

*Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по молодежной политике и взаимодействию
с общественными организациями
Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Городской центр социальных программ и профилактики
асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ»*

**СИСТЕМА МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКА
В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**
*Методическое пособие
для специалистов сферы молодежной политики*

Санкт-Петербург
2024

УДК 159.9
ББК 88.93
С 40

Система мотивации подростка в трудной жизненной ситуации. Методическое пособие для специалистов сферы молодежной политики / Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ». – Воронеж: «Строки», 2024. – 105 с.

Материалы подготовлены:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ».

Авторы:

Титова В. И., Шёлков Е. О., Снегур М. Р.

Редакционная коллегия:

Костюковский Я. В., канд. социол. наук;
Маслова С. В., канд. филос. наук.

Методическое пособие посвящено описанию системы мотивационных механизмов, техник и упражнений для работы с подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации.

ISBN 978-5-6052160-9-4

© Титова В. И., Шёлков Е. О., Снегур М. Р.
© СПб ГБУ «ГЦСП «КОНТАКТ», 2024
© Оформление СПб ГБУ «ГЦСП «КОНТАКТ», 2024

Оглавление

Введение	4
1. Направленность личности и характеристика мотивационной сферы подростка.....	7
1.1. Понятие о направленности.....	7
1.2. Строение мотивационной сферы.....	10
1.3. Концепция потребностей Д. Роттера. Феномен локус контроля	19
1.4. Роль «Я-концепции» в мотивационной сфере	22
1.5. Особенности мотивации подростков в контексте отношений со взрослыми	24
2. Особенности мотивации подростков в трудной жизненной ситуации.....	28
2.1. Что такое трудная жизненная ситуация.....	28
2.2. Стратегии совладания подростка с трудной жизненной ситуацией	37
2.3. Работа с мотивацией подростка, столкнувшегося с трудной жизненной ситуацией	45
3. Мотивация подростков «группы риска» в ходе массовых мероприятий на примере Профилактических интерактивных летних сборов Центра «КОНТАКТ».....	62
4. Развитие сферы мотивации подростка.....	71
Заключение	89
Приложения	91
Литература	100

Введение

Методическое пособие предназначено для специалистов по работе с молодежью, ориентированных на взаимодействие с подростками, а также для всех, кто хочет лучше понять и изучить особенности подросткового возраста и связанных с ним вызовов в сфере мотивации.

Современные родители часто жалуются на отсутствие у подростков интересов и стремления что-то делать, что-то, что кажется правильным и полезным с точки зрения родителей, школы, общества в целом. Еще больше проблем с этим у так называемых «трудных» подростков, часть из которых, совершив правонарушение, попадает на сопровождение в Центр «КОНТАКТ».

Дети, вступающие в подростковый возраст, естественным образом сталкиваются с новыми неизвестными для них проблемами и трудностями. В их числе не последнюю роль играет вопрос самостоятельного выбора, принятия решений, постановки целей и движения к ним. Однако, в силу отсутствия опыта, задачи, с которыми взрослые справляются ежедневно, для подростка могут представлять некоторые затруднения. Если при этом подросток находится в трудной жизненной ситуации, поддержка и понимание со стороны взрослых оказываются необходимыми для успешного преодоления возникших проблем.

Часто родители не слишком озабочены судьбой таких детей либо не знают, как мотивировать их ставить перед собой какие-то полезные для них самих и для общества цели и добиваться их. Когда специалисты по социальной работе с молодежью в нашем Центре и психологи начинают с ними работать, то вопрос, как сделать так, чтобы они сами захотели изменить свою жизнь, приобретает особую значимость. Ребятам, помимо правовой, социальной и психологической помощи, предлагаются различные виды молодежной активности, в том числе секции и студии в подростково-

молодежных центрах и клубах, чтобы показать возможности здорового проведения досуга и приобретения полезных социальных навыков. Но это не значит, что подростки легко и с удовольствием в эти активности вовлекаются, поэтому перед психологами, специалистами, сопровождающими подростка, и специалистами подростково-молодежных клубов стоит задача развивать мотивацию ребят, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Эту трудную жизненную ситуацию они не могут целиком изменить своими силами, но умение прилагать усилия для возможных изменений может повысить качество их жизни, дать больше уверенности в себе и, в конечном счете приблизить к благополучному будущему, которого бы они сами для себя хотели.

В 2024 год в России более 400 тысяч подростков находятся на профилактическом учете. Такие данные приводит Председатель Следственного комитета Российской Федерации Александр Бастрыкин в интервью «Комсомольской правде» от 16 апреля 2024 года¹. Факт постановки на учет сам по себе повышает уровень стресса у подростка. Кроме того, у подростков, попавших в поле зрения правоохранительных органов, зачастую наблюдается нарушение развития эмоционально-волевой сферы, повлекшее за собой антиобщественные действия. Справедливо предположить, что в их жизни присутствуют факторы, спровоцировавшие это нарушение. И конечно, в число подростков, попавших на профилактический учет, не входят дети, столкнувшиеся с многообразием прочих трудностей, таких как буллинг, социальная изоляция, потеря членов семьи и близких, затруднительное материальное положение и т.п. Взрослые часто могут предложить для них кратковременное

¹ Александр Бастрыкин: Откуда берутся на наших улицах молодежные криминальные группировки / Интервью «Комсомольской правде» // Комсомольская правда (16.04.2024) [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.kp.ru/daily/27592/4919302/> (Дата обращения: 13.06.2024).

решение, однако для того, чтобы помочь подросткам выработать систему, работающую в долгосрочной перспективе, невозможно обойтись без исследования вопроса формирования мотивации.

Методическое пособие направлено на выявление особенностей мотивационной сферы подростков в трудной жизненной ситуации. Оно включает в себя обзор теорий мотивации и практические рекомендации по развитию мотивации подростков. Пособие позволит понять, какое значение имеет мотивационная сфера в структуре личности, чем внутренняя мотивация отличается от внешних стимулов, почему она более устойчива и продуктивна для подростков. Авторы также предлагают некоторые практические рекомендации для развития мотивационной сферы личности подростков. Рекомендации и упражнения помогут построить с ними разговор о жизненных целях и возможных изменениях, «проиграть» мысленно возможные варианты развития и подвести их к тому, чтобы брать ответственность за свои решения и за свою жизнь в целом.

1. Направленность личности и характеристика мотивационной сферы подростка

1.1. Понятие о направленности

Любая личность неповторима. Оригинальной ее делают психические и физиологические особенности, черты характера, паттерны поведения. В структуру личности входят способности, темперамент, характер, мотивация. Некоторые авторы включают в структуру личности также эмоционально-волевую сферу. Способности – это устойчивые свойства человека, которые определяют успешность в той или иной деятельности. Характер содержит качества, которые определяют наше поведение и отношение к людям. Темперамент – врожденная характеристика психических процессов, связанная с работой нервной системы. Как раз в «обязанности» темперамента входит отвечать за устойчивость эмоциональной сферы и степень волевого усилия. Мотивация занимает «руководящее» место в структуре личности, так как направляет и регулирует деятельность человека, она позволяет потребности и интересы личности реализовать в конкретных результатах деятельности.

В психологии понятие мотивация вмещает в себя два значения: ряд факторов, обуславливающие поведение человека, например, мотивы, намерения, цели, а также особенности процесса, которые помогают поддерживать поведенческую активность. На основании вышеизложенного даем определение мотивации как совокупности мотивов, побуждающих активность индивида и определяющих его направленность. Активность и направленность личности подразумевается в стремлении к достижению целей.

Остановимся на направленности личности, служащей двигательным процессом в системе мотивации. Направленность – это внутренние установки, убеждения, которые так укоренились в личности, что влияют на наши

поступки, интересы, стремления, склонности и в целом на мировоззрение.

Одна из форм направленности – это желание. Оно осознанное и имеет побуждающую силу. Следующая форма – стремление. Стремление появляется тогда, когда в структуру желания привносится волевой компонент.

Наиболее ярко характеризуют направленность личности ее интересы. Интересы побуждают нас к познанию окружающей действительности. Различают непосредственный интерес, который вызван привлекательностью объекта, и опосредованный интерес к объекту как средству достижения целей деятельности.

Интерес может эволюционировать в склонность и опять же здесь не обойдется без волевого компонента, во власти которого совершенствовать умения и навыки, связанные с выбранным занятием.

