Короткова В.А., педагог-психолог

МБОУ СОШ № 44 г. Хабаровска



**Мотивация избегания неудач и мотивация достижения успеха**

 «Мотивация к достижению успеха вырабатывается под воздействием преимуществ и поощрений. Мотивация к избеганию неудач вырабатывается под воздействием наказаний»

(Дэвид Макклелланд, американский психолог)

В психологии создана и детально разработана теория мотивации в различных видах деятельности.

У человека есть два разных мотива, функционально связанных с деятельностью. Это - мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи. Поведение людей, мотивированных на достижение успеха и избегания неудачи, различается следующим образом. Мотивация успеха. Личности этого типа обычно активны, инициативны. Если встречаются препятствия - ищут способы их преодоления. Продуктивность деятельности и степень ее активности в меньшей степени зависят от внешнего контроля. Отличаются настойчивостью в достижении цели. Склонны планировать свое будущее на большие промежутки времени.

Совершенно иначе ведут себя индивиды, мотивированные на избегание неудачи. Они малоинициативные. Избегают ответственных заданий, изыскивают причины отказа от них. Ставят перед собой неоправданно завышенные цели; плохо оценивают свои возможности. В других случаях, напротив, выбирают легкие задания, не требующие особых трудовых затрат.

Руководствуясь в своём поведении мотивацией избегания, человек, часто сам того не понимая, расставляет определенные акценты: мозг занят мыслями о нежеланном, и по этой причине именно с нежеланным человеку приходится иметь дело. Здесь работает принцип «не думайте о белой обезьяне»: вы вынуждены о ней думать, чтобы о ней не думать. Парадоксально? Но факт.

Наконец, концентрируясь на мотивации избегания, на нежелательных объектах, человек зачастую забывает подумать о том, чего бы ему на самом деле хотелось. Убегать-то от чего — это понятно, но вот — к чему?.. Забывая поставить себе цель, человек сам бежит, не зная куда. Как говорится, «нам никто не может помешать идти к нашей цели, потому что мы сами не знаем, куда идём». А без чётких целей — куда бы человек ни пришёл — он вряд ли останется довольным. Убегая от тигра, можно, не заметно для себя, оказаться в яме или в глухом лесу, еще более опасном, чем сам тигр.

Интересным представляется еще одно психологическое различие в поведении людей, мотивированных на успех и неудачу. Для человека, стремящегося к успеху в деятельности, привлекательность некоторой задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает, а для человека, ориентированного на неудачу, - падает. Иными словами, индивиды, мотивированные на успех, проявляют тенденцию возвращения к решению задачи, в которой они потерпели неудачу, а изначально мотивированные на неудачу - избегания ее, желание больше к ней никогда не возвращается. Оказалось также, что люди, изначально настроенные на успех, после неудачи обычно добиваются лучших результатов, а те, кто был с самого начала настроен на нее, напротив, лучших результатов добиваются после успеха. Отсюда можно сделать вывод, что успех в учебной и других видах деятельности тех детей, которые имеют выраженные мотивы достижения успеха и избегания неудачи, может быть на практике обеспечен по-разному.

Существует много фраз, которые позволяют не только выразить свою любовь к детям, но и мотивировать их на успех! Хвалите ребёнка обязательно! Хвалите ребёнка разными словами. По мнению психологов, фраза, которую часто (именно часто!) повторяют родители, бабушки и дедушки, становится обезличенной и обесценивается. Ребёнок интуитивно, подсознанием понимает, что это сказано не от сердца, а практически автоматически получается не похвала, а что-то сказанное между делом.

1. Ты у меня молодчина!
2. Это как раз то, что тебе нужно.
3. Не отступай!
4. Ещё один рывок - и все получится!
5. Я счастлива, что у меня есть ты!
6. Бывают в жизни неприятности, но я с тобой!
7. Поздравляю с победой!
8. Отлично!
9. Я тобой горжусь!
10. Ты самый лучший!
11. Всё просто замечательно.
12. Я тоже делала ошибки, когда училась в школе.
13. Для меня важно все, что тебя волнует, тревожит и радует.
14. Это тебе по силам!
15. У тебя впереди блестящее будущее!
16. Ты такой внимательный.
17. Помни, родной, я всегда с тобой рядом!
18. Ты - лучшее, что есть во мне.
19. У тебя всё получится! Я в тебя верю!
20. Спи, мой сладкий! Завтра будет новый хороший день!

# Уважаемые родители, предлагаю Вам определить ведущий мотив собственной деятельности с помощью опросника А. А. Реана «Мотивация успеха и боязнь неудачи».

Этот тест позволяет оценить, какое стремление в большей степени определяет ваше поведение:желание добиться успехаили избежать неудачи.Предпочтением одного из этих двух вариантов во многом и определяется уровень наших притязаний – готовы ли мы ставить перед собой трудные задачи, чтобы переживать значимый успех, или же выбираем цели поскромнее, лишь бы не испытать разочарования.

Нужно согласиться или не согласиться с каждым из приведенных ниже утверждений: рядом с номером каждого утверждения запишите «да» или «нет». Если вы затрудняетесь сразу ответить однозначно, исходите из того, что «да» включает как явное согласие, так и «скорее да, чем нет». То же самое относится и к ответу «нет». Отвечайте быстро, не раздумывая подолгу над каждым утверждением. Как правило, первый пришедший в голову ответ является и наиболее точным.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА
1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо не реалистически высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если рискую, то, скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем не реалистически высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность деятельности улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

ключ к ОПРОСНИКУ
Ответ «ДА»: 1,2,3,6,8, 10,11,12,14,16, 18,19,20
Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8,9, есть определенная тенденция мотивации на неудачу, а если количество баллов 12,13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность.

Мотивация на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впадать в состояние близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

Источники:

1. Реан А.А., Психология изучения личности
2. <http://zhivoeslovo.com/stati-nashih-avtorov/stati-nashih-avtorov-motivatsiya-dostizheniya-uspeha-i-motivatsiya-izbeganiya-neudach-html.html>
3. Периодическая печать