фрэнкин, П.М. Якобсон и таких зарубежных авторов, как Дж. Аткинсон, А. Маслоу, Х. Хекхаузен.

**Методы исследования:**

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.

2. Эмпирические методы:

– тестирование («Многомерная шкала перфекционизма» (MPS-N) адаптирована И.И. Грачевой);

– констатирующий эксперимент;

– методика мотивации к успеху (Т. Элерс);

– методика «Мотивация к избеганию неудач» (Т. Элерса).

3. Методы качественной и количественной обработки полученных результатов. Статистическая обработка данных производилась с помощью статистического программного пакета SPSS V 9.0. Выявление корреляционных связей между данными исследования проводилось с использованием коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена.

Экспериментальное исследование проводилось **на базе** муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Абалаковская средняя общеобразовательная школа №1» (МБОУ «Абалаковская СОШ №1»), в 2016 году. В исследовании связи перфекционизма и мотивации достижения приняли участие 30 старших школьников в возрасте 17 лет.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что сведения из данной работы могут быть использованы студентами при написании

рефератов и курсовых работ, при подготовке к семинарским занятиям по психологии.

По теме исследования опубликовано 2 статьи:

Шалабанова А.А. Теоретические аспекты становления феномена перфекционизма в зарубежной психологии: сборник статей Международной научно-практической конференции (1 февраля 2017 г.). Уфа: АЭТЕРНА, 2017. С. 214–216.

Шалабанова А.А. Экспериментальное исследование уровня перфекционизма школьников юношеского возраста: сборник статей Международной научно-практической конференции (13 апреля 2017 г.). Оренбург: АЭТЕРНА, 2017. С. 158–160.

**Структура работы:** магистерская диссертация состоит из введения, 2-х глав, заключения, библиографического списка (60 источников), 2-х приложений. В работе представлено 9 таблиц и 1 рисунок. Общий объем работы составляет 106 страниц.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФЕНОМЕНА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1. Понятие перфекционизма в психологической литературе

Исследованием феномена перфекционизма занимались такие зарубежные ученые как, А. Адлер, М. Хайнц, и отечественные Н.Г. Гаранян, И.И. Грачева, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева и др.

В зарубежной и отечественной науке единого и окончательного определения понятия «перфекционизма» не существует. Понятие «перфекционизм» пришло к нам из латинского языка: perfectus – «абсолютное совершенство» [15].

В философии это понятие рассматривается как моральная доктрина, в основе которой лежит убеждение в том, что совершенствование, как собственное, так и других людей, является той целью, к которой должен стремиться человек. Предполагается, что искомое совершенство включает прежде всего добродетели, а также развитие присущих человеку талантов и дарований. Представители перфекционизма. иногда считают, что совершенствование человека является не только его нравственной задачей, но и смыслом человеческой истории [47].

Первые научные теоретические попытки исследования перфекционизма в психологии берут свое начало с 30-х годов XX в., когда К. Хорни и А. Адлер рассмотрели стремление к совершенству как один из главных мотивирующих факторов поступка человека. Причем, К. Хорни подчеркивает, что повышение требований общества к индивиду увеличивает стремление последнего к совершенствованию, постепенно приводит к формированию невротической потребности совершенства, которое основывается на идеализированном образе



«Я», то есть представлении о том, какой должна быть личность, какими чертами должна обладать. При такой тенденции со временем происходит отчуждение реального «Я» и формируется невротик - нарцисс (нарциссическая патология характера), который идентифицирует себя с идеализированным «Я» [51].

Карен Хорни, которая исследовала невротическую личность, выявила несколько ключевых характеристик личности с патологическим перфекционизмом. Она сделала вывод, что под хронически плохим настроением, стагнацией личностного развития и самоотчуждением скрываются негативные последствия тщетных усилий человека воплотить «идеализированный образ Я» в реальность. Человек с перфекционистскими потребностями нуждается в одобрении, признании и любви, в поддержке и публичном восхищении, в потребности властвования и лидерства [43].

А. Адлер в своей теории отмечал, что стремление быть совершенным естественно, в том смысле, что оно является неотъемлемой частью жизни, побуждением, без которого жизнь была бы невозможной, стремление к совершенству является «потенциально здоровой активностью» [1]. Также он говорил о перфекционизме с патологией. В данном случае он подразумевал стремление человека к «фиктивной цели личностного превосходства...и идеалу какого-либо совершенства и безгрешности». В его концепции центральными понятиями выступали «комплекс неполноценности» и «гиперкомпенсация неполноценности». Они считались двигателем развития социализации личности или их результатом являлся уход от полноценного межличностного сотрудничества и избегание истинных эмоциональных привязанностей [26].

Одним из первых строгих определений понятия «перфекционизма» было сформулировано представителем психоанализа М. Холлендером в 1978 г. для обозначения такой черты характера, которая проявляется в повседневной практике предъявления к себе требований более высокого качества выполнения

деятельности, чем того требуют обстоятельства, а также в стремлении к безупречному выполнению задачи [8, с. 36].

В то же время Д. Бернс сделал важное уточнение, добавив к определению перфекционизма когнитивный компонент - мышление в терминах «все или ничего», при котором допускаются только два варианта выполнения деятельности – полное соответствие высоким стандартам или полный крах. По его мнению, перфекционист стремится к недостижимым целям, чьи стандарты превышают разумные. Такие люди оценивают себя по продуктивности собственных достижений и деятельности [9].

Необходимо отметить, что в когнитивно-бихевиоральном направлении А. Эллис описал перфекционизм в качестве иррационального убеждения, среди прочих 12 базовых иррациональных идей в 1956 году. Определение звучало следующим образом: «... убеждение в том, что необходимо быть в полной мере компетентным, способным, умным и успешным во всех возможных отношениях – вместо убеждения, что следует стараться, а не отчаянно пытаться делать хорошо, и что следует принимать себя как несовершенное создание, которое обладает общечеловеческими ограничениями и правом на ошибки». В дальнейшем автор расширил свои представления о перфекционизме, включив в это понятие и рациональные элементы [52].

Типичным определением перфекционизма было рассмотрение его как тенденции устанавливать чрезмерно высокие стандарты для себя и невозможность почувствовать удовлетворенность от проделанной работы [20].

В современной психологии перфекционизм – это стремление субъекта к совершенству, высокие личные стандарты, стремление человека доводить результаты любой своей деятельности до самых высоких стандартов, это потребность в совершенствовании продуктов своей деятельности.

В настоящее время многие ученые убеждены в том «перфекционизм» – дисфункциональная личностная черта, предполагающая стремление личности

устанавливать чрезмерно высокие стандарты и как следствие – невозможность испытывать удовлетворение от результатов своей деятельности. Они считают, что чрезмерное стремление к совершенству сопряжено с хроническим субъективным дискомфортом, высоким риском психических расстройств и сниженной продуктивностью деятельности [54].

Б. Сороцкин считал, что в основе потребности в совершенстве часто лежат глубокие переживания стыда. Он выделяет невротический и нарциссический типы перфекционизма. Оба связаны со снижением самооценки, но различным образом. Невротический перфекционизм – это реакция на требования давящего «Сверх-Я». Его функция – защита от чувства вины и обретение любви дифференцированных объектов. Несоответствие требованиям «Сверх-Я» ведет к понижению самооценки. Нарциссический перфекционизм – это попытка соответствовать грандиозному образу Я, чтобы избежать стыда и потери восхищения плохо дифференцируемых «Я-объектов». Его функция – восстановление, поддержание неустойчивых репрезентаций Я и объекта. Нарушение самооценки - причина перфекционизма, а не его следствие [52].

Д. Барнс и А. Пахт подчеркивали, что перфекционисты – это люди, которые демонстрируют стремление к недостижимому и невозможному, что постоянно держит человека в напряжении и тревоге. А это, в свою очередь, приводит к появлению мигрени, депрессии и т.д. Дэвид Бернс определял перфекционистов как людей, чьи стандарты находятся «за пределами достижимости или обоснованности», чьи цели недостижимы и кто измеряет свою значимость лишь только продуктивностью и успехом. Качества человека, согласно Бернсу, лишь ухудшаются в результате такого подхода [59].

Исследования М. Аддерхолта-Элиота позволили раскрыть характерные свойства перфекционистов: медлительность, страх неудачи, склонность руководствоваться принципом «все или ничего», нерешительность, неуверенность, робость действия, трудоголизм. По мнению этого автора,

волнения перфекционистов быть несовершенными хоть в чем-то и возможность допустить ошибку, связана с различными негативными переживаниями и усиливает медлительность, иногда даже и бездеятельность [54].

Ученые Р. Фрост, Д. Хамачек, Г. Флетт и другие отмечают тот факт, что некоторые перфекционисты испытывают трудности с принятием решений, что, зачастую, они склонны тратить время на поиски «идеального» решения, поступка в каждой ситуации, а не выбирать из менее совершенных, но более доступных и простых [49].

Психолог Л. Сильверман пишет о том, что идеализм перфекционистов не следует сдерживать, что люди, которые ставят перед собой грандиозные цели, стремятся быть совершенными, готовы работать и отстаивать свои идеалы, могут приносить большую пользу обществу [39].

Хьюитт и Флетт, канадские ученые, создатели трехмерной теории перфекционизма и разработчики MPS дали такое определение: «Перфекционизм – это стремление быть совершенным, безупречным во всем» [60]. Они обнаружили и описали следующие три составляющие перфекционизма.

1. Перфекционизм, ориентированный на себя («личностно-ориентированный перфекционизм»).
2. Перфекционизм, ориентированный на других («перфекционизм, адресованный другим»).
3. Социально-предписанный перфекционизм [14].

Рассмотрим подробнее.

Перфекционизм, ориентированный на себя, предполагает наличие высоких личных стандартов, внутреннюю мотивацию самосовершенствования, склонность сосредотачиваться на цели, тенденцию ставить перед собой труднодостижимые цели и готовность прикладывать усилия ради их достижения; предполагает повышенную самокритичность, развитые

самодисциплину, самоконтроль, склонность к рефлексии. Выраженность этой составляющей перфекционизма предполагает самокритичность, которая при чрезмерной выраженности может переходить в склонность к чрезмерному самоисследованию, самокопанию и самообвинению, делающую невозможным принятие собственных изъянов, недостатков и неудач. Перфекционизм, ориентированный на себя – составляющая, которая, как установили Хьюитт и Флетт, существенно превалирует над остальными у людей с высокой степенью выраженности стремления быть совершенными, у людей одаренных, у людей академически успешных [14].

Высокий уровень перфекционизма, ориентированного на других, предполагает наличие чрезвычайно высоких стандартов, установленных человеком для других, требовательность по отношению к окружающим, нетерпимость, нежелание прощать ошибки, несовершенства, ожидания от других совершенства и их постоянное оценивание. Социально предписанный перфекционизм – это убежденность человека в том, что другие люди имеют относительно него чрезвычайно высокие ожидания, которым очень трудно, если вообще возможно, соответствовать; но он должен соответствовать стандартам, устанавливаемым для него окружающим, чтобы заслужить одобрение и приятие, избежать негативной оценки [14].