Крайне необходимо, чтобы в проявлении направленности личности был идеал. Идеал – это к чему стремится личность, на что ориентируется. Идеалы включаются в характеристику мировоззрения человека, а именно его системы взглядов на этот мир, на место в нем самого человека, на отношение человека к окружающей действительности и к самому себе. В мировоззрении отражены не только идеалы, но ценностные ориентации, их принципы познания и убеждения.

И последняя форма направленности, которую мы рассмотрим в данной работе – это убеждение. Это высшая форма направленности со всей своей системой мотивов, которые побуждают личность поступать тем или иным способом. В основе убеждений лежат осознанные потребности, побуждающие человека действовать, и формируют его мотивацию к деятельности.

При общении с воспитанниками СПб ГБУ «ГЦСП «КОНТАКТ» (далее – Центр «КОНТАКТ») неоднократно

было замечено, что у подростков отмечается негативное отношение к учебе: они считают, что необязательно хорошо учиться, достаточно стать автомехаником, отремонтировать автомобили и на этом зарабатывать. Все бы хорошо, если бы одно звено в этой мотивационной системе не было бы упущено. Чтобы поступить в колледж нужно сдать экзамены, получить аттестат об окончании школы, и чтобы средний балл аттестата был, по крайней мере, конкурентоспособный.

Убеждение, что добиться успеха в жизни можно и без школы, к сожалению, встречается очень часто. Эти мысли подкрепляются информационными иллюзиями в интернете, в том числе контентом блогеров, известных личностей, которые зачастую не рассказывают, как много приходится трудиться, чтобы достигать определенных целей.

Часто встречающиеся у ребят такие установки: «Что ни делается, все к лучшему», «поступлю, куда возьмут». Эти убеждения снимают с подростка личную ответственность за результат своих действий. При успешном развитии волевых качеств подростка развиваются все компоненты направленности. Если один из компонентов направленности дает сбой, происходит нарушение в мотивационной системе подростка. Например, «Я буду учиться, но мне все равно, какую профессию я получу, главное, чтобы был диплом», «Я буду ходить в школу, но мне безразлично какие будут у меня оценки». Такой ученик посещает школу, присутствует на уроках, вроде бы слушает, вроде бы учится, но результата не видно, так как нет интереса и стремления заниматься.

Важно понимать, что подросток получит образование только тогда, когда он этого захочет. И ни минутой раньше. Наша задача – построить вместе с ним связь между желанием поступить в колледж, добиться определенного успеха в жизни и сегодняшней контрольной по алгебре. Можно оговорить, что подросток планирует делать, если не будет аттестата

и спросить про его отношение к такому развитию своего будущего.

В ситуации плохих оценок стоит узнать у подростка, что он думает по поводу своих двоек. Как они мешают ему. Хочет ли он исправлять эти двойки. Хочет ли разобраться и понять учебный материал. А главное зачем. Эти все вопросы нужны для того, чтобы прояснить актуальную потребность подростка. За отказом или нежеланием учиться может скрываться потребность во внимании родителей и безусловном принятии. Прояснение поможет найти нужное решение.

И чтобы развивались волевые качества, нужен ресурс воли. В то же время бывают состояния, когда его крайне мало. Например, в депрессивном состоянии сложно прилагать волю и принимать решения. Если есть подозрения на депрессию, необходимо обратиться к психологу или к врачу-психиатру для назначения медикаментозного лечения. Во-вторых, нужно чтобы эта воля на что-то опиралась. Опирается она может на эмоции: «Ох, как мне интересна эта сфера». В том числе воля может опираться и на опыт, знания, увлечения. Найти эту опору вместе с подростком крайне важно, так как она служит спусковым механизмом в системе мотивации.

1.2. Строение мотивационной сферы

В основе всех форм направленности личности лежат мотивы деятельности. Мотив – это побуждение выполнять определенную деятельность, совершать поступки, в основе которых лежат потребности личности. В любом поступке может быть не один, а несколько мотивов. И тогда такое поведение называют полимотивированным. Между собой мотивы взаимосвязаны и могут носить как позитивный характер (тогда они взаимоусиливают друг друга), так и негативный. Вопрос о мотивации появляется тогда, когда нужно объяснить причины поступков подростка. Любую

форму поведения можно объяснить **внутренними** и **внешними** причинами. В первом случае мы будем рассматривать психологические особенности ребенка, а во втором внешние условия и обстоятельства.

«Учусь потому, что это обязательно» – это внешняя мотивация, движут мотивацией внешние условия: получить хорошую оценку, чтобы похвалили родители или учитель. Другой пример: обучение нужно для поступления в вуз на востребованную специальность, например, дизайнера (внешняя мотивация). Мотив внешний – получение высшего образования, которое расширяет возможности выбора, где человек будет работать, вопросы оплаты труда, карьерного роста, сюда же прибавляется признание его как компетентного специалиста, призвание, а вот внутренней мотивацией может служить интерес к выбранной профессии, к самому процессу деятельности, стремление к саморазвитию. Еще нужно учитывать тот факт, что если побуждение исходит извне, мама постоянно напоминает и говорит: «Ты сделал уроки?», «Садись делать уроки» – то мотив будет внешним, следовательно, предметом потребности не будут сами знания, а будет потребность в том, чтобы мама отступила с натиском.

Истинные мотивы всегда опираются на внутреннюю мотивацию, применимо к случаям заинтересованности самим делом. А внешняя мотивация держится на принципах подкрепления, вознаграждения, наказания. Стимулирование – воздействие на человека с помощью внешних факторов, которые побуждают личность к определенному поведению. Стимулы помогают усилить, ускорить мысль, поступок, действие. Отличительной чертой стимулирования от средств мотивации является то, что при стимулировании поведение регулируется воздействием не на саму личность, а на условия и обстоятельства, в которых пребывает личность. Таким образом, стимулирование создает обстоятельства, которые могут подталкивать к желаемому поведению, даже

если это поведение не является отражением внутренних потребностей, желаний, мотивов. Например, подростку, который не хочет учиться, родители могут обещать купить за успешно законченный год некий весьма желаемый им предмет – велосипед или какой-нибудь гаджет. Отличие стимула от мотива в том, что мотив – внутренняя потребность, а стимул – набор ценностей, выступающих как внешний по отношению к деятельности объект устремлений человека, иногда даже не связанный по смыслу с этой деятельностью. В приведенном выше примере учеба и желаемая покупка никак не связаны по смыслу, но обещание ее оказывается стимулом для успешного окончания года.

Стимулы разнообразны: от похвалы и одобрения до поощрения подарками. Если подросток активный, участвует в общественных проектах, сталкивается с преградами, усталостью, то для него будет очень важна поддержка. Покажите, что вы верите в него, помогите найти окружение, которое будет разделять интересы подростка. Подросток, у которого ярко выражены экстравертированные черты, нуждается в принятии и одобрении группы, поэтому хвалить за его заслуги и успехи нужно публично. Подросток, имеющий лидерские способности, уязвим при неудачах, так как амбиции высоки. Такому подростку важно дать знать, что его ценят вне зависимости от его успехов. Встречаются подростки, которые заинтересованы выполнять задание и участвовать в соревнованиях, проектах за призы, подарки. Такое отношение к материальной стороне актуально, но не должно быть единственным, поэтому стоит развивать другие стороны личности, меняя ценности, и использовать иные способы стимулирования.

Случаются исключения, когда собственный, истинный, внутренний мотив рождается в ходе деятельности, первоначально побуждаемой другим, каким-то внешним

мотивом – этот феномен описал американский психолог Гордон Олпорт.

Позже подобный механизм был описан нашим отечественным психологом А. Н. Леонтьевым как «сдвиг мотива на цель». Например, подросток начал заниматься спортом. Сначала для укрепления здоровья, а потом он так втянулся, что стал получать удовольствие от самого процесса тренировок. Физические упражнения становятся для него самооценностью. Возможно, мотив укрепить здоровье переходит в стремление достичь определенного спортивного результата. Таким образом, цель, которая изначально выступала как средство реализации другого мотива, сама становится мотивом. Этот сдвиг происходит, когда подросток заинтересовался самой деятельностью.

Мотивация – это и процесс непрерывного выбора в принятии решения путем оценивания имеющихся альтернатив. Мотивы, в отличие от стимулов, принадлежат самому человеку. Усложняется все только тем, что мотивы могут быть не только осознаваемые, но и неосознаваемые. В основе направленности личности лежат осознаваемые мотивы, а вот влечение (не до конца или совсем не ясная потребность) и установки (глубинные убеждения – это тот посредник, с помощью которого ранний детский опыт влияет на сегодняшнюю жизнь) во власти неосознаваемых мотивов. Деструктивная, а иногда и саморазрушительная деятельность подростка служит удовлетворению каких-то потребностей, которые он сам может ясно не осознавать и не понимать. Задача психолога – помочь ему осознать эту потребность и найти варианты удовлетворять ее более полезным способом.

Есть и хорошая новость: цели, в отличие от неосознаваемых мотивов, всегда осознаваемые. Цель – это осознаваемый результат, на достижение которого в настоящее время направлены действия человека. Цель является мотивационно-побудительной силой, но если нет цели

у подростка, то не будет и мотивации. Чтобы подросток мог себя мотивировать, важно чтобы он определил для себя цели, ради которых он будет прикладывать усилия. Для этого нужно, чтобы цели были значимыми и реально нравились ему, тогда он будет видеть смысл своей деятельности. «Ибо жизнь – значит делать что-то определенное, выполнять задание, и в той мере, в какой мы уклоняемся от этого, мы опустошаем нашу жизнь» – отмечал испанский философ Хосе Ортега-и-Гассет².

Различают цель деятельности и жизненную цель. Нам приходится в течение жизни выполнять различные виды деятельности, в каждой из которых реализуется определенная цель. Цель любой деятельности показывает только какую-то одну сторону направленности личности, которая проявляется в данной деятельности. Жизненная цель включает в себя все частные цели деятельности. А исполнение каждой отдельной цели является частичной реализацией общей жизненной цели. С жизненными целями связан уровень достижений личности. В жизненных целях заключена осознаваемая личностью ее «концепция собственного будущего». Когда подросток осознает не только цели, а также способы их реализации – это рассматривается как перспектива будущего личности. Часто подросток осознает невозможность осуществить перспективы, и это обстоятельство его фрустрирует, то есть вызывает тревогу, раздражение, иногда даже отчаяние. Наша задача во время разговора – выяснить, насколько реальным является это непреодолимое препятствие, или оно таковым только воспринимается, и вместе с подростком рассмотреть варианты преодоления барьеров или нахождения нового вектора в достижении поставленной цели.

Намерение тесно связано с мотивом и мотивацией. Когда знаем намерение ребенка, можем ответить на вопросы: «Чего хочет достичь?», «Что и как хочет сделать?». Это позволит

² Ортега-и-Гассет, Х. Восстание масс / Х. Ортега-и-Гассет. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2001. – с. 401.

приблизиться к пониманию, что лежит в основе поступков. Намерение подростка служит своего рода индикатором, показывающим устремление в будущее, его готовность делать и осмысленность принятого решения. Бывает, совершаются действия без всякого намерения, без определенной цели, т.е. без осмысления действий и последствий. Именно в намерении проявляется смысл предполагаемых поступков. Но в намерении не всегда сразу видна первоначальная причина действий. Может и не быть побуждения, так как цель, которую ставит себе человек, может быть отдаленной по времени. Например, подросток говорит, что после окончания школы планирует поступить в вуз, но в конкретный момент времени призыва к побуждению действовать нет, а есть задумка, предположение, идея.

В продолжение темы хочется отметить, что в каждом из нас существует внутренний мотивационный потенциал – это интерес к миру и его познанию. В теории самодетерминации Р. Райена и Э. Дейси выделено три базисных потребности, которые необходимы человеку для сохранения и развития внутренней мотивации. Это врожденные потребности в автономии – «я хочу сам», компетентности – «хочу уметь», принадлежности – «жду принятия, понимания и любви от другой личности». Удовлетворение этих стремлений взаимосвязано. Оно осуществляется, если взрослый дает свободу узнавать, искать, пробовать, выбирать – это удовлетворяется потребность в автономии. Накопление компетентности происходит, когда взрослый внимателен к зоне трудностей, в которой подросток пробует, ошибается, экспериментирует, но все же приходит к какому-то результату и в конечном итоге достигает успеха. И, наконец, ничего не создается без доброжелательного взаимопонимания. Если будут удовлетворяться все эти три базисные потребности, то мотивационная сфера личности будет развиваться и обогащаться.

Движущими силами поведения является эмоциональное состояние человека. Эмоции непосредственно влияют на мотив. Они подталкивают либо действовать, либо бездействовать. Поэтому не менее важный аспект в изменении ценностно-мотивационного развития личности – это эмоциональный контакт с другим человеком. Это явление «эмоционального заражения», подражания, совместной увлеченности. Пример, который нам очень знаком: если в школе есть любимый учитель, автоматически предмет становится тоже любимым, понятным, а главное этот феномен распространяется на большинство учеников этого класса. Дело в том, что учитель своей личностью создает эмоционально благоприятную атмосферу, основанную на энтузиазме, интересных мыслях, на радости открытий и достижений. Есть выражение, что талантливый учитель приобщает ученика к науке. Освоение знаний начинается вместе с учителем, а затем переходит в самостоятельное овладение.

Еще один интересный момент – у человека есть поступки, которые связаны с мотивированным отказом что-то делать. Причина отказа имеется, а побуждение к действию отсутствует. Например, подросток хочет отказаться от курения. Выгодные приобретения при отказе курения есть. Чем не мотив? Но вот побуждения к действию нет, потому что тогда надо будет отказаться от вторичных выгод, от того позитивного, что дает курение: расслабление, легкий и быстрый способ получить удовольствие, чувство общности с приятелями, которые тоже курят, а такой отказ дается не всегда легко, и последняя сигарета может быть бесконечной. Таким образом, мотив – это не только то, что призывает нас действовать, с мотивом также можно и бездействовать. Такие мотивы называются отрицательными. Для работы с подобными запросами можно воспользоваться техникой для принятия взвешенного решения «Квадрат Декарта».

Внутренний мотивационный диалог оказывает влияние на процесс самоопределения. Такой внутренний диалог представляет собой мысленное обсуждение действия с самим собой, как бы взвешивая мотивы, иногда – с аргументами «за» и «против». Например, «Нужно идти домой, но хочется еще погулять с друзьями... а надо же делать уроки... да ладно, там вроде немного, сделаю потом быстренько». Именно здесь и проявляется самоопределение. Подросток в результате внутреннего диалога сам определяет, что будет делать, и устанавливает временные рамки для своего действия. Во внутреннем диалоге могут обсуждаться и критиковаться желания, цели, идеи, что может доходить до спора с самим собой. Во внутреннем диалоге могут рождаться новые намерения и приниматься решения, которых не существовало до этого диалога.

Также мотивационный диалог с другими людьми служит вспомогательным компонентом для определения действия. Пьер Адо, французский историк и философ, писал о диалоге: «Диалог есть маршрут мысли, дорога для которой прочерчена постоянно поддерживаемым согласием между вопрошающим и отвечающим»³. Схематически модель мотивационного диалога представлена на рисунке 1.

Начало возникновения сомнения «сделать или не сделать» может исходить как от самой личности, так и от других людей. Человеку важно обсудить, оценить, осудить или оправдать свои идеи, желание, намерения (2). Узнать другую точку зрения, спросить совета (3). На основе этого возникают новые возможности для действия или новые обоснования прежних намерений (4). Варианты действий обсуждаются, намечается план (5) и последний этап –

³ Адо П. Духовные упражнения и античная философия / П. Адо; пер. с франц. при участии В.Л. Воробьева. – М.: Степной ветер; СПб.: Коло, 2005. – с.112.

воплощение окончательного решения (6). Все этапы возможны при доверительном отношении друг к другу.



Рис. 1. Модель мотивационного диалога

Это схема может служить опорой для выстраивания специалистом мотивационного диалога с воспитанником.

1.3. Концепция потребностей Д. Роттера. Феномен локус контроля

Устойчивые свойства личности оказывают влияние на поступки человека. Личностные свойства (интересы, склонности, идеалы, установки, предпочтения), в свою очередь, взаимосвязаны и вытекают из потребностей. Например, стремление к деятельности, потребность в новых впечатлениях, стремление к самоуважению, к творчеству. Потребность – это движущая сила, которая побуждает человека к действию. Важность той или иной потребности у каждого человека своя. Согласно Г. Мюррею, потребности играют важную роль в формировании личности.

Систем классификаций в психологии существует несколько, мы же подробнее рассмотрим шесть категорий потребностей Джулиана Роттера.

Дж. Роттер утверждал, что цели определяют вектор движения человека в поисках удовлетворения основных потребностей.

1. Статус признания – это желание, чтобы другие признали меня умным, способным, одаренным, компетентным.

2. Защита-зависимость – потребность личности в защите от неприятностей и ожидании помощи от других в достижении значимых целей.

3. Доминирование – это потребность влиять на других людей. Доминирование может иметь форму призыва, обращения с целью достижения определенного намерения.

4. Независимость – потребность в самостоятельном принятии решения. Порой человек желает полагаться на свои собственные силы.

5. Любовь и привязанность – желание, чтобы вас принимали и любили другие люди.

6. Физический комфорт – это потребность в безопасности.

У Дж. Роттера каждая категория потребностей состоит из трех компонентов: потенциал потребности, ценность потребности и свобода деятельности.

К потенциалу потребности относится вероятность того, что определенное поведение приведет к удовлетворению нужной потребности. Примером может служить ситуация, когда подросток в компании друзей всегда соглашается с чужой точкой зрения, не спорит, хотя и не согласен. Им движет страх, что после высказывания своего мнения от него отвернутся, и он будет отвергнут этой группой.

Ценность потребности – это предпочтения, которые подкрепляются стимулами. Например, парень окончил 9 классов и должен принять решение, куда ему идти дальше: в колледж, работать или в 10 класс. Если ценным подкрепляющим стимулом будут знания и получение профессии, то он выберет учебу. Если деньги, да еще и в его окружении работающие друзья, то, скорее, он будет стремиться к заработку.

Свобода деятельности – это ожидание, которое вкладывает человек в определенное поведение для получения вознаграждения, связанное с одной из категорий потребностей. Например, молодому человеку нравится девушка (удовлетворение потребности в любви и привязанности), и у него есть ожидания, что, если он будет вести себя определенным образом (подарит шоколадку, пригласит в кино или на концерт, будет выглядеть «круто»), то девушка будет рада и примет его ухаживания, а у него будет проявляться высокая свобода деятельности в стремлении эту свою потребность удовлетворить. Если же он не имеет четких представлений о том, что нравится девушкам вообще или этой конкретной девушке, то будет испытывать неуверенность и будет менее склонен к действию. Так проявляется низкая свобода деятельности по отношению к получению удовлетворения потребности в любви и привязанности.

Еще одно понятие, которое вводит Дж. Роттер в понимание компонента свободы деятельности – это уровень минимальной цели. Примером может служить оценка в школе. Для одного школьника с низкой успеваемостью «3» может служить подкреплением, так как его уровень минимальной цели в сфере академической успеваемости низкий. А для другого только «5» будет подкреплением, и его уровень минимальной цели будет высокий. При отсутствии знаний, опыта, навыков высокий уровень минимальной цели увеличивает возможность неудачи. Следовательно, если у подростка низкий уровень минимальной цели, то вероятность изменения поведения, которое повысит его компетентность, уменьшается.

Низкая свобода деятельности с высокой ценностью потребности может приводить к фрустрации, и личность будет чувствовать себя неспособной, неэффективной, не заслуживающей. По Дж. Роттеру это общая причина плохой адаптации. Люди, имеющие плохую адаптацию, считают, что у них нет навыков или они не обладают возможностями, необходимыми для достижения их целей. И тогда они уходят в фантазии или ничего не делают, дабы защитить себя от риска потерпеть неудачу.

Личностная переменная, которая влияет на выстраивание поведения человека, называется локус контроля. Локус контроля характеризует, как и где люди локализуют контроль над событиями, происходящими в их жизни.

Люди с экстернальным локусом контроля считают, что их неудачи и счастливые случаи регулируются внешними факторами. Пример утверждений Дж. Роттера: «В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам; к сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания; в сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами

собой»⁴. С интернальным локусом человек верит в то, что успехи и неудачи зависят от его собственных действий и способностей: «Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени, и мало что зависело от везения или невезения; я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу»⁵.

Многочисленные исследования показывают, что люди с экстернальным локусом имеют плохую адаптацию. Экстерналы сильнее подвержены социальному воздействию, они зависят от мнения других. Интерналы умеют сопротивляться постороннему воздействию, и у них нет сомнений в своих силах и способностях решать любую проблему. Человек способен добиваться большего успеха в жизни, если он верит, что за свои поступки и действия он несет ответственность, и что его жизнь находится в собственных руках, а не во власти «Его Величества Случая».

1.4. Роль «Я-концепции» в мотивационной сфере

Мотивация поведения напрямую связана с «Я-концепцией». «Я-концепция» представляет собой систему взглядов человека о том, что он собой представляет. В «Я-концепции» отражаются те характеристики, которые личность воспринимает как часть себя. «Я» многогранно, так как человек в жизни имеет определенный набор образов и ролей. «Я» – сын/дочь, школьник, подросток, спортсмен, студент, музыкант. «Я-концепция» вобрала в себя не только информацию о том, какими мы есть, но также то, какими мы

⁴ Цит. по: Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности. Г. Салливан, Дж. Роттер и У. Мишел. / Под ред. Боричева А. Серия: Университетская библиотека. – СПб.: Прайм–Еврознак. – с. 34.

⁵ Цит. по: Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности. Г. Салливан, Дж. Роттер и У. Мишел. / Под ред. Боричева А. Серия: Университетская библиотека. – СПб.: Прайм–Еврознак. – с. 56.

хотели бы быть, наше «Я-идеальное». «Я-идеальное» отражает те качества, особенности, черты, которые человек хочет иметь, но пока не имеет. Это «Я», которое личность ценит, к которому стремится. Структура «Я» формируется через межличностные взаимодействия. Из этого можно заключить, что содержание «Я-концепции» – это продукт процесса социализации.

Есть три важных условия для развития «Я-концепции»:

1. **Потребность в позитивном внимании:** в любви, заботе, одобрении.

2. **Условия ценности** – это уточняющие обстоятельства, при которых будет удовлетворяться потребность в позитивном внимании. К сожалению, часто в жизни происходит так, что родители относятся одобрительно к желаемому поведению, и если их дети ведут нужным для родителей образом, то тогда дети получают опыт позитивного внимания, в противном случае он отсутствует. «Я буду тебя любить, уважать, принимать только в том случае, если ты будешь таким, каким мне хочется тебя видеть». Или отец говорит сыну, что если тот хорошо закончит год, без троек, то поедет с ним на рыбалку в Карелию. В каждом из этих примеров личность, будь она ребенком, подростком или уже взрослым человеком, оценивает себя, свою ценность (свое самоуважение). И как личность оценит, зависит от выполнения требований, которые предъявляют ей другие люди. Таким образом, обусловленное позитивное внимание приводит к тому, что в одних отношениях человек чувствует свою ценность, а в других – нет.

3. **Безусловное позитивное внимание** – это когда любят, отдают свое внимание ребенку, подростку и принимают его без критики и каких-то определенных условий просто так, потому что он есть, он их сын или дочь. Эти три условия играют значимую роль в формировании самооотношения. Если ребенок будет чувствовать, что его

безусловно принимают, то он начинает думать о себе позитивно, положительно и одобрительно.

Структура «Я» целостна, хотя может меняться под влиянием нового опыта. Интересное предположение в свое время сделал Карл Роджерс, что «Я-концепция» – это не гомункул или «маленький человек в голове», который контролирует действия человека, что «Я» не регулирует поведение, а наоборот, оно символизирует главную часть сознательного опыта»⁶. То есть, по большей части поведение человека согласуется с его «Я-концепцией». Следовательно, в процессе становления личности ведущие мотивы поведения оказываются настолько характерными для человека, что становятся чертами его личности. К их числу, например, можно отнести мотивацию достижения, или мотивацию избегания неудачи, мотив помощи другим (альтруизм), или агрессивные мотивы поведения. Человек, ориентированный на избегание неудач, чаще всего имеет неадекватную (заниженную или завышенную) самооценку. Уровень самооценки связан с удовлетворенностью или неудовлетворенностью человека собой, своей деятельностью, которая приводит либо к успеху, либо появлению неудачи. Сочетание жизненных успехов, неудач и превосходство одного над другим непрерывно формируют самооценку личности.

1.5. Особенности мотивации подростков в контексте отношений со взрослыми

В подростковом возрасте происходят серьезные изменения во всех сферах жизни ребенка. Это психологическое отделение от родителей, поиск себя

⁶ Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – с. 112.

и самоопределение. Принятие ответственности за свои поступки, достижение половой идентичности, стремление к общению и совместной деятельности со сверстниками.

Психолог Г. С. Абрамова, автор многочисленных работ в области возрастной психологии, очень точно и поэтично отмечает, что подростковый возраст является одним из самых недоступных для взрослого человека миров: «Это мир, в котором нет логики взрослой жизни, непосредственности детства, где все краски и запахи жизни, весь ее вкус и аромат, именно все и весь, обрушивается на подростка как ливень. Последствия же ливня, как известно, бывают весьма неоднозначны – тут и сломанные ветки, и вырванные с корнем деревья, и чистый воздух, и наполненная новой силой земля»⁷.

Вступление во взрослую жизнь происходит не мгновенно, это длительный процесс. При наступающем взрослении социальная ситуация подростка не меняется. Он все также учащийся и находится на иждивении взрослых. Поэтому многие притязания подростка не соответствуют реальной действительности, и тогда эти противоречия вступают в конфликт.

Взрослый должен стараться понять сложность и противоречивость внутреннего мира подростка и на основе этого понимания построить взаимоотношения. Взрослый в этот период должен стараться стать другом для подростка, который направит, поможет подростку оценить свои способности, возможности, поможет познать себя. Для подростка необходима совместная деятельность со взрослым, которая строится на общих интересах и увлечениях. Подросток может быть помощником родителей в делах по дому, а также взрослый может приобщить подростка к своим интересам или разделить увлечения своего

⁷ Абрамова Г.С. Возрастная психология : учебник для вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Юрайт, 2012. – с. 517.

ребенка. Совместная деятельность родителей и детей сближает. Возникает общность чувств, переживаний, настроений – все это способствует укреплению эмоциональной близости. В совместных занятиях не только взрослые начинают лучше понимать своего ребенка, но и подросток ближе узнает своих родителей.

Важно, чтобы взрослые приобщали подростка к обсуждению семейных, общественных дел, искренне интересовались увлечениями, переживаниями, мечтами своего ребенка, уважительно относились к мнению подростка. Подросток очень чутко реагирует на отношение к себе и готов активно отстаивать право на уважение. Требования, которые предъявляются подростку, должны быть разумно аргументированы. Выбор воспитательных действий, способов поощрений и наказаний должен определяться формулой, которую предложил А. С. Макаренко «Как можно больше требований к человеку, но и как можно больше уважения к нему»⁸.

Фундамент общения – доверие. Отсутствие взаимного доверия обижает подростка, а равнодушие взрослых для них мучительно. Поэтому не отталкивайте своим «некогда», когда к вам подходит ребенок, укрепляйте желание подростка поговорить с вами «по душам». Ведь неудовлетворенная потребность поделиться может подтолкнуть подростка искать доверенное лицо в деструктивной среде.

Считается, что подростки больше, чем в любом другом возрасте проявляют слабость воли. Они недостаточно организованы, пасуют перед трудностями, с невероятной легкостью поддаются чужому влиянию, идут наперекор усвоенным правилам поведения. У подростка возникает борьба мотивов «делать что надо или что хочется», после чего создается намерение и исполняется задуманное. Значимый

⁸ Цит. по: Абрамова Г.С. Возрастная психология : учебник для вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Юрайт, 2012. – с. 308.

мотив имеет большую силу и чаще всего побеждает другие мотивы. И не всегда подросток взвешивает все «за» и «против» того или иного поступка, эмоции блокируют разумное решение. Подростки плохо умеют учитывать последствия совершаемых поступков, не способны учесть, как скажется их поведение на окружающих, чаще всего они учитывают последствия только для себя, и то не всегда. Это все является особенностями возраста, и если рядом будет значимый взрослый, который поддержит, направит и подскажет, то приобщение к взрослой жизни пройдет без серьезных и глубоких отпечатков в структуре личности.

2. Особенности мотивации подростков в трудной жизненной ситуации

2.1. Что такое трудная жизненная ситуация

Прежде чем определить способы мотивации подростков в трудной жизненной ситуации, необходимо разобраться, что из себя все-таки представляет «трудная жизненная ситуация». Федеральный закон «О государственной социальной помощи» от 17.07.1999 N 178-ФЗ определяет ее следующим образом:

Трудная жизненная ситуация – обстоятельство или обстоятельства, которые ухудшают условия жизнедеятельности гражданина и последствия которых он не может преодолеть самостоятельно.

Даже такое краткое определение, тем не менее, способно указать на некоторые важные аспекты:

- Трудная жизненная ситуация не обязательно однородна. В основе ее возникновения может лежать как один случай, процесс или прецедент, так и несколько взаимосвязанных или отдельных проблем, вызывающих у человека затруднения в повседневной жизни.

- Трудная жизненная ситуация ведет к ухудшению условий жизнедеятельности. Возникновение такой ситуации изменяет положение вещей, и эти изменения могут быть отслежены самим человеком. Так, событие произошедшее длительное время назад может стать причиной возникновения трудной жизненной ситуации значительно позже, когда в силу изменения обстоятельств или субъекта оно начинает негативно влиять на существующее привычное положение вещей.

- Человек в трудной жизненной ситуации испытывает затруднения с тем, чтобы преодолеть ее самостоятельно. В контексте определения, приведенного выше, данное положение указывает на категорию граждан, претендующих

на государственную социальную помощь. В рамках этой работы оно, однако, имеет несколько иной смысл. Изменение условий жизнедеятельности приводит к тому, что привычные способы решения трудностей перестают функционировать должным образом. Человек может адаптироваться к новым обстоятельствам, но помощь извне может способствовать более быстрому и эффективному решению проблемы. Это утверждение верно только в том случае, если человек сам готов принять предложенную помощь.

Эти аспекты нашли отражение в беседах с подростками, находящимися на сопровождении в Центре «КОНТАКТ». Так, описывая гипотетическую или реальную жизненную ситуацию, в которой находятся дети, они часто не ограничиваются одним фактором (проблемы с успеваемостью, буллинг, трудности в отношениях с родителями и т.д.), зачастую не считают проблемой обстоятельства, которые беспокоят окружающих взрослых (специалистов, учителей и родителей), с равной частотой стремятся обратиться за поддержкой и решают преодолевать трудности самостоятельно.

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации – это, прежде всего, дети, оставшиеся без попечения родителей; имеющие недостатки в психическом или физическом развитии; дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев; дети, оказавшиеся в экстремальных условиях; дети с временным пребыванием в стационарных учреждениях, в связи с тяжелым материальным положением родителей; дети с отклонениями в поведении; дети, деятельность которых нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи.

При определении трудных жизненных ситуаций, специфичных для подростков, также следует учесть несколько факторов. Так, подростки в силу возраста зависимы

от взрослых. Естественное для этого периода жизни возрастающее стремление к независимости, самостоятельности и автономии сталкивается с налагаемыми ограничениями и недостаточной социальной зрелостью. В то же время сильна эмоциональная и материальная зависимость от родителей. Возникает целый ряд новых вызовов, связанных со сверстниками, значимость общения с другими подростками возрастает, но они продолжают ориентироваться на взрослых. В этот период психика подростка претерпевает изменения, формируется идентичность, способность к сепарации и ответственности за свое поведение. При этом подросток не всегда понимает мотивы своих действий, отсутствует критическая оценка своих поступков.

Таким образом, наличие трудной жизненной ситуации в подростковом возрасте в некотором смысле является нормой. Снижение учебной мотивации, настаивание на новых правах, конфликт с родителями и учителями, протестное поведение присущи данному возрастному периоду. Однако в работе с несовершеннолетними, состоящими на социальном сопровождении, эти проблемы зачастую усугублены посторонними факторами. Переживающие нормативный кризис подростки могут быть лишены родительской поддержки, находиться в ситуации острого конфликта с учителями и сверстниками, испытывать материальные трудности. В большинстве случаев дети не способны самостоятельно повлиять на эти обстоятельства.

Трудные жизненные ситуации условно можно разделить по группам потребностей:

- Потребность в безопасности
- Материальные потребности
- Межличностные (социальные) потребности
- Потребность в признании
- Потребность в самовыражении

Потребность в безопасности описывает желание избегать неприятностей, чувствовать себя защищенным, стремление к постоянству условий жизни.

Материальные потребности включают в себя потребность в деньгах, одежде, жилье.

Межличностные потребности описывают потребность в общении и общности интересов, стремление быть понятым, принятым и любимым.

Потребность в признании – это стремление к компетентности, уважению со стороны других, достижению успеха и высокой оценки.

Потребность в самовыражении включает в себя желание развивать свои силы и способности, стремление к познанию, самовыражению, самоидентификации.

Трудная жизненная ситуация возникает, когда потребность или группа потребностей становится неудовлетворенной. В ходе проведенного психологами Центра «КОНТАКТ» исследования (в процессе исследования использовалась методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей), выявлено, что основными группами, где существует полная или частичная неудовлетворенность являются: *межличностные потребности, потребность в безопасности и потребность в самовыражении.*

Необходимо учитывать, что ситуации, которые подростки (и зачастую взрослые) описывают схожим образом, на деле могут относиться к разным группам потребностей. «Проблемы в школе» могут для одного ребенка означать трудности в усвоении учебного материала, в то время как для другого будут описывать ситуацию буллинга или конфликта с учителями. Даже очевидные, на первый взгляд, описания требуют уточнения и желаний разобраться со стороны участвующего в процессе взрослого.

НЕУДОВЛЕТВОРЕННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ



Рис. 2. Неудовлетворенные и частично удовлетворенные потребности подростков

Например, подросток Т. обратилась за психологической помощью с запросом, который сформулировала следующим образом: «Я не могу тратить деньги на себя, хотя очень этого хочу». Подросток работает, и речь идет о вырученных таким образом средствах. В процессе консультирования выяснилось, что мать Т. каждый раз выражает недовольство по поводу трат дочери, которые не считает жизненно необходимыми. Т. вынуждена тратить заработанные деньги для покупки продуктов питания для семьи и отдавать средства по требованию матери на ее персональные расходы. Когда мать Т. узнала, что дочь откладывает деньги на съем жилья, она категорически отказалась «отпускать» подростка, заявив, что та должна жить с ней. По признанию Т., «денежный вопрос» является для нее очень важным, и каждый раз, когда кто-то заводит разговор о том, что «деньги не главное»,

Т. испытывает сильную злость. Позже Т. высказала предположение, что испытывает эти чувства из-за того, что говорящие так люди не желают вникнуть в ее положение. Каждый раз, когда кто-то делает Т. подарок или иным образом тратит на нее деньги, она ощущает, что обязана этому человеку и стремится угодить ему, хотя сама не всегда считает свои ответные услуги соизмеримыми первоначальным тратам. В эти моменты ей кажется, что ее используют, и Т. ощущает себя «вещью». Таким образом, для Т. потребность в деньгах говорит не только о материальных потребностях, но и о потребности в любви, стремлении к сепарации и принятию.

Примечателен также случай девушки М., потерявшей отца в возрасте 10 лет. М. обратилась за помощью с жалобой на тревогу, сниженное настроение и отсутствие мотивации. Отца подросток описывает как «поддержку и опору» и замечает, что после его смерти ей пришлось «узнавать свою мать». Отец М. умер в ходе продолжительной болезни и после того, как он скончался, некоторые родственники обвиняли ее в произошедшем. Мать подростка много работала, и М. по большей части была предоставлена самой себе. По достижению подросткового возраста М. стала испытывать отвращение к своей внешности и беспокойство по поводу своего здоровья. Несмотря на интерес со стороны одноклассников, она отказывалась от сближения с ними, держалась особняком. Позже М. заметила, что в близких отношениях чувствует себя уязвимой. В семье М. говорить о своих переживаниях не принято, так же, как «выносить сор из избы». Мать М. согласилась на просьбу дочери сводить ее к нескольким врачам, и они посетили их вместе. Спустя некоторое время беспокойство М. по поводу своей внешности уменьшилось, и она стала выходить из дома без косметики и контактных линз. Также уменьшилась ее тревога по поводу отношений с одноклассниками. Несмотря на то, что внимание

М. в ходе первых консультаций было сосредоточено на фигуре отца, ее текущие переживания в большей степени касаются отсутствующей и эмоционально недоступной матери.

Описанные подростками трудные жизненные ситуации часто затрагивают темы утраты близкого человека, трудностей в отношениях с родителями, социальной изоляции. Несмотря на то, что дети стремятся самостоятельно справиться с проблемой, они также часто выражают готовность обратиться за поддержкой к значимым лицам. Этим лицом может стать специалист, если до этого ему удалось выстроить с ребенком доверительные отношения. В таком случае первостепенную важность играет готовность взрослого выслушать подростка.

В фокусе определения трудной жизненной ситуации должен находиться ее субъект. Видение проблемы взрослым и ребенком может существенно отличаться. Там, где взрослый определит проблему подростка как нежелание учиться, ребенок может видеть трудность в формировании отношений со сверстниками. Факты, беспокоящие взрослого, могут быть несущественными для подростка или отходить на второй план. В таком случае мотивировать ребенка не представляется возможным. Только взаимодействуя с реальной для подростка проблемой можно рассчитывать на изменение. Взрослый может помочь ребенку сформировать определение трудной жизненной ситуации, но не подменить его своим определением. В дальнейшем это может привести к разрешению или облегчению текущих проблем подростка и, как следствие, нейтрализации факторов, беспокоящих взрослого. В тех ситуациях, где ребенок не в состоянии ничего изменить, или развитие которых предполагает стремительные катастрофические последствия, речь о мотивационной работе не идет и, следовательно, в этой работе они рассмотрены не будут. Примером такой ситуации может быть проживание подростка в семье родителей, которых лишают родительских

прав. Он не может повлиять на изменение этой ситуации или наступление или не наступление последствий (определение его в детский дом).

Табл. 1. Примеры трудных жизненных ситуаций и способов совладания с ними, данные подростками.

№	Описание трудной жизненной ситуации	Потребность	Стратегия поведения (по мнению подростков)
1	Болезнь или смерть близкого человека	Безопасность, межличностные	Нужно просто с кем-то поговорить, немного побыть одной. После разговора с человеком мне станет гораздо легче, и снова появится мотивация что-либо делать
	Предательство	Межличностные	
2	Долги	Материальные	Зарабатывать деньги, чтобы не брать долги
3	Встреча с маньяком	Безопасность	Не ходить по людным местам
	Буллинг	Безопасность, межличностные	Нет стратегии
4	Потеря близкого человека	Безопасность, межличностные	Стараться отпустить ситуацию и отпустить человека. Если есть возможность – обратиться к психологу
5	Проблемы на учебе	Самовыражение, признание, безопасность	Стараться лучше учиться, посещать учебное заведение
6	Плохие отношения с родителями	Межличностные	Стараться проводить больше времени с родителями, обсудить недопонимание и научиться искать компромиссы

№	Описание трудной жизненной ситуации	Потребность	Стратегия поведения <i>(по мнению подростков)</i>
7	Нет ни одной свободной минуты на мысли, которые не вызывают учащенного сердцебиения	Безопасность	Чтобы это преодолеть, надо найти корень проблемы и устранить его
8	Я сталкиваюсь с буллингом, с расставанием, с ссорами с близкими мне людьми, с клеветой	Безопасность, межличностные	Обычно для преодоления некоторых из перечисленных проблем может помочь самовнушение, а также просмотр видео, в которых разбираются все эти темы
	Проблемы с полицией	Безопасность	
9	Безысходность в жизни, когда человек ментально истощен, перегорел, не видит смысла в своей деятельности	Самовыражение, признание	Отдых и смена рода деятельности. Путешествовать хоть по городу в поиске для себя новых мест. Если ты чего-то не хочешь, то ты этого не делаешь. В первую очередь найти мотивацию для себя
10	Когда ты останешься один, без какой-либо поддержки, когда у тебя никого не осталось, и когда у тебя неопределенность в каком-либо выборе и тебе не с кем посоветоваться	Межличностные	Надо быть (с) хорошим другом (даже если он один), найдется человек, который будет всегда рядом

№	Описание трудной жизненной ситуации	Потребность	Стратегия поведения <i>(по мнению подростков)</i>
11	Когда от тебя все отвернулись, проблемы в семье, проблемы в школе и на работе	Межличностные, безопасность, материальные	Можно справиться, если много трудиться
12	Смерть/болезнь родственников, питомцев	Безопасность, межличностные	Чтобы справиться, нужно разговаривать с источником самой ситуации (кроме случаев смерти), или же думать о том, что я что-то не так сделал. По возможности попросить выслушать и получить совет людей, которые здраво оценят обстановку
	Зависимость родственников, тотальный контроль, гиперопека детей своими родителями без какого-либо доверия	Межличностные, самовыражение, признание	
13	Другие ситуации, создающие в жизни определенные проблемы	—	Терпеть, стремиться к ее исправлению

2.2. Стратегии совладания подростка с трудной жизненной ситуацией

На протяжении всей жизни практически каждый человек сталкивается с ситуациями, которые субъективно переживаются как трудные и нарушающие привычный ход жизни. Переживание таких ситуаций зачастую меняет и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нем. Разнообразие стрессогенных ситуаций и факторов, а также индивидуально-психологические особенности личности обуславливают различные способы (стратегии

и стили) преодолевающего поведения человека в стрессовых обстоятельствах.

Проблема противодействия стрессу у западных исследователей получила отражение в понятии «копинг». В российской психологии понятие «копинг» включено в структуру стресса и переводится как психологическое преодоление или совладание, включающее комплекс способов и приемов преодоления дезадаптации и стрессовых состояний. Понятие «копинг» включает в себя многообразные формы активности человека, оно охватывает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера, с трудностями, которые необходимо разрешить, избежать, взять под контроль или смягчить. Три плоскости, в которых происходит реализация копинг-стратегий: поведенческая, когнитивная, эмоциональная.

В ходе развития человек вырабатывает защитные механизмы для того, чтобы защититься от внутренних раздражителей, то есть не допускать угрожающие раздражители до сознания. В процессе развития «Я-механизмы», служащие для предотвращения опасности, могут сами стать опасностью, так как «Я» приходится платить слишком большую цену за их использование: однажды появившись и эффективно сработав, они не исчезают, а фиксируются и становятся постоянными способами реагирования, повторяющимися на протяжении всей жизни человека, как только возникает ситуация подобная первоначальной. Современная концепция психологических защит определяет их как систему механизмов, направленных на устранение или сведение к минимуму чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта, ставящего под угрозу целостность личности. Подобные конфликты могут провоцироваться противоречивыми установками самой личности, а также жизнедеятельностью человека,

характеризующейся высокой степенью стрессогенности и конфликтности.

Ф. Кохен и Р. Лазарус, обобщив данные многих исследований, выделили пять основных задач копинга:

1. Минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления (выздоровления);

2. Терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций;

3. Поддержание позитивного, положительного образа «Я», уверенности в своих силах;

4. Поддержание эмоционального равновесия;

5. Поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми.

Успешность преодоления зависит от реализации перечисленных задач. Преодолевающее поведение оценивается как успешное, если оно: устраняет физиологические и уменьшает психологические проявления напряжения; дает личности возможность восстановить дострессовую активность; оберегает индивида от психического истощения, иными словами, предотвращает дистресс. Таким образом, в качестве критериев эффективности преодоления выдвигаются психическое благополучие, снижение уровня невротизации, уязвимости к стрессам. Эффективность копинга исследователи связывают также с длительностью позитивных последствий.

Американский исследователь К. Карвер и его сотрудники предложили развернутую классификацию копинг-стратегий в своей методике COPE Inventory (Опросник совладания со стрессом). По их мнению, наиболее адаптивными являются те копинг-стратегии, которые направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации. К таким стратегиям относятся следующие:

- активные действия по устранению источника стресса («активный копинг»);
- планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации («планирование»);
- поиск помощи, совета у своего социального окружения («поиск активной общественной поддержки»);
- оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон;
- отношение к ней, как к одному из эпизодов своего жизненного опыта («положительное истолкование и рост»);
- признание реальности ситуации («принятие»).

Другой блок копинг-стратегий также может способствовать адаптации человека в стрессовой ситуации, однако он не связан с активным копингом. К таким приемам совладания относятся:

- поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих («поиск эмоциональной общественной поддержки»);
- снижение активности в отношении других дел и проблем и полное сосредоточение на источнике стресса («подавление конкурирующей деятельности»);
- ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации («сдерживание»).

К третьей группе относятся копинг-стратегии, которые не являются адаптивными, однако в некоторых случаях помогают человеку адаптироваться к стрессовой ситуации и справиться с ней. В эту группу вошли такие техники, как:

- эмоциональное реагирование в проблемной ситуации («фокус на эмоциях и их выражение»);
- отрицание стрессового события («отрицание»);
- психологическое отвлечение от источника стресса через развлечения, мечты, сон и прочее («ментальное отстранение») или отказ разрешения ситуации.

Отдельно К. Карвер выделил такие копинг-стратегии как *использование алкоголя и наркотиков, обращение к религии, юмор*.

Продуктивный копинг обычно имеет позитивные последствия для функционирования человека: разрешение проблемы трудной ситуации, снижение уровня напряжения, тревоги, дискомфорта, душевный подъем и радость преодоления. Если ситуация не может быть разрешена прямо и в короткий срок, возникают новая оценка ситуации и новая оценка себя в ситуации, в основе которых лежит изменение отношения членов семьи к проблеме, позитивное истолкование происходящего («могло бы быть и хуже»). Важно отметить, что при этом не снижается мотивация достижения, сохраняются реалистичный подход к оценке события и способность субъекта мобилизовать силы.

Непродуктивный копинг связан с преобладанием эмоциональных реакций на ситуацию, своеобразным «застреванием» на них и проявляется в виде погружения в переживания, самообвинения, обвинения друг друга, вовлечения всех в свое непродуктивное состояние.

Достаточно эффективно справляться с жизненными трудностями человеку позволяют ресурсы совладающего поведения. Они могут как использоваться человеком, актуализироваться, так и не использоваться, оставаясь в потенциальном состоянии. Некоторые психологи выделяют очень ограниченное количество ресурсов: локус контроля, самооценку и социальную поддержку, и экспериментально доказывают, что высокая степень самооценки, внутренний локус контроля и прочный «психологический тыл» позволяют человеку поступать более решительно в сложных ситуациях и выбирать способы поведения, ориентированные на их разрешение. Другие – учитывают гораздо больше факторов и выделяют внутренние ресурсы (личностные черты, которые создают возможность совладания со стрессом) и внешние.

К внутренним ресурсам относят: темперамент, который определяет цепочку «отзывчивости» человека на стресс и влияет на стиль, характеризующий стратегию совладания, личный опыт успешности удовлетворения базисных психологических потребностей, усвоенные в родительской семье образцы разрешения кризисных жизненных ситуаций, уровень самооценки, социально-психологическая компетентность, уровень нервно-психической устойчивости, базовые особенности когнитивного и социального развития человека, которые определяют то, что именно он считает стрессонесущим.

Внешние ресурсы совладания – это уровень жизни, образование, материальная обеспеченность, социальная поддержка. Выраженность тех или иных способов реагирования на сложные жизненные ситуации ставится в зависимость от степени самоактуализации личности – чем выше уровень развития личности человека, тем успешнее он справляется с возникшими трудностями. Из этого можно сделать вывод, что встречающиеся в жизни человека препятствия имеют своим источником не только внешние, но и внутренние, индивидуальные условия. Как защитные, так и совладающие стили реагирования связаны с установками и переживаниями, отношением к себе и другим, с жизненным опытом.

Психологи Н. М. Грановская и И. М. Никольская установили следующее: взрослые для снятия внутреннего напряжения используют чтение книг, посещение музеев, прослушивание музыки, то есть используют продукты человеческого творчества или стремятся к творческому самовыражению: пишут рассказы, музицируют, занимаются всевозможным творчеством; могут с головой уходить в работу; пытаются найти отклик в сердцах родных и знакомых; часто психическая активность заменяется физической. Взрослый человек склонен использовать приемы

с условным названием «за-» (заесть, заспать, затанцевать, загулять). Дети и подростки используют несколько другие копинг-стратегии. Примечательно, что наиболее характерные ответы наших подростков о копинг-стратегиях следующие: «плачу», «размышляю», «говорю сам с собой», «остаюсь один», «обнимаю», «прижимаю», «слушаю музыку», «смотрю телевизор».

В подростковом возрасте выявлены следующие основные стратегии преодоления кризисных ситуаций:

1. Стратегии поведенческого копинга:

- адаптивные: активное преодоление, альтруизм;
- частично адаптивные: поиск социальной поддержки, отвлечение;
- неадаптивные: изоляция, компенсация с использованием допинговых средств, уход от реальности.

2. Стратегии когнитивного копинга:

- адаптивные: поиск решения проблемы, придание смысла;
- частично адаптивные: ориентация на мнение значимых других, сохранение апломба, отрицание;
- неадаптивные: избегание проблемы, растерянность.

3. Стратегии эмоционального копинга:

- адаптивные: эмоциональное сосредоточение;
- частично адаптивные: поиск эмоциональной поддержки, эмоциональная разрядка;
- неадаптивные: подавление чувств, чувство вины, агрессивность, покорность.

В подростковом возрасте, когда человек наиболее активно формируется как личность, среди путей преодоления с виду неразрешимых ситуаций наиболее эффективной является эмоциональная поддержка. Последствия влияния стресса на организм постепенно смягчаются, душевное здоровье, а также внешнее благополучие человека

сохраняются, наличие этих факторов способствует полноценному развитию, плоды работы становятся более заметными.

В зависимости от сформировавшейся самооценки подростки прибегают к разным стратегиям совладающего поведения. Дети с преимущественно адекватной самооценкой обращаются к стратегии копинга под названием «разрешение проблем». Подростками, у которых отмечается высокая самооценка, прежде всего используется стратегия «поиск социальной поддержки». Ребята без стеснений обращаются к родителям, учителям, друзьям. Примечательно, но что касается подростков с низкой самооценкой, то данная копинг-стратегия в этом случае используется реже. Подростки с низкой самооценкой при возникновении стрессовой ситуации склонны использовать стратегию «избегание». Уровень самооценки имеет прямую связь с периодичностью применения конкретной стратегии копинг-поведения. От того, насколько самооценка адекватная, зависит, будет ли подросток принимать себя таким, какой он есть. Чем ниже самооценка, тем выше вероятность использования избегающего копинга. Если же у подростка уровень самооценки чуть выше среднего, то он наиболее часто обращается к социальной поддержке, что в результате положительно сказывается на ощущении собственной значимости.

Можно констатировать бедную вариативность поведенческого, эмоционального и когнитивного реагирования, а также слабую обученность подростков конструктивным выходам из кризисных ситуаций. Поэтому одной из основных задач психологов и педагогов является обеспечение ранней психологической подготовки детей, направленной на формирование навыков стрессоустойчивости и современных адаптивных стратегий поведения, ведущих к успешной самореализации.

Родителям вместе со специалистами следует развивать осознанные способы совладания с критическими ситуациями, обеспечив соответствующие условия. При этом обязательно рядом с подростком должны быть взрослые, готовые в любой момент прийти на помощь. Формирование позитивной «Я-концепции», как одного из основных копинг-ресурсов личности подростка, должно стать первоочередной целью психологов, работающих с данной проблемой. Причем работа, направленная на формирование конструктивных копинг-стратегий, должна проводиться в комплексе, семья также должна принимать активное участие в этом процессе.

2.3. Работа с мотивацией подростка, столкнувшегося с трудной жизненной ситуацией

Жизнь подростка (и тут нет никаких отличий от жизни взрослого) постоянно меняется, эти изменения обусловлены некоторыми мотивами и, в свою очередь, побуждают к следующим изменениям. Разговоры об изменении происходят естественным образом каждый день. Мы спрашиваем друг друга о чем-либо. При этом мы очень чутко воспринимаем те аспекты естественной речи, которые указывают нам на нежелание, готовность или заинтересованность. В действительности первоначальной функцией речи, помимо передачи информации, является мотивирование, влияние на поведение друг друга. Это может происходить очень просто, как просьба передать соль, либо сложно, как переговоры на международном уровне.

Представим, что помогающие беседы расположены в некотором континууме. С одной стороны, находится **директивный стиль**, при котором помогающий специалист дает информацию, указания и совет. Неявное содержание коммуникации при директивном стиле заключается в том, что «Я знаю, что тебе надо сделать, и ты должен это сделать вот таким образом». Директивный стиль содержит дополнительные роли для объекта управления, такие

как подчинение, послушание и выполнение. Наиболее типичным примером управления является то, как терапевт объясняет, как правильно принимать лекарства, или то, как надзиратель за условно осужденными рассказывает о последствиях выполнения или невыполнения требований, наложенных судом.

В противоположном конце данного континуума находится *сопровождающий стиль*. Хорошие слушатели интересуются тем, что именно хочет сказать другой человек, стремятся понять и уважительно воздерживаются (по крайней мере, на некоторое время) от внесения собственной информации. Неявное содержание коммуникации помогающего специалиста при сопровождающем стиле – «Я доверяю твоему здравому смыслу, я буду рядом, я позволю тебе решить это по-своему». Дополнительные роли сопровождающего стиля: взять на себя инициативу, идти вперед, исследовать. Порой на практике самое подходящее – это просто выслушать, играя роль спутника.

В середине находится *ориентирующий стиль*. Представьте, что вы едете в другую страну и нанимаете гида себе в помощь. В рабочие обязанности гида не входит принятие решений о том, когда вам нужно приехать, куда пойти, что посмотреть, что сделать. Но хороший гид не будет просто следовать за вами повсюду, куда бы вам ни вздумалось забрести. Профессиональный гид станет также хорошим слушателем и предложит вам свои профессиональные знания и опыт, когда это будет необходимо.

Есть ирония в том, что, когда появляется задача помочь людям измениться, самые благородные мотивы могут приводить к чрезмерному использованию директивного стиля так, что он оказывается неэффективным или даже контрпродуктивным. Помогаящие специалисты хотят помочь сделать все правильно, наставить людей на путь благополучия. Наблюдение за людьми, идущими по неверному пути,

вызывает естественное желание встать перед ними и сказать: «Стойте! Вернитесь обратно! Разве вы не видите? Там есть дорога получше!», что и будет сделано из наилучших побуждений и с лучшими намерениями.

Большинство людей, которые хотят измениться, испытывают амбивалентность по отношению к перемене. Они видят причины измениться и причины не меняться. *Амбивалентность* – это одновременно желание и нежелание чего-либо или желание двух несовместимых вещей сразу.

Они одновременно хотят измениться и не хотят этого. Это нормально в человеческой жизни. В действительности это обычная часть процесса изменения. Есть некоторые люди, которым нужно измениться (по крайней мере, по мнению других), но сами они видят мало причин меняться или не видят их вовсе. Возможно им все нравится так как есть. Возможно они пытались измениться в прошлом, но бросили. Для них развитие амбивалентности в отношении изменения означало бы шаг вперед.

Однако, несомненно, именно амбивалентность является той стадией, где многие люди застревают на пути к изменению. Многие из тех, кто слишком много курит, употребляет спиртного или мало двигается, прекрасно осведомлены об обратной стороне своего образа жизни. Они прекрасно знают о том, что должны бросить курить, регулярно выполнять физические упражнения и употреблять здоровую пищу. Однако выполнению правильных действий препятствуют другие мотивы, в том числе неосознанные. Таким образом, совершенно нормально ощущать амбивалентность, слушая два разных вида высказываний одновременно. Одним из видов является *изменяющее высказывание*, когда собственные утверждения человека способствуют его изменению. Противоположностью является *сохраняющее высказывание*, когда человек приводит собственные аргументы, чтобы не изменяться,

для поддержания статус-кво. Если вы просто слушаете человека, находящегося в состоянии амбивалентности, оба вида высказываний, изменяющее и сохраняющее, появляются естественным путем, зачастую в