Научной разработкой проблемы перфекционизма первыми в России занялись Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова и Т.Ю. Юдеева. По мнению данных ученых, современная социокультурная ситуация способствует развитию расстройств аффективного спектра личности путем культивирования эмоциональной сдержанности и рациональности, компульсивного стремления совершенству и идеалу. Указанными учеными осуществлен ряд исследований, обнаруживающих тесную взаимосвязь перфекционных и депрессивных тенденций. Результаты их научных разработок выявили, что «перфекционизм

стал не только болезнью культуры, но и важной характеристикой человека нашего времени» [9].

А.С. Распопова, рассуждая о патологическом перфекционизме, говорит о том, что ему всегда сопутствует страх неудачи. Поэтому люди не способны испытывать удовлетворение от превосходно выполненной работы, и никакое усилие для этого не будет достаточным. Любая задача является для таких людей угрозой и вызовом их самооценке. Высокий уровень перфекционизма приводит к особой уязвимости и депрессивной симптоматике. В результате возникают компенсаторные стратегии поведения, которые требуют соответствия чрезвычайно высоким стандартам. Нормальным же можно считать перфекционизм, при котором человек получает удовольствие от собственных усилий. Он старается преуспеть в своем деле, но при этом умеет и может чувствовать себя свободным от скрупулезности, успех повышает самооценку и приносит чувство удовлетворения. Достижение разумных и реалистичных целей доставляет радость, эмоциональная вовлеченность в любимое дело повышает профессионализм и приводит к отличным результатам. Стремление к достижениям при нормальном перфекционизме всегда конструктивно [37].

Подводя итог вышесказанному, мы в таблице 1 (Приложение А) можем наблюдать основные результаты исследований, проведенными как зарубежными, так и отечественными психологами.

Таким образом, из таблицы 1 видно, что исследование феномена перфекционизма занимались и занимается относительно небольшой круг ученых. Наиболее яркими представителями являются зарубежные ученые А. Адлер, М. Хайнц, и отечественные психологи Н.Г. Гаранян, И.И. Грачева, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева и др. Однако, что в зарубежной, что в отечественной науке, единого и окончательного мнения насчет изучаемого психологического явления нет. В настоящее время психологами ведутся

диспуты и проводятся разнообразные исследования, охватывающие данный феномен.

Как было упомянуто выше, в психологической науке нет единого и общепринятого термина перфекционизма. Поэтому далее, в таблице 1 мы можем наблюдать определения понятия «перфекционизм» исходя из разных источников.

Таблица 1

Сводная таблица категориального аппарата психологии  
по проблеме перфекционизма

№ п/п	Термин	Определение	Выходные данные (автор, источник страница)
1	Перфекционизм	От лат. perfectus - «абсолютное совершенство».	Дёмина А.А. Психологический формат изучения проблемы перфекционизма // sci-article. 2014. № 6. URL.: <a href="http://sci-article.ru/stat.php?i=1392997008">http://sci-article.ru/stat.php?i=1392997008</a> . (дата обращения: 3.03.2017).
2	Перфекционизм	Моральная доктрина, в основе которой лежит убеждение в том, что совершенствование, как собственное, так и других людей, является той целью, к которой должен стремиться человек.	Философия: Энциклопедический словарь / под редакцией А.А. Ивина. М.: Гардарики, 2004. 421 с.
3	Перфекционизм	Черта характера, которая проявляется в повседневной практике предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства, а также в стремлении к безупречному выполнению задачи.	Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства // Современная терапия психических расстройств. 2006. № 1. С. 31–41.
4	Перфекционизм	Тенденция устанавливать чрезмерно высокие стандарты для себя и невозможность почувствовать удовлетворенность от проделанной работы.	Кашина О.П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе // Вестник ННГУ им. Н.И. Лобачевского. Сер. Социальные науки. 2013. Вып. 2. С. 41–46.

продолжение таблицы 1

5	Перфекционизм	Стремление субъекта к совершенству, высокие личные стандарты, стремление человека доводить результаты любой своей деятельности до самых высоких стандартов, это потребность в совершенствовании продуктов своей деятельности.	Грачева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 2006. 210 с.
6	Перфекционизм	Дисфункциональная личностная черта, предполагающая стремление личности устанавливать чрезмерно высокие стандарты и как следствие - невозможность испытывать удовлетворение от результатов своей деятельности.	Юдеева Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 2007. 275 с.
7	Перфекционизм	Стремление быть совершенным, безупречным во всем».	Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. 2006. № 6. С. 73–89.
8	Нормальный перфекционизм	Перфекционизм, при котором человек получает удовольствие от собственных усилий.	Распопова А.С. Возрастные особенности проявления перфекционизма в спорте: дисс... канд. психол. наук. Краснодар, 2012. 294 с.
9	Нормальный перфекционизм	Стремление к разумным и реалистичным стандартам, которое ведет к самоудовлетворенности и повышению самооценки.	Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.
10	Активный перфекционизм	Тенденция действия, в основе которой лежат высокие стандарты, мотивирующие поведение.	Холмогорова А.Б. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // Вопросы психологии. 2009. № 3. С. 16–26.
11	Всемирно-ориентированный перфекционизм	Убежденность, что существуют точные, правильные и совершенные решения всех человеческих и мировых проблем.	Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства // Современная терапия психических расстройств. 2006. № 1. С. 31–41.
12	Высокие личные стандарты	Установление и навязывание себе высоких стандартов огромной важности.	Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства // Современная терапия психических расстройств. 2006. № 1. С. 31–41.



*окончание таблицы 1*

13	Деадаптивная озабоченность оценкой	Негативные аспекты перфекционизма, отражающие озабоченность ошибками, сомнения в действиях, родительскую критику и ожидания.	Хайнц М. Перфекционизм и его коррекция. URL: <a href="http://superhappy.ru/perfekcionizm.html#ixzz2zV3Xaph">http://superhappy.ru/perfekcionizm.html#ixzz2zV3Xaph</a> . (дата обращения: 19.12.2016).
14	Невротический перфекционизм	Стремление к чрезмерно высоким стандартам из-за страха неуспеха и боязни разочаровать других.	Холмогорова А.Б. Психологические факторы эмоциональной деадаптации у студентов // Вопросы психологии. 2009. № 3. С. 16–26.
15	Негативный перфекционизм	Перфекционное поведение, являющееся функцией отрицательного подкрепления и тенденции избегания.	Хайнц М. Перфекционизм и его коррекция. URL: <a href="http://superhappy.ru/perfekcionizm.html#ixzz2zV3Xaph">http://superhappy.ru/perfekcionizm.html#ixzz2zV3Xaph</a> . (дата обращения: 19.12.2016).
16	Пассивный перфекционизм	Бездействие из-за крайней озабоченности ошибками, сомнений в действиях и тенденции к оттягиванию.	Цыганкова П.В. Перфекционный стиль личности пациентов с нарушением адаптации и суицидальным поведением: дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 2012. 196 с.
17	Физический перфекционизм	Стремление к телесному совершенству.	Холмогорова А.Б., Дадеко А.А. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. № 3. URL: <a href="http://www.medpsy.ru/mptj/archiv_global/2010_3_4/nomer/number13.php">http://www.medpsy.ru/mptj/archiv_global/2010_3_4/nomer/number13.php</a> . (дата обращения: 21.11.2016).

Таким образом, обобщая подходы разных исследователей, под перфекционизмом мы понимаем стремление к безупречности и совершенству, в поведении и деятельности, касающейся разных сфер жизни. Все исследователи едины в том, что перфекционизм может оказывать негативное влияние на эмоциональное состояние, психологическое благополучие, межличностные контакты. Мы вслед за П. Хьюиттом и Г. Флеттом будем понимать под перфекционизмом стремление быть совершенным, безупречным во всем.

## 1.2. Признаки, причины перфекционизма старших школьников

Отношение к феномену перфекционизма у людей разное. Его сторонники отмечают, что стремление к идеалу (часто граничащее для окружающих с элементарным житейским занудством) во многом и делает из человека настоящего мастера своего дела. Музыкант оттачивает свое мастерство, писатель выбрасывает в мусорную корзину очередную неудачную рукопись, чтобы в итоге выдать действительно стоящий продукт. Перфекционизм толкает людей постоянно развиваться, учиться, не стоять на месте.

Стремление к совершенству – похвальное качество, если оно не перерастает в желание достичь идеала, когда человек вновь и вновь меняет и исправляет то, что уже не требует исправления. Тогда человек напрасно тратит силы и время для достижения недостижимой цели, а для творческих людей это становится катастрофой. Зачастую небольшое улучшение требует больших переделок, и дело превращается в скучную рутину, на которую тратится огромное количество времени и сил [18].

Перфекционизм имеет и свои положительные стороны. К ним относится высокий уровень стандартов, которым человек стремится соответствовать. Это качество может вести школьника к высоким достижениям. Также перфекционистам присуще такие качества, как усердие, ответственность, терпение и т.д. Для школы, перфекционист является ценным учащимся. Он может выполнять большой объем задач, ответственен и доводит дело до конца.

Кроме того, перфекционизм имеет и отрицательные стороны:

– страх. Перфекционист боится провала, неуспеха и ошибок. У него в голове постоянно прокручивается самоуничижающий поток мыслей, из-за которых он ставит для себя неоправданно высокие цели и боится их не достичь. Кроме того, он боится, что кто-то обнаружит его недостатки и слабые места. Именно страх вынуждает их делать все в стремлении к идеалу;

– перфекционисты «топчутся на месте» из-за того, что не умеют извлекать уроки из ошибок и провалов. Так, Томас Эдиссон пережил сотни неудач в изобретении электрической лампочки, но он рассматривал эти ошибки как неизбежность на пути к успеху. Перфекционист же предпочтет лучше не делать, чем потерпеть неудачу;

– постоянные разочарования и потеря удовольствия от процесса работы. Именно этим заканчивается гонка за совершенством. К примеру, женщины-перфекционистки никак не могут создать семью и не уживаются в браке, пытаясь переделать партнера под свой «идеал». Из-за доминирования негативных эмоций, перфекционизм - это основа для возникновения депрессивных, тревожных состояний, зависимостей, расстройств личности;

– обезличивание. Перфекционисты, которые стремятся быть похожими на свой идеал, фактически отрекаются от самих себя и не раскрывают свою неповторимую личность;

– проблемы в отношениях с людьми. Личности с перфекционистской склонностью предъявляют чересчур высокие требования не только по отношению к себе, но и к окружающим, что, несомненно, сказывается на их взаимоотношениях - люди начинают избегать перфекционистов. Более того, под вуалью критики перфекционисты часто скрывают зависть - им кажется, что у других все получается лучше, чем у них;

– неспособность довести до конца начатое дело, поскольку несовершенный результат работы для перфекциониста неприемлем. Так, например, дети-перфекционисты часто сменяют кружок за кружком при малейшей неудаче или понимании, что у них не получается быть лучше всех остальных детей на занятиях;

– растрата времени. «Шлифуя» свое творение в попытке довести его до совершенства, перфекционист тратит много времени фактически впустую [37].

Основными признаками перфекционизма в юношеском возрасте являются:

- завышенный уровень притязаний и высокая требовательность к себе;
- высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных»;
- восприятие других людей как требовательных и критикующих;
- постоянное сравнение себя с окружающими;
- оценка и планирование деятельности по принципу «все или ничего»;
- фиксация внимания на собственных неудачах и ошибках [33].

Стремясь довести любое дело до идеала, «шлифуя» каждую мелочь, перфекционисты постоянно испытывают сомнения в качестве выполненной работы, крайне чувствительны к критике и практически не имеют возможности испытывать удовлетворение от результатов своей деятельности из-за убеждения, что она выполнена недостаточно хорошо.

На практике чрезмерное стремление к совершенству часто оборачивается одиночеством (невозможно найти друзей, отвечающих таким высоким требованиям), отсутствием возможности отдыхать и развлекаться (стремление идеально выполнять даже незначительные дела отнимает огромное количество времени) и нервными расстройствами, к которым приводит постоянное напряжение (отличные результаты надо постоянно подтверждать) [22].

Вот типичные мысли и убеждения перфекционистов-юношей и девушек, касающиеся самих себя и их отношения к окружающим:

- работая над чем-нибудь, я не могу расслабиться, пока не доведу дело до совершенства;
- быть лучшим – это цель моей жизни;
- люди должны все делать качественно, если они за что-то берутся;
- если я допущу даже маленькую оплошность, окружающие мне этого не простят;

- в любом деле нужно выкладываться «по полной программе»;
- не нужно оставлять людям ни одного повода усомниться в твоём совершенстве;
- я стараюсь не общаться с людьми, которые ни к чему не стремятся;
- мне нужны материальные подтверждения моего успеха;
- меня раздражает, когда люди допускают ошибки в простых делах;
- я не уважаю обычных, ничем не примечательных людей;
- люди, которых я ценю, не должны меня подводить;
- все дела одинаково важны, и делать их нужно качественно;
- я постоянно работаю над собой, стремлюсь быть лучше с каждым днем, с каждым следующим заданием;
- я расстраиваюсь, если нахожу ошибку в своей работе [11].

Перфекционизм может начать формироваться под влиянием семьи уже в детском возрасте. Например, авторитарные родители могут буквально навязывать детям убеждение, что любовь можно заслужить только в том случае, если все их требования будут выполнены на «отлично». Ребенок должен соответствовать родительским ожиданиям и непременно демонстрировать высокие успехи в одобряемой родителями деятельности. Это так называемая «условная любовь», вынуждающая детей ради родительского одобрения стремиться к недостижимому совершенству. Через некоторое время такие дети сами начинают предъявлять к себе чрезмерно высокие требования – «родительский голос» становится их собственным. Так и получаются дети-перфекционисты, из которых потом вырастают перфекционисты-юноши.

Чаще всего подобная родительская требовательность связана с их собственными нереализованными потребностями и желанием все-таки воплотить свои мечты в жизнь, «с помощью» детей. На таких детей возлагаются особенные надежды: они должны в своей жизни решить задачи, не решенные родителями, не повторив при этом их ошибок и не сделав своих собственных.

Ведь ценой ошибки может стать разочарование и отвержение со стороны самых близких людей. Именно поэтому дети-перфекционисты так часто чувствуют себя плохими, недостойными и несовершенными. Перфекционистов могут воспитать и слишком тревожные и контролирующие родители, желающие «дать детям самое лучшее», позаботиться об их будущем. Также перфекционисты могут вырасти в «хаотичных» семьях, то есть в семьях, где у детей отсутствует ощущение безопасности окружающего мира. Это семьи с нестабильными, неупорядоченными отношениями и часто происходящими негативными событиями: переездами, болезнями, разводами и другими неожиданными изменениями. У юношей и девушек, выросших в таких нестабильных семьях, очень выраженной является потребность как-то упорядочить свою жизнь, взять ее «под контроль». Для достижения этой цели могут использоваться «внешние» средства: хорошая (отличная) учеба, четкий график жизни с определенными обязанностями, безупречный порядок в комнате. Так появляется чувство безопасности и компенсируется чувство неуверенности и беспомощности [15].

Перфекционизм в спорте обычно начинается тогда, когда ребенок выбирает себе идеала, «героя», на которого он хочет походить и потом буквально изматывает себя на тренировках и «надрывается» в спортзале.

Настоящая перфекционистка по отношению к своей внешности вырастает в том случае, если вопросу внешнего вида уделяется большое внимание со стороны ее родителей, подружек, да и средствам массовой коммуникации «подливают масло в огонь» – ведь во всех современных кино девушка непременно сногшибательно красивая и обладает точеной фигурой [20].

Как было упомянуто выше, корни перфекционизма, как и многих других проблем, идут из детства. Неудержимое стремление к совершенству дети могут унаследовать от одного из родителей. Причем чаще всего перфекционистом становится старший ребенок, которому родители предъявляли завышенные требования, и на нем лежала большая ответственность за младших членов

семьи. Перфекционизм приобретает и тот малыш, за счет которого родители пытаются реализовать свои амбиции и несбывшиеся мечты. Очень часто такой ребенок учится в музыкальной школе не потому что у него есть способности, а потому что мама в детстве мечтала стать музыкантом. Стремление к лучшему – естественный эволюционный процесс. В случаях, когда перфекционизм начинает перерастать в патологическую форму, у человека возникает невротическое состояние, он заикливается на достижении невозможного, да и не всегда нужного совершенства. Синдром отличника – еще одно название данного явления. К сожалению нередки случаи, когда плохая оценка вынуждает ученика перфекциониста пытаться свести счеты с жизнью.

Необходимо отметить, что причины появления перфекционизма кроются в двух факторах.

1. Семейный фактор. Истоки перфекционизма непосредственным образом связаны с детским опытом. Родители ребенка-перфекциониста чрезмерно критичны, требовательны, редко проявляющие одобрение. Как следствие, ребенок таких родителей стремится стать совершенным, чтобы избежать неодобрения других и принять самого себя через сверхчеловеческие усилия и грандиозные достижения. Любовь родителей чаще может быть условна, и зависима от результатов деятельности и достижений ребенка, поэтому он постепенно приходит к убеждению, что только хорошее выполнение какой-либо работы делает его ценным.

2. Фактор социума. Соответствие высоким стандартам поощряется и культивируется современным социумом. Поэтому определённые перфекционистские черты могут представлять собой конструктивные стремления к достижениям цели [22].

Таким образом, признаками юношеского перфекционизма выступают: завышенный уровень притязаний и высокая требовательность к себе; высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных»;

восприятие других людей как требовательных и критикующих; постоянное сравнение себя с окружающими; оценка и планирование деятельности по принципу «все или ничего»; фиксация внимания на собственных неудачах и ошибках. Причины появления юношеского перфекционизма кроются в семейном и социальном факторах.

### **1.3. 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 [5].

В англоязычной литературе принимается более широкое толкование мотива, под которым подразумевается нечто внутри субъекта (потребность, идея, органическое состояние или эмоция), побуждающее его к действию [5].

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 (В.Г. Асеев, В.К. Вилюнас, В.И. Ковалев, А.Н. Леонтьев, П.В. Симонов, Д.Н. Узнадзе, А.А. Файзуллаев, П.М. Якобсон), так и зарубежных авторов (Дж. Аткинсон, Г.С. Холл, К. Мадсен, А. Маслоу, Х. Хекхаузен и др.).

Концепции и теории мотивации, относимые только к человеку, начали появляться в психологической науке начиная с 20-х гг. XX в. Первой была теория мотивации Курта Левина (1926). 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 Абрахама 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 [29].

В зарубежной психологии имеется около пятидесяти теорий мотивации. В таблице 2 мы можем проследить, как ученые трактуют определение понятия «мотив» с разных позиций.

Таблица 2

Определение понятия «мотив» в психолого-педагогической литературе

№ п/п	Автор	Год	Определение понятия
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
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

<i>продолжение таблицы 2</i>			
13	Н.А. Косолапов	1988	Частный случай мотивации, ограниченный конкретными предметом, состоянием субъекта, временем, ситуацией и т.п.
14	И.В. Имедадзе	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 завершённой 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 [23].

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 [28].

Впервые термин «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины» (1900 - 1910). Затем этот термин прочно вошел в психологический обиход для объяснения причин поведения человека и животных [17].

Х. Хекхаузен считает, что мотивацией является все то, чем можно объяснить совершение какого-либо действия, целенаправленности того или иного действия человеком [50].

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 [10].

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]. Витис Казис Вюлюнас определял мотивацию как совокупную систему процессов, отвечающих за побуждение и деятельность [6]. 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 [55].

Павел Васильевич 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 [40].

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 [46].

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 [48].

Кроме побуждающей функции, мотивация определяет также направленность поведения и деятельности. Несовпадение этих двух функций подчеркивает Жозеф Ньютен, указывающий на наличие двух аспектов мотивации: динамического, то есть порождающего активность личности, и аспекта направленности [34].

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.

Нельзя не затронуть теорию Дж. Аткинсона о мотивации достижения успеха и избегания неудачи. 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 про 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 [4].

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.

#### **1.4. Особенности мотивационной сферы старших школьников**

Возраст ранней юности (старший школьный возраст) по праву считается одним из самых сложных и наиболее важных и ответственных в плане формирования личности периодов. В этот период огромнейшую роль играет мотивация как ведущий фактор регуляции. В пору юности все определенной и отчетливой складывается индивидуальный облик каждого молодого человека, все яснее выступают те его индивидуальные особенности, которые в своей совокупности определяют склад его личности.

Направленность мотивационной сферы личности особенно проявляется в юности. Юность, по мнению В.И. Слободчикова, – завершающая стадия ступени персонализации. Главные новообразования юношеского возраста – саморефлексия, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению, установка на сознательное построение собственной жизни, постепенное вращение в различные сферы жизни [41, с. 211].

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 [25].

В мотивационной сфере выделяются:

– мотивационная система личности – общая (целостная) организация всех побудительных сил деятельности, лежащих в основе поведения человека, которая содержит в себе такие компоненты, как потребности, собственно мотивы, интересы, влечения, убеждения, цели, установки, стереотипы, нормы, ценности и др.;

– мотивация достижения – потребность в достижении высоких результатов поведения и удовлетворении всех других потребностей;

– мотивация самоактуализации – высший уровень в иерархии мотивов личности, состоящий в потребности личности к наиболее полной реализации его потенциала, в потребности самореализации себя [17].

В период юности на протяжении сравнительно небольшого срока глубокие и интенсивные изменения претерпевают движущие силы поведения молодых людей. У старших школьников отбрасываются старые и проявляются новые интересы, теряется интерес к вещам, которые занимали их ранее, а начинает интересовать ряд совершенно новых для них вещей [31].

Мотивационную сферу человека с точки зрения ее развитости можно оценивать по следующим параметрам: широта, гибкость и иерархизированность.

Широта мотивационной сферы - это качественное разнообразие мотивов, целей и потребностей. Считается, чем больше у человека разнообразных мотивов, потребностей и целей, тем более развитой является его мотивационная сфера.

Под гибкостью мотивационной сферы подразумевается сам процесс мотивации, который характеризуется следующим образом. Более гибкой считается такая мотивационная сфера, в которой для удовлетворения

мотивационного побуждения более общего характера может быть использовано больше разнообразных мотивационных побудителей более низкого уровня. Например, более гибкой является мотивационная сфера человека, которая в зависимости от обстоятельств удовлетворения одного и того же мотива может использовать более разнообразные средства, чем другой человек [36].

Наконец, иерархизированность – это характеристика строения каждого из уровней организации мотивационной сферы, взятого в отдельности. Чем больше различий в силе и частоте актуализации мотивационных образований определенного уровня, тем выше иерархизированность мотивационной сферы.

В процессе развития самосознания у юношей наблюдаются качественные изменения мотивов, которые теперь характеризует большая устойчивость. Многие интересы начинают принимать характер стойкого увлечения.

Кроме того, рассматривая строение мотивационной сферы юношеского возраста, можем наблюдать иерархическую структуру мотивов, наличие определенной системы соподчинения различных мотивационных тенденций, на основе ведущих общественно значимых и ставших ценными для личности мотивов. Механизм действия мотивов характеризуется возникающими на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения.

Факторы формирования мотивационно-потребностной сферы в период юношеского возраста можно сгруппировать следующим образом:

1. Объективные факторы, предусматривающие социокультурные приоритеты (социокультурную мотивационную атмосферу); особенности организации деятельности; ценностные ориентации референтной группы; возможности для удовлетворения потребностей; внешние условия, позволяющие обеспечить актуализацию определённых потребностей.

2. Субъективные факторы, которые выступают в качестве особенностей эмоционально-волевой сферы личности; особенностей интеллектуального развития; отдалённых жизненных целей школьников юношеского возраста.



### 3. Активность субъекта и мотивационное самоопределение личности [7].

Все группы выделенных факторов выступают в качестве тесно взаимосвязанных и взаимно дополняющих друг друга. Большое значение в развитии мотивационно-потребностной сферы школьников юношеского возраста занимает собственная активность и мотивационное самоопределение личности.

Как отмечал наш отечественный психолог Лев Семенович Выготский, именно в этом возрасте на протяжении сравнительно небольшого срока происходят интенсивные и глубокие изменения в движущих силах поведения [35].

С развитием процессов самосознания наблюдаются качественные изменения мотивов, ряд их характеризуется большой устойчивостью, многие интересы принимают характер стойкого увлечения [55].

По механизму действия мотивы становятся не непосредственно действующими, а возникающими на основе сознательно поставленной цели и осознанно принятого намерения [2].

Ученые едины в том, что при анализе мотивации в юношеском возрасте необходимо учитывать: биологические изменения (половое созревание), психологические изменения и социальный контекст жизни.

Необходимо отметить, что в юношеском возрасте продолжают развиваться широкие познавательные мотивы. Интересы школьников к новым знаниям, а также преодоление трудностей в ходе их добывания, становятся более глубокими и затрагивают основы наук.

Учебно-познавательный мотив как интерес к различным способам добывания знаний трансформируется в интерес к методам теоретического и творческого мышления. Школьники юношеского возраста все больше принимают участие в школьных научных обществах, и применяют

исследовательские методы на уроке, так как их заботят и пути повышения результативности своей познавательной деятельности [25].

Что касается мотивов самообразования, то они вызывают принципиально новые способы самообразовательной деятельности:

- осознание школьником особенностей своей учебной деятельности личности;
- соотнесение своей учебной деятельности с требованиями общества, в частности школы;
- оценка особенностей своей деятельности и ее преобразование;
- поиск и выработка новых способов познавательной деятельности;
- выработка новых личностных позиций;
- осознание самообразования как особой деятельности и понимание важности данного мотива;
- соотношение задач и способов самообразования;
- развернутые самоконтроль и самооценка, выражающиеся в планировании и разумном самоограничении своей деятельности [37].

На этом этапе развития школьника самообразование может сливаться с самовоспитанием. У школьников возрастает в связи с этим интерес к таким формам учебных занятий, где самоконтроль и самооценка своего учебного труда выполняют они сами, а не только учитель.

Кроме того, в этом возрасте немало важную роль играют социальные мотивы гражданского долга и отдачи обществу. Однако не у всех школьников юношеского возраста они развиты, что проявляется в социальной незрелости, эгоизме, потребительском отношении к обществу, нежелании и неумении вносить свой вклад в социальную практику.

Социальные позиционные мотивы также претерпевают изменения. Отношения со сверстниками продолжают играть большую роль, с учителями

стабилизируются, принимая уважительную форму контроля со стороны преподавателя, благодаря стремлению школьников.

Старшие школьники претендуют на самостоятельность в более ответственных сферах жизни, которые связаны с определением планов на будущее, с жизненными перспективами, с оценками тех или иных общественных явлений [3].

Но все же, в этом возрасте недостаточно осознаются старшеклассниками идеалы и убеждения, лежащие в основе положительного отношения к учению, так как учащиеся еще не всегда видят связь между ними и мотивацией. У некоторых школьников отсутствует интерес и смысл учения, проявляющиеся в лени и безволии самих школьников.

В юношеском возрасте также происходит и рождение новых мотивов – профессиональных – за счет приобретения личной значимости для школьников, отдающих ранее выполнявшимся ими действий (сдвиг мотива на цель). Благодаря этому перестраивается мотивационная сфера учения и в структуре мотивации начинают преобладать профессиональные мотивы [38].

Одной из фундаментальных мотиваций человека, без которой невозможно его полноценное развитие, является мотивация достижения. Под мотивацией достижения успеха мы понимаем мотивацию, направленную на возможно лучшее выполнение какой-либо деятельности, проявляемую в стремлении субъекта прилагать усилия и добиваться, возможно, лучших результатов в той области, которую он считает значимой. В качестве деятельности достижения может восприниматься интеллектуальная, трудовая, спортивная деятельность, а также деятельность, направленная на приобретение каких-либо социальных умений или помощь другим.

По мнению С.В. Рубцова, развитие теории мотивации происходило в рамках трех основных областей: биологической, бихевиористской и когнитивной. Биологическая область представлена тремя подходами: мотивация

как генетически передаваемое свойство; мотивация как возбуждение; мотивация как продукт биологической мониторинной системы [19].

Таким образом, у старших школьников осуществляется взаимовлияние и взаимопроникновение социальных и познавательных мотивов, уменьшение или отсутствие конфликта между ними, что объясняется все большей соотнесенностью школьниками личных познавательных установок с требованиями общества.

Кроме того, мотивы самообразования сливаются с мотивами самовоспитания свойств личности и отдачи обществу. В целом это способствует гармоническому развитию личности старшеклассника. Происходит обогащение личностным смыслом как социальных, так и познавательных мотивов, т. е. превращение их в смыслообразующие. В связи с этим возрастают действенность, осознанность, самостоятельность проявления всех видов мотивов. Мы же, под мотивацией достижения успеха понимаем мотивацию, направленную на возможно лучшее выполнение какой-либо деятельности, проявляемую в стремлении субъекта прилагать усилия и добиваться возможно лучших результатов в той области, которую он считает значимой.

## **ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1**

Описание феномена перфекционизма встречается в работах философского, клинического, психоаналитического направлений, и он рассматривается как явление, которому сопутствуют негативные личностные проявления, вызывающие перенапряжение. В то же время высказывается точка зрения о возможности конструктивных проявлений перфекционизма, которые заключаются в стремлении к разумным и реалистичным стандартам.

Обобщая подходы разных исследователей, под перфекционизмом мы понимаем стремление к безупречности и совершенству, в поведении и деятельности, касающейся разных сфер жизни. Все исследователи едины в том,

что перфекционизм может оказывать негативное влияние на эмоциональное состояние, психологическое благополучие, межличностные контакты. Мы вслед за П. Хьюиттом и Г. Флеттом будем понимать под перфекционизмом стремление быть совершенным, безупречным во всем.

Кроме того, как было упомянуто выше, перфекционизм имеет как положительные (высокий уровень стандартов, которым человек стремится соответствовать), так и отрицательные стороны (страх, неумение извлекать уроки из ошибок, постоянные разочарования и т.п.).

Перфекционизм рассматривается в литературе как сложное и неоднозначное явление, что, с одной стороны, определяет интерес к исследованию его влияния на деятельность человека, и в то же время побуждает к изучению факторов, детерминирующих его формирование.

Необходимо отметить, что признаками юношеского перфекционизма выступают: завышенный уровень притязаний и высокая требовательность к себе; высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных»; восприятие других людей как требовательных и критикующих; постоянное сравнение себя с окружающими; оценка и планирование деятельности по принципу «все или ничего»; фиксация внимания на собственных неудачах и ошибках. А причины появления юношеского перфекционизма кроются в семейном и социальном факторах.

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 юношеского 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; отдалённых жизненных целей школьников юношеского возраста; активность субъекта и мотивационное самоопределение личности.

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

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМИ УРОВНЯМИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Мотивация достижения связана со стремлением добиться успеха в какой-либо деятельности, достичь определенного уровня мастерства. Человек, руководствующийся данным мотивом, выбирает и ставит сложные задачи и цели и старается достичь их наиболее эффективно, упорно работает и стремится получить высокие результаты в значимой для себя деятельности. Желание осуществлять свою деятельность как можно лучше, опираться на высокие критерии качества и личные стандарты, может быть, как раз, и связано с перфекционизмом. Особый интерес представляет исследование взаимосвязи перфекционизма и мотивации достижения в юношеском возрасте, в период жизни, когда молодым людям свойственна постановка высоких, а иногда и завышенных целей.

Нами было проведено экспериментальное исследование, направленное на определение особенностей мотивации достижения успеха старших школьников с различными уровнями перфекционизма.

В исследовании мы использовали следующие методики:

- тестирование («Многомерная шкала перфекционизма» (MPS-H) адаптирована И.И. Грачевой);
- методика мотивации к успеху (Т. Элерс);
- методика «Мотивация к избеганию неудач» (Т. Элерса).

Экспериментальное исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Абалаковская средняя общеобразовательная школа № 1» (МБОУ «Абалаковская СОШ № 1»), в 2016 году. В исследовании особенностей мотивации достижения успеха старших

школьников с различными уровнями перфекционизма приняли участие 30 старших школьников в возрасте 17 лет.

Мы считаем, что наиболее усовершенствованной методикой изучения перфекционизма является многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта (Hewitt P. & Flett G. Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) – русскоязычный вариант «Многомерная шкала перфекционизма» (MPS-H) адаптирована И.И. Грачевой [13].

Данный опросник диагностирует ориентацию (направленность) перфекционизма и позволяет выявлять уровень перфекционизма и соотношения перфекционистских тенденций.

«Многомерная шкала перфекционизма (MPS-H) имеет трехфакторный вид и представляет собой опросник, который содержит 45 заданий, распределённых поровну между тремя шкалами (по 15 пунктов в каждой), которые в свою очередь группируются в следующие параметры (шкалы) исследуемого феномена:

1. Перфекционизм, ориентированный на себя – предполагает существование высоких стандартов, постоянной самооценки и поведения, а также выраженное стремление к совершенству, которое варьируется по интенсивности у разных людей.

2. Перфекционизм, адресованный другим людям (перфекционизм, ориентированный на других), предполагает нереалистичные стандарты для людей, значимых (из близкого окружения), ожидание совершенства и постоянное оценивание других.

3. Социально-приписанный перфекционизм – характеризуется субъективным убеждением в том, что люди в своих нереалистичных ожиданиях склонны слишком требовательно оценивать личность и давить на нее с целью подтолкнуть ее быть более совершенной и идеальной.



Сумма баллов, набранная испытуемым по всем трем субшкалам, отражает общий уровень перфекционизма. Ответы на пункты формируются по 7-балльной шкале Ликкерта от 1 (совершенно не согласен) до 7 (совершенно согласен). Максимальное количество баллов по каждой из шкал 105 баллов.

Краткая интерпретация: при высоком уровне ПОС (>70 баллов) человеку свойственно предъявлять чрезвычайно высокие требования к себе; при высоком уровне ПОД (>70 баллов) – чрезвычайно высокие требования к окружающим; при высоком уровне СПП (> 70 баллов) человек расценивает требования, предъявляемые к нему окружающими как завышенные и нереалистичные.

Соотношение составляющих перфекционизма может быть разным. Таким образом, даже при одинаковом уровне выраженности этой черты могут складываться разные профили.

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

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 же, кто боится 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.

## **2.2. Анализ результатов исследования**

Проанализируем результаты исследования уровня перфекционизма у юношей и девушек с помощью методики «Многомерная шкала перфекционизма» (MPS-N) адаптирована И.И. Грачевой.

Условные обозначения: ОУП – общий уровень перфекционизма; ПОС - перфекционизм, ориентированный на себя; ПОД – перфекционизм, ориентированный на других; СПП – социально-приписанный перфекционизм.

Методика П. Хьюитта и Г. Флетта «Многомерная шкала перфекционизма» позволяет распределить выборку реципиентов на подгруппы с разным уровнем выраженности перфекционизма личности рисунке 1.



Рис. 1. Распределение выборочной совокупности школьников юношеского возраста по уровню выраженности перфекционизма личности, в % («Многомерная шкала перфекционизма» (MPS-N) адаптирована И.И. Грачевой)

Проанализируем полученные результаты, представленные в рисунке 1. В ходе исследования было выявлено, что большая часть школьников юношеского возраста, а именно 68%, обнаружили средний уровень перфекционизма, что соответствует характеристикам конструктивного перфекционизма: адекватное восприятие ожиданий и требований со стороны других, реалистическое представление о собственных способностях и возможностях других людей, принятие потенциальной возможности совершения

ошибок. В подгруппу с высоким уровнем перфекционизма вошли 20% школьников, а с низким 12% учащихся [55].

Необходимо отметить, что у 40% девушек и юношей были выявлены высокие показатели по шкале «перфекционизм, ориентированный на себя». Данный факт свидетельствует том, что молодые люди предъявляют чрезвычайно высокие требования к себе, постоянно оценивают себя и свое поведение, имеют высокие личные стандарты, внутреннюю мотивацию самосовершенствования. Они склонны сосредотачиваться на труднодостижимые цели и готовы прикладывать усилия ради их достижения. Их характеризует повышенная самокритичность, развитая самодисциплина, самоконтроль и склонность к рефлексии, стремление к самосовершенству.

По шкале «перфекционизм, ориентированный на других» не выявлено высоких показателей, следовательно, у учащихся не выражена тенденция к предъявлению нереалистичных стандартов к окружающим их людям, а также ожидание совершенства и постоянное оценивание других, нетерпимость, нежелание прощать им ошибки, несовершенства.

Кроме того, у 16% молодых людей, были обнаружены показатели выше нормы по шкале «социально-предписанный перфекционизм». Поэтому школьники юношеского возраста, убеждены в том, что другие люди имеют относительно них чрезвычайно высокие ожидания, которым очень трудно соответствовать; но они должны соответствовать стандартам, устанавливаемым для них окружающими, чтобы заслужить одобрение и принятие, избежать негативной оценки.

Ниже представим результаты проведенного исследования с помощью методики П. Хьюитта и Г. Флетта «Многомерная шкала перфекционизма» (таблица 3).

Таблица 3

Результаты исследования уровня сформированности  
перфекционизма старших школьников

<i>Имя, Ф.</i>	<i>Баллы по субшкальным диагностическим концептам</i>			
	ОУП	ПОС	ПОД	СПП
Имя Ф.				
Таня Д.	181	69	50	62
Рамазан. С	198	75	58	65
Оля П.	206	78	55	73
Ержан Т.	162	61	45	56
Катя Т.	173	68	47	58
Андрей В.	198	91	52	55
Тамара Ч.	186	56	58	72
Настя С.	173	78	42	53
Настя А.	208	73	69	71
Лера К.	179	60	58	61
Захар В.	176	57	55	64
Максим Р.	195	58	58	79
Яна А.	96	29	36	31
Радмир Г.	177	56	62	59
Диана Б.	211	97	59	55
Валера Р.	172	63	51	58
Алексей К.	192	77	54	61
Анна С.	98	32	31	35
Мадина С.	210	71	66	73
Алексей И.	175	59	49	67
Алина М.	192	83	44	65
Мария Ш.	163	69	42	52
Анна М.	191	69	58	64
Евгения К.	209	76	69	64
Леонид Б.	97	30	31	36
Эдуард Ш.	155	44	55	56
Ольга С.	144	60	30	54
Анна Ч.	170	66	48	56
Николай Ч.	134	51	52	31
Артур П.	161	69	44	48

Анализируя полученные результаты, мы можем сделать вывод о том, что уровень сформированности перфекционизма, ориентированного на себя, превалирует у молодых людей над другими показателями. Социально-предписанный перфекционизм отмечается у меньшинства школьников, а тенденция к предъявлению чрезвычайно высоких требований к окружающим

людям вообще не выражена ни у кого. Интересно, что 12% из 16% девушек и юношей, имеющих высокий уровень социально-предписанного перфекционизма, входят в группу респондентов с высоким уровнем личностно-ориентированного перфекционизма [55].

Проанализирует результаты, полученные с помощью методики Т. Элерса, диагностирующей мотивацию к успеху (таблица 4).

Таблица 4

Результаты исследования уровня мотивации  
к успеху старших школьников

№	Имя Ф.	Низкий (2–10)	Средний (11–15)	Умеренно высокий (16–20)	Слишком высокий 21
1	Таня Д.			17	
2	Рамазан. С		11		
3	Оля П.			20	
4	Ержан Т.		15		
5	Катя Т.		14		
6	Андрей В.			20	
7	Тамара Ч.	10			
8	Настя С.			20	
9	Настя А.			20	
10	Лера К.		14		
11	Захар В.			20	
12	Максим Р.			18	
13	Яна А.	9			
14	Радмир Г.		13		
15	Диана Б.			17	
16	Валера Р.		14		
17	Алексей К.				21
18	Анна С				21
19	Мадина С.		15		
20	Алексей И.			17	
21	Алина М.				21
22	Мария Ш.		15		
23	Анна М.		13		
24	Евгения К.				21
25	Леонид Б.	10			
26	Эдуард Ш.		13		
27	Ольга С.		15		
28	Анна Ч.	9			
29	Николай Ч.			17	
30	Артур П.		14		

Анализируя таблицу 5, мы видим, что у 12% школьников юношеского возраста выявлен низкий уровень мотивации к успеху, у 36% средний, у 36% умеренно высокий, и у 16% слишком высокий.

Проанализирует результаты, полученные с помощью методики Т. Элерса, диагностирующей мотивацию к избеганию неудач (таблица 5).

Таблица 5

Результаты исследования уровня мотивации  
к избеганию неудач старших школьников

№	Имя Ф.	Низкий (2–10)	Средний (11–15)	Умеренно высокий (16–20)	Слишком высокий 21
1	Таня Д.				22
2	Рамазан. С	10			
3	Оля П.		15		
4	Ержан Т.		15		
5	Катя Т.		14		
6	Андрей В.		15		
7	Тамара Ч.	10			
8	Настя С.				21
9	Настя А.			18	
10	Лера К.			17	
11	Захар В.	7			
12	Максим Р.	5			
13	Яна А.		13		
14	Радмир Г.		11		
15	Диана Б.			17	
16	Валера Р.	6			
17	Алексей К.		13		
18	Анна С				21
19	Мадина С.	8			
20	Алексей И.		13		
21	Алина М.		12		
22	Мария Ш.			16	
23	Анна М.		12		
24	Евгения К.		14		
25	Леонид Б.	10			
26	Эдуард Ш.		15		
27	Ольга С.	9			
28	Анна Ч.	8			
29	Николай Ч.		15		
30	Артур П.		15		

Благодаря проведению данной методики, выяснилось, что у 28% школьников низкий уровень мотивации к избеганию неудач, у 40% средний уровень, у 20% умеренно высокий и у 12% слишком высокий уровень.

Д. Мак-Клемавд, 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 [12].

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

- степени предполагаемого риска;
- преобладающей мотивации;
- опыта неудач на работе [16].

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.

Сопоставим результаты испытуемых, полученные при проведении методик Т. Элерса (таблица 6).

Таблица 6

Сопоставимые результаты уровня мотивации избегания неудач  
и достижения успеха старших школьников

№	Имя Ф.	Уровень мотивации к избеганию неудач	Уровень мотивации к достижению успеха
1	Таня Д.	Слишком высокий	Умеренно высокий
2	Рамазан. С.	Низкий	Средний
3	Оля П.	Средний	Умеренно высокий



*продолжение таблицы 6*

4	Ержан Т.	Средний	Средний
5	Катя Т.	Средний	Средний
6	Андрей В.	Средний	Умеренно высокий
7	Тамара Ч.	Низкий	Низкий
8	Настя С.	Слишком высокий	Умеренно высокий
9	Настя А.	Умеренно высокий	Умеренно высокий
10	Лера К.	Умеренно высокий	Средний
11	Захар В.	Низкий	Умеренно высокий
12	Максим Р.	Низкий	Умеренно высокий
13	Яна А.	Средний	Низкий
14	Радмир Г.	Средний	Средний
15	Диана Б.	Умеренно высокий	Умеренно высокий
16	Валера Р.	Низкий	Средний
17	Алексей К.	Средний	Слишком высокий
18	Анна С.	Слишком высокий	Слишком высокий
19	Мадина С.	Низкий	Средний
20	Алексей И.	Средний	Умеренно высокий
21	Алина М.	Средний	Слишком высокий
22	Мария Ш.	Умеренно высокий	Средний
23	Анна М.	Средний	Средний
24	Евгения К.	Средний	Слишком высокий
25	Леонид Б.	Низкий	Низкий
26	Эдуард Ш.	Умеренно высокий	Средний
27	Ольга С.	Низкий	Низкий
28	Анна Ч.	Низкий	Низкий
29	Николай Ч.	Средний	Средний
30	Артур П.	Средний	Средний

В таблице видно, что уровни мотивации избегания неудач и достижения успеха старших школьников могут быть одновременно разным. Это свидетельствует о том, что школьник может быть мотивирован как на избегание неудачи, так и на достижения успеха в зависимости от ситуации.

Благодаря полученным результатам проведенного исследования, был проведен корреляционный анализ по методу Спирмена, представленный в таблице 7.

Таблица 7

Корреляционные взаимосвязи между показателями методики «Многомерная шкала перфекционизма» (MPS-H) адаптированной И.И. Грачевой и показателями методик «Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач» (Т. Элерса)

Шкалы перфекционизма	Мотивация к успеху	Мотивация к избеганию неудач
ПОС	0,52 ( $p < 0,05$ )	0,33 ( $p > 0,05$ )
ПОД	0,19 ( $p > 0,05$ )	-0,19 ( $p > 0,05$ )
СПП	0,38 ( $p > 0,05$ )	0,18 ( $p > 0,05$ )

Таким образом, анализ статистических данных позволяет нам утверждать, что, «Перфекционизм, ориентированный на себя» имеет умеренную тесноту связи (в диапазоне от более 0,4 до 0,7) с «мотивацией к достижению успеха», и чем больше будет выражен «перфекционизм, ориентированный на себя» тем больше будет выражена «мотивация к достижению успеха», об этом нам говорит знак +, но данную гипотезу мы не можем принять так как уровень значимости  $p < 0,05$ . Данные результаты согласуются с результатами исследования Е.Т. Соколовой и П.В. Цыганковой о положительной корреляции данных шкал, но на другом уровне значимости ( $p < 0,01$ ) [44].

«Перфекционизм, ориентированный на себя» имеет слабую тесноту связи (в диапазоне от 0,3 и менее) с «мотивацией к избеганию неудач», и чем больше будет выражен «перфекционизм, ориентированный на себя» тем больше будет выражена «мотивация к избеганию неудач», об этом нам говорит знак +, данную гипотезу принимаем, так как уровень значимости  $p > 0,05$ .

«Перфекционизм, ориентированный на других» имеет слабую тесноту связи (в диапазоне от 0,3 и менее) с «мотивацией к достижению успеха», и чем больше будет выражен «перфекционизм, ориентированный на других» тем больше будет выражена «мотивация к достижению успеха», об этом нам

говорит знак +, данную гипотезу принимаем, так как уровень значимости  $p > 0,05$ .

«Перфекционизм, ориентированный на других» имеет слабую тесноту связи (в диапазоне от 0,3 и менее) с «мотивацией к избеганию неудач», и чем больше будет выражен «перфекционизм, ориентированный на других» тем меньше будет выражена «мотивация к избеганию неудач», об этом нам говорит знак (-), данную гипотезу принимаем, так как уровень значимости  $p > 0,05$ .

«Социально предписанный перфекционизм» имеет слабую тесноту связи (в диапазоне от 0,3 и менее) с «мотивацией к достижению успеха», и чем больше будет выражен «социально предписанный перфекционизм» тем больше будет выражена «мотивация к достижению успеха», об этом нам говорит знак +, данную гипотезу принимаем, так как уровень значимости  $p > 0,05$ .

«Социально предписанный перфекционизм» имеет слабую тесноту связи (в диапазоне от 0,3 и менее) с «мотивацией к избеганию неудач», и чем больше будет выражен «социально предписанный перфекционизм», тем больше будет выражена «мотивация к избеганию неудач», об этом нам также говорит знак +, данную гипотезу принимаем, так как уровень значимости  $p > 0,05$ .

Поэтому, школьники с преобладающим типом Я-ориентированного перфекционизма имеют мотивацию достижения успеха. Интересно, что не зависимо от типа перфекционизма, мотивация избегания неудач не наблюдается в юношеском возрасте. Также не наблюдается мотивация достижения успеха у старших школьников с «ориентированным на других» и «социально-предписанным» типами перфекционизма.

Благодаря полученным результатам проведенного исследования, был проведен корреляционный анализ по методу Спирмена, представленный в таблице 8.

Таблица 8

Корреляционные взаимосвязи между показателями методики «Многомерная шкала перфекционизма» (MPS-H) адаптированной И.И. Грачевой и показателями методик «Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач» (Т. Элерса)

Уровень выраженности перфекционизма	Мотивация к успеху	Мотивация к избеганию неудач
Высокий	0,73	-0,51
Средний	0,66	0,52
Низкий	0,31	0,62

Таким образом, анализ статистических данных позволяет нам утверждать, что, высокий уровень выраженности перфекционизма имеет высокую тесноту связи с «мотивацией к достижению успеха» (в диапазоне от 0,7 и более), но данную гипотезу мы не можем принять, так как уровень значимости  $p < 0,05$ . А также имеет умеренную тесноту связи (в диапазоне от 0,4 до 0,7) с «мотивацией к избеганию успеха». И чем больше будет выражен уровень перфекционизма, тем меньше будет выражена «мотивация к избеганию неудач», об э том нам говорит знак (-),но данную гипотезу мы не можем принять, так как уровень значимости  $p < 0,05$ .

Средний уровень выраженности перфекционизма имеет умеренную тесноту связи (в диапазоне от 0,4 до 0,7) с «мотивацией к достижению успеха» и с «мотивацией избегания неудач». Данную гипотезу мы также не принимаем, так как уровень значимости  $p < 0,05$ .

Низкий уровень выраженности перфекционизма имеет умеренную тесноту связи с «мотивацией избегания неудач» (в диапазоне от 0,4 до 0,7) и слабую тесноту связи (в диапазоне от 0,3 и менее) с «мотивацией к достижению успеха», но данную гипотезу мы не можем принять, так как уровень значимости  $p < 0,05$ .

Таким образом, гипотеза подтвердилась, и в ходе экспериментального исследования мы выяснили, что старшие школьники с высоким и средним уровнями выраженности перфекционизма мотивированы на успех больше, чем на избегание неудач. Также обнаружено, что чем больше уровень выраженности перфекционизма, тем меньше мотивация к избеганию неудачи. Однако, старшие школьники со средним уровнем выраженности перфекционизма имеют как мотивацию достижения успеха, так и избегания неудач. В юношеском возрасте, школьники, имеющие низкий уровень перфекционизма стремятся избегать неудачи, нежели добиваться успеха.

### **2.3. Возможности формирования мотивации достижения успеха старших школьников с различными уровнями перфекционизма**

Возможность формирования мотивации достижения сводится к следующим процедурам: психолог или специально подготовленные учителя объясняют школьникам, 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. Мак-Клелланд, 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 [31].

Каждая из этих групп состояла, в свою очередь, из совокупности более конкретных влияний. Так, например, формирование синдрома достижения направлено на изучение и развитие:

а) способов создания проективных рассказов (т.е. рассказов, составленных по картинкам) с ярко выраженной темой достижения. Ученикам разъясняется стандартная система категорий, которые используются в диагностике мотива достижения (ожидание успеха, одобрения, позитивное эмоциональное состояние в процессе деятельности). Их задание заключается в том, чтобы в своих рассказах использовать максимальное число данных категорий: во время такого обучения ученики начинают правильно выявлять мотив достижения среди других мотивов, формируют на основании выученных категорий особый язык (категориальный аппарат), с помощью которого анализируют словесную и интеллектуальную продукцию и поведение (как свою, так и других людей);

б) способов поведения, типичных для человека с высокоразвитой мотивацией достижения (выбирают средние по сложности цели и избегают как слишком легких, так и очень сложных целей; предоставляют преимущество ситуациям, которые предусматривают личную ответственность за успехи дела, и избегают ситуаций, при которых цели задаются другими людьми);

в) конкретных примеров из своей повседневной жизни, а также из жизни людей с высокой мотивацией достижения; анализ этих примеров с помощью системы категории, которая используется в диагностике мотивации достижения.

Что касается этапов, то в основном выделяются шесть последовательных этапов актуализации и усвоения данного мотива:

1) привлечение внимания к тренингу;

2) обретение учениками в ходе разнообразных игр и при выполнении специальных упражнений опыта мышления, поведения, эмоционального реагирования, характерного для высоко мотивированных индивидов;

3) усвоение учениками специальных понятий, которые означают различные компоненты мотива достижения;

4) соотнесение данного мотива каждым учеником со своим идеалом, со своими основными духовными ценностями и личное принятие мотива;

5) практическое использование учениками приобретенных знаний в реальных жизненных ситуациях;

6) самостоятельное поведение учеников в соответствии с усвоенным мотивом.

Одним из авторов популярного и эффективного тренингов мотивации достижения успеха, является Занюк Сергей. В своей книге «Психология мотивации» он предлагает определенные упражнения, направленные на развитие мотивации достижения успеха (Приложение Б) [19].

Данный тренинг могут использовать психологи в образовательных учреждениях со старшими школьниками, которые имеют мотивацию избегания неудач. Он включает в себя 30 упражнений и рассчитан на 10 дней (по 3 упражнения в день), занятия следует проводить раз в неделю и после уроков старших школьников.

Тренинг имеет положительный аспект для личностного развития, он влияет на развитие мотивации достижения и интереса к деятельности, повышает интерес и стремление к выполнению деятельности; организывает субъекта и его работу; развивает способность к самомотивированию (старший школьник приобретает умение вдохновлять и побуждать самого себя к действию).

Автор тренинга предлагает определенную инструкцию к упражнениям.

1. Тщательно выполняйте все элементы инструкции к каждому упражнению.

2. Проанализируйте эффективность упражнения. Поразмышляйте над тем, что можно изменить, усовершенствовать. Определите, какие упражнения были эффективными.

3. Стремитесь помочь другим. Предложите это упражнение своим детям, воспитанникам, родственникам, знакомым, друзьям.

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

Кроме того, в тренинге четко представлена тематика заданий.

1. Твои сильные и слабые стороны (преимущества и недостатки).

2. Интересы, потребности, мотивы, цели.

3. Как боролись с трудностями и недостатками авторитетные люди и выдающиеся личности?

4. Как совершенствовать своё профессиональное мастерство?

5. Что нового сделал, над чем работаешь?

6. Что вдохновляет и побуждает тебя к работе?

7. Когда ты ощущаешь вдохновение, подъём, энергию?

8. Позитивные эмоции в учёбе (спорте, профессиональной деятельности) и как их создавать?

9. Кто для тебя является авторитетом, образцом и как он тебя вдохновляет?

10. Достаточно ли у тебя силы воли для того, чтобы сделать рывок в своём развитии? Готов ли ты к изменениям?

11. Человек ощущает свою беспомощность. Чтобы вы ему сказали? [19].

Таким образом, мы считаем наиболее эффективным тренинг мотивации достижения успеха С. Занюка. И его проведение необходимо в юношеском возрасте со школьниками, имеющими мотивацию избегания неудач. Такой



тренинг является определенной конструктивной ступенью во взрослую самостоятельную жизнь.

## **ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2**

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

- «многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта (Hewitt P. & Flett G. Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) – русскоязычный вариант «Многомерная шкала перфекционизма» (MPS-H) адаптирована И.И. Грачевой;
- методика мотивации к успеху (Т. Элерса);
- методика «Мотивация к избеганию неудач» (Т. Элерса).

Базой данного исследования служила МБОУ Абалаковская СОШ № 1. Выборка составила 30 старших школьников.

Нами было проведено исследование и благодаря результатам сделаны следующие выводы:

– благодаря «Многомерной шкале перфекционизма» выяснилось, что, уровень выраженности перфекционизма, ориентированного на себя, преобладает у молодых людей над другими типами перфекционизма. Социально-предписанный перфекционизм отмечается у меньшинства школьников, а тенденция к предъявлению чрезвычайно высоких требований к окружающим людям вообще не выражена ни у кого;

– с помощью методики Элерса, мы выяснили, что, у 12% старших школьников выявлен низкий уровень мотивации к успеху, у 36% средний, у 36% умеренно высокий, и у 16% слишком высокий, у 28% школьников низкий уровень мотивации к избеганию неудач, у 40% средний уровень, у 16% умеренно высокий и у 12% слишком высокий уровень.

Анализ статистических данных позволяет нам утверждать, что, «Перфекционизм, ориентированный на себя» имеет умеренную тесноту связи (в диапазоне от более 0,4 до 0,7) с «мотивацией к достижению успеха», и чем больше будет выражен «перфекционизм, ориентированный на себя» тем больше будет выражена «мотивация к достижению успеха», об этом нам говорит знак +, но данную гипотезу мы не можем принять так как уровень значимости  $p < 0,05$ ;

Кроме того, анализ статистических данных позволяет нам утверждать, что, высокий уровень выраженности перфекционизма имеет высокую тесноту связи с «мотивацией к достижению успеха» (в диапазоне от 0,7 и более), но данную гипотезу мы не можем принять, так как уровень значимости  $p < 0,05$ . А также имеет умеренную тесноту связи (в диапазоне от 0,4 до 0,7) с «мотивацией к избеганию успеха». И чем больше будет выражен уровень перфекционизма, тем меньше будет выражена «мотивация к избеганию неудач», об э том нам говорит знак (-),но данную гипотезу мы не можем принять так как уровень значимости  $p < 0,05$ .

Таким образом, в ходе экспериментального исследования мы выяснили, что старшие школьники с высоким и средним уровнями выраженности перфекционизма мотивированы на успех больше, чем на избегание неудач. Также обнаружено, что чем больше уровень выраженности перфекционизма, тем меньше мотивация к избеганию неудачи. Однако, старшие школьники со средним уровнем выраженности перфекционизма имеют как мотивацию достижения успеха, так и избегания неудач. В юношеском возрасте, школьники, имеющие низкий уровень перфекционизма стремятся избегать неудачи, нежели добиваться успеха.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема формирования мотивационной сферы старшего школьника 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.

Также, в настоящее время особую актуальность приобретают работы, посвященные изучению психологических характеристик человека, обуславливающих его продуктивность, успешность и высокое качество жизни. Большинство авторов в качестве такого внутреннего фактора называют мотивацию достижения, которая связана со стремлением добиться успеха в какой-либо деятельности, достичь определенного уровня мастерства. Человек, руководствующийся данным мотивом, выбирает и ставит сложные задачи и цели и старается достичь их наиболее эффективно, упорно работает и стремится получить высокие результаты в значимой для себя деятельности. Желание осуществлять свою деятельность как можно лучше, опираться на высокие критерия качества и личные стандарты, может быть, как раз, и связано с перфекционизмом.

Особый интерес представляет исследование особенностей перфекционизма и мотивации достижения в юношеском возрасте, в период жизни, когда молодым людям свойственна постановка высоких, а иногда и завышенных целей.

Как было экспериментально доказано, высокий уровень выраженности перфекционизма тесно связан с мотивацией достижения успеха. Именно такие старшие школьники 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 юношеском возрасте в их когнитивной сфере имеется ожидание успеха, поэтому школьники, включаясь в какую-либо деятельность, 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 школьники 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, школьники после неудачи добиваются наиболее лучших результатов, и свой успех приписывают внутриличностному фактору (способностями, терпением, старанием и т.д.), а неудачу объясняют случайным стечением обстоятельств.

Низкий уровень выраженности перфекционизма связан же с мотивацией избегания неудач. Поэтому, все мысли и действия старших школьников подчинены цели, которая заключается в том, чтобы избежать неудач. В юношеском возрасте это проявляется в неуверенности в себе, боязни критики, отсутствии веры в возможность добиться успеха. Деятельность, которая чревата возможностью неудачи тяготит их, вызывает у старших школьников отрицательные эмоциональные переживания. Такие школьники 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 вернуться никогда. Свой успех школьники считают случайным, а при неудаче анализируют свои способности и списывают на внешние факторы (степени выполняемой задачи, везению и т.п.). Также, необходимо отметить, что старшие школьники с сильно выраженным мотивом избегания неудач, как правило, недооценивают свои возможности, быстро и сильно расстраиваются при неудачах, снижают свою самооценку.

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

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адлер А. О стремлении к превосходству. СПб.: Астер-Х, 2017. 44 с.
2. Асеев В.Г. Проблема мотивации и личности // Теоретические проблемы психологии личности. М., 2013. 122 с.
3. Асмолов А.Г. Психология индивидуальности. М.: Изд-во МГУ, 1993. 368 с.
4. Аткинсон Дж.В. Теория о развитии мотивации. М.: Акварель, 2006. 367 с.
5. Большой психологический словарь / Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. М., 2003. 672 с.
6. Вилюнас В.К. Психологические механизмы биологической мотивации. М.: МГУ, 2012. 166 с.
7. Гайдученко О.А. Факторы формирования стрессоустойчивости в период ранней юности // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXVIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1(38). 2016. URL: <http://sibac.info/archive/guman>. (дата обращения: 11.02.2016).
8. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства // Современная терапия психических расстройств. 2006. № 1. С. 31–41.
9. Гаранян Н., Холмогорова А., Юдеева Т. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. №4. С. 18–48.
10. Гижицкий В.В. Внутренние и внешние мотивы учебной деятельности как факторы академической успешности старшеклассников: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2016. 200 с.
11. Гилязиева Е.А. Психологические особенности подростков с перфекционистской ориентацией личности // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXIX междунар. студ. науч.-

практ. конф. № 2(29). 2015. URL: [http://sibac.info/archive/guman/2\(29\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/2(29).pdf). (дата обращения: 26.01.2016).

12. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М.: Смысл, 2006. 336 с.

13. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. 2006. № 6. С. 73–89.

14. Грачева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 2006. 210 с.

15. Дёмина А.А. Психологический формат изучения проблемы перфекционизма // sci-article. 2014. № 6. URL.: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1392997008>. (дата обращения: 3.03.2017).

16. Елифанова С. Формирование учебной мотивации // Высшее образование в России. 2000. № 3. С. 106–107.

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

18. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.

19. Званюк С. Психология мотивации. Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг. Спб.: Ника-центр, 2001. 117 с.

20. Кашина О.П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе // Вестник ННГУ им. Н.И. Лобачевского. Сер. Социальные науки. 2013. Вып. 2. С. 41–46.

21. Кетько С.М., Пакулина С.А., Поминов А.В. Единство рефлексии, мотивации и адаптации в сознании личности: Коллективная монография. М.: 2005. 231 с.

22. Ларских М.В. Мотивы перфекционистов // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2015. № 59. С. 67–78.

23. Ларских М.В. Потребности и мотивы перфекционистов // Вестник ВГУ. Серия Проблемы высшего образования. Воронеж: Издательско-полиграфический центр ВГУ, 2016. № 59. С. 106–119.
24. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: 2004. 352 с.
25. Лях М.В. Виды мотивов учебно-профессиональной деятельности, их развитие в студенческом возрасте: дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 2012. 208 с.
26. Мак-Вильямс Н. Психодинамическая диагностика. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. 151 с.
27. Малкина-Пых И.Г. Исследования взаимосвязи самоактуализации и перфекционизма в структуре личности // Мир психологии. 2010. №1. С. 208–218.
28. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005.
29. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / Пер. с англ. СПб.: Евразия, 2012. 478 с.
30. Минаш Е.П. Закономерности соотношения стилей саморегуляции и мотивов профессиональной деятельности менеджеров: дисс. ... канд. психол. наук. Казань, 2012. 248 с.
31. Москвичев С.Г. Мотивация, деятельность и управление. Киев, 2003. 490 с.
32. Немов Р.С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн.. 4-е изд. М.: Владос, 2007. 631 с.
33. Немцова Г.Д. Изучение перфекционизма в контексте теории мотивации достижения / Г.Д. Немцова, И.Ч. Пекша // Психология XXI века: материалы междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых «Психология XXI века», 26-28 апр. 2012 г., Санкт-Петербург / под науч. ред. Р.А. Березовской. СПб: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2012. С. 278–280.



34. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004. 608 с.
35. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики: Учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. «Психология». М.: AcademiA, 2002. 271 с.
36. Попова Т.В. Формирование мотивационной составляющей психической саморегуляции учебной деятельности студентов филологического факультета: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2002. 24 с.
37. Распопова А.С. Возрастные особенности проявления перфекционизма в спорте: дисс... канд. психол. наук. Краснодар, 2012. 294 с.
38. Резниченко М.А. Особенности самооценки старшеклассника при овладении способами учебной деятельности // Вопросы психологии. 2009. № 3. С. 35–44.
39. Седунова А.С. Перфекционизм и стили саморегуляции личности // Теория и практика общественного развития. 2014. № 8. С. 127–129.
40. Симонов П.В. Мотивированный мозг. М.: Наука, 2007. 270 с.
41. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. М.: ПСТГУ, 2013. 540 с.
42. Современные исследования перфекционизма. URL: <http://iphonekit.ru/sovremennye-issledovaniya-perfekcionizma>. (дата обращения: 12.03.2017).
43. Соколова Е.Т. Изучение личностных особенностей и самосознания при пограничных личностных расстройствах / Соколова Е.Т., Николаева В.В. // Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. М.: 1995. Часть I. 168 с.
44. Соколова Е.Т. Структура перфекционной мотивации у лиц с нарушением адаптации и суицидальным поведением / Е.Т. Соколова,

П.В. Цыганкова // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 5 (19). URL: <http://psystudy.ru>. (дата обращения: 16.02.2016).

45. Соколова Е.Т., Цыганкова П.В. Перфекционизм и когнитивный стиль личности у лиц, имевших попытку суицида // Вопросы психологии. 2011. № 2. С. 90–100.

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

47. Философия: Энциклопедический словарь / под редакцией А.А. Ивина. М.: Гардарики, 2004. 421 с.

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

49. Хайнц М. Перфекционизм и его коррекция. URL: <http://superhappy.ru/perfekcionizm.html#ixzz2zV3Xaph>. (дата обращения: 19.12.2016).

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

51. Хорни К. Самоанализ. М.: Академический Проект, 2009. 208 с.

52. Цыганкова П.В. Перфекционный стиль личности пациентов с нарушением адаптации и суицидальным поведением: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2012. 196 с.

53. Чурюмов Б.С. Как меняется доминанта мотивации в зависимости от обстоятельств // Управление персоналом. 2004. № 1–2. С. 86–90.

54. Шалабанова А.А. Теоретические аспекты становления феномена перфекционизма в зарубежной психологии: сборник статей Международной научно-практической конференции (1 февраля 2017 г.). Уфа: АЭТЕРНА, 2017. С. 214–216.

55. Шалабанова А.А. Экспериментальное исследование уровня перфекционизма школьников юношеского возраста: сборник статей Международной научно-практической конференции (13 апреля 2017 г.). Оренбург: АЭТЕРНА, 2017. С. 158–160.

56. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 2007. 275 с.
57. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. М.: 2011. 143 с.
58. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. 2007. № 4. С. 157–158.
59. Burns D.D. A perfectionist s script for self-defeat // Psychology Today. November 1980. P. 34–52.
60. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the Self and Social Contexts. Conceptualization, Assessment and Association with Psychopathology // Journ. of Personality and Social Psychology. 2001. № 5. P. 21–39.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение А

Таблица 1

#### Степень изученности феномена «перфекционизм»

№ п/п	Автор ФИО	Результаты исследования
1	Альфред Адлер	Определил, что стремление быть совершенным естественно, в том смысле, что оно является неотъемлемой частью жизни, побуждением, без которого жизнь была бы невозможной, стремление к совершенству является «потенциально здоровой активностью».
2	Карен Хорни	Выявила, что повышение требований общества к индивиду увеличивает стремление последнего к совершенствованию, постепенно приводит к формированию невротической потребности совершенства, которое основывается на идеализированном образе «Я», то есть представлении о том, какой должна быть личность, какими чертами должна обладать. При такой тенденции со временем происходит отчуждение реального «Я» и формируется невротик – нарцисс (нарциссическая патология характера), который идентифицирует себя с идеализированным «Я».
3	Дэвид Бернс	Добавил к определению перфекционизма когнитивный компонент – мышление в терминах «все или ничего», при котором допускаются только два варианта выполнения деятельности – полное соответствие высоким стандартам или полный крах.
4	Юдеева Татьяна Юрьевна	Доказала, что чрезмерное стремление к совершенству сопряжено с хроническим субъективным дискомфортом, высоким риском психических расстройств и сниженной продуктивностью деятельности.
5	Б.Сороцкин	Определил, что в основе потребности в совершенстве часто лежат глубокие переживания стыда. Он выделяет невротический и нарциссический типы перфекционизма. Оба связаны со снижением самооценки, но различным образом. Невротический перфекционизм – это реакция на требования давящего Сверх-Я. Его функция – защита от чувства вины и обретение любви дифференцированных объектов. Несоответствие требованиям Сверх-Я ведет к понижению самооценки. Нарциссический перфекционизм - это попытка соответствовать грандиозному образу Я, чтобы избежать стыда и потери восхищения плохо дифференцируемых Я-объектов. Его функция - восстановление / поддержание неустойчивых репрезентаций Я и объекта. Нарушение самооценки – причина перфекционизма, а не его

		следствие.
6	М. Аддерхолт-Элиот	Исследования позволили раскрыть характерные свойства перфекционистами: медлительность, страх неудачи, склонность руководствоваться принципом «все или ничего», нерешительность, неуверенность, робость действия, трудоголизм. По мнению этого автора, волнения перфекционистов быть несовершенными хоть в чем-то и возможность допустить ошибку, связана с различными негативными переживаниями и усиливает медлительность, иногда даже и бездеятельность.
7.	Л. Сильверман	Идеализм перфекционистов не следует сдерживать. Люди, которые ставят перед собой грандиозные цели, стремятся быть совершенными, готовы работать и отстаивать свои идеалы, могут приносить большую пользу обществу.
8	Д. Хамачек	На основе клинического опыта отечественный психолог Д. Хамачек описал различия между невротическим и нормальным перфекционизмом. Невротические перфекционисты так сильно обеспокоены недостатками своей деятельности, что даже самые несущественные из них с большой вероятностью приведут перфекциониста к ощущению, что он не соответствует своим требованиям. Чрезмерное беспокойство по поводу ошибок заставляет перфекционистов стремиться к своим целям скорее за счет страха неуспеха и боязни разочаровать других, чем потребности в достижении.
9	Хьюитт и Флетт	Выявили связь перфекционизма с расстройствами пищевого поведения. Создатели трехмерной теории перфекционизма и разработчики MPS (многомерной шкалы перфекционизма).
10	Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова и Т.Ю. Юдеева	Учеными осуществлен ряд исследований, обнаруживающих тесную взаимосвязь перфекционных и депрессивных тенденций. Результаты их научных разработок выявили, что «перфекционизм стал не только болезнью культуры, но и важной характеристикой человека нашего времени».
11	А.Б. Холмогорова	Ввела понятие «физического перфекционизма», который проявляется в стремлении к телесному совершенству.
12	Распопова А.С.	Доказала, что люди не способны испытывать удовлетворение от превосходно выполненной работы, и никакое усилие для этого не будет достаточным. Высокий уровень перфекционизма приводит к особой уязвимости и депрессивной симптоматике. В результате возникают компенсаторные стратегии поведения, которые требуют соответствия чрезвычайно высоким стандартам.
13	А. Бек	В практике когнитивной психотерапии получил подтверждение связи перфекционизма с депрессией. Он анализировал автоматически возникающие мысли депрессивных пациентов, и оказалось, что они предъявляют к себе чрезмерно высокие и ригидные требования, как это характерно для перфекционизма. А. Бек описал два типа личностной конфигурации, предрасполагающей к депрессии: «социотропный тип»,

		сосредоточенный на проблемах привязанности, зависимости и близости, и «автономный тип», сосредоточенный на проблемах независимого функционирования, достижений, удач и неудач. Для этого последнего типа характерен перфекционизм в сфере достижений.
14	С.В. Воликова	При участии профессора А.Б. Холмогоровой был составлен опросник детского перфекционизма.

## Приложение Б

### 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 своё воображение: чем ярче вы способны вообразить успех, славу и счастье в будущем, чем более крепкую связь установите с определёнными формами деятельности – тем более сильным будет эффект от упражнения. Основная идея – сформировать новое отношение к вашей деятельности, сделать её 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 определённой деятельностью (например, это может быть учёба 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. Попробуйте сочетать эти картинки в определённой 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 её.

2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите её чётко. 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. Определённые 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) определённые 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 определённые эпитеты или характеристики, которые становятся неотъемлемыми атрибутами имени), можно изменить и мотивацию субъекта. Достаточно только называть себя в течение определённого 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 определённые 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 определённых изменений в мотивации. Например, Виктор во внутреннем диалоге стал называть себя *настойчивый Виктор*, а Артур дополнил своё 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 определённого 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 определённое 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, – всё 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 своём 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 дальнейшую работу. Вследствие похвалы вы ощущали эмоциональный подъём 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 целеустремлёнными.

#### 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 всё 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 определённых 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 определённом компоненте деятельности:

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

*2. Пусть трудностей ещё немало, но ведь в этом компоненте ты продвинулся далеко вперёд.*

*3. Пусть не всё ещё удаётся, 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 определённых аспектов деятельности.

Некоторые родители и воспитатели склонны считать, что если ребёнку указать на его ошибки, то он будет стремиться не повторять их. Но такая стратегия часто вызывает нежелательный эффект: если указывать ребёнку 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 ребёнка 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 (подчинённого), 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 ещё 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 даёт 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 определённые принципы, которых он стремится придерживаться и которые направляют его поведение. Каждый индивид действует соответственно со своими внутренними установками и убеждениями, руководствуется определёнными лозунгами. Например, целеустремлённый 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) целеустремлённо формировать у самого себя определённые 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 определённой 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. 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 своё мастерство.

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

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

5. 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 определённой 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 (учёбе) 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 определённых её 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 всё 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? Всё 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 найдёшь 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 ещё молодой, успеешь. Всё 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. Приведём примеры контраргументов, которые использовал Виктор, атакуя своего саботажника.

<b>Саботажник</b>	<b>Контраргумент</b>
1. Этого невозможно достичь.	1. Но стоит попробовать (мы ещё посмотрим!)
2. Существует много других дел и обязанностей.	2. Но немного времени всегда можно выделить на это.
3. Не спеши, ещё есть время.	3. Время не ждёт, 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 не легко победить и заставить замолчать. Саботажник – это не только голос вашей субличности, но и голос

ваших родителей, друзей, окружающих людей. Но с ним можно ваше «Я» (активное, действенное, уверенное в успехе) взяло верх.

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

Задание.

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

Приведём 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 всё 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 целеустремлённо 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 ещё раз рассмотрите ваш предмет. Поразмышляйте над его преимуществами, силой, красотой. Полюбуйтесь его красотой и совершенством. Заметили ли вы в нём 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 найдёте 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 её.

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:

- 1) очень много дел;
- 2) не достаточно способностей;
- 3) никто не помог».

1. Проанализируйте ваши оправдания. Подумайте:

- 1) почему вы используете именно такие оправдания;
- 2) 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, подъём), 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. Обязайте 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 ещё 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 её.

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 приёмы, 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 серьёзно, 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 ещё больше, когда овладеешь английским.

Я всё 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 определённой цели (или этапа её достижения). Цель следует выбрать средней сложности, поскольку достижение лёгких 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 приведённым ниже принципам.

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

2) рассуждайте постоянно о конечном результате, о своей цели и средствах её 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 всё хорошо.

*Упражнение 21. Источник энергии*

1) если 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. Пытайтесь 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 лёгкие, 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, непринуждённо, 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 определённое 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 определённое 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 определённое время им.

2. Попробуйте пережить интеллектуальные интересы, проблемы и удачи этого человека.

3. Почувствуйте красоту деятельности (науки) так, как чувствовал её 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 передаёт вам свой восторг по поводу этого вида деятельности (науки, искусства), своё творческое отношение к делу.

6. Чтобы легче отождествиться с этим человеком, называйте себя его именем, попробуйте работать так, как работал он, пытайтесь 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 определённой части сада, подрезаете ветви, пересаживаете деревья, поливаете их (т.е. делаете всё, 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 всё, 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.

Всё, 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 пришёл 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 расчёта, 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, её предмет с определённым, 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 своё 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 нём 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 всё на удивление красиво.

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

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

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 всё 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 определённых 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 путём формирования нового позитивного мышления. Ниже приведём ряд изречений, умственных и вербальных структур, которые присущи людям с высокой мотивацией достижения. Вам предлагается выполнить определённые задания с этими изречениями. Допускаем, что интроектировав (усвоив) эти суждения (изречения) вы начнёте не только мыслить, но и действовать, как человек с высокой мотивацией достижения.

#### *Изречения:*

- 1) человек должен всю жизнь идти вперёд;
- 2) уверенные в себе люди становятся счастливыми;
- 3) я обязательно добьюсь успеха в своём деле;
- 4) готовность к успеху – почти половина секрета его достижения;
- 5) я сделаю всё, что задумал;

- 6) я уже приучил сознание к тому, что достигну цели;
- 7) я достигну своего, даже если на это уйдёт остаток моей жизни;
- 8) я не буду отказываться от дела при первой неудаче;
- 9) успех приходит к тому, кто мыслит категориями успеха;
- 10) я твёрдо знаю, чего хочу достичь;
- 11) успех приходит к тому, кто к нему стремится;
- 12) я составил план достижения цели и обязательно достигну её;
- 13) на мою мечту ничто не повлияет;
- 14) никто не побеждён, пока не признал себя побеждённым;
- 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 удовлетворён 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 чётко разграничивать и анализировать различные аспекты собственного «Я».

Процедура. Работа по этой методике даёт 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 осознаётся 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, всемогущий 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 недостаёт организованности и настойчивости. Если так и далее будет продолжаться, то ты ничего не достигнешь в жизни.

*На втором стуле.* Но ведь я был загружен учёбой, 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 причём ежедневно (во всяком случае 40 мин, я обещаю себе). При ежедневной целеустремлённой 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 (определённого 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 определённые 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) определёнными 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 определённых 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 ребёнка, но и побудить, вдохновить его на работу и достижения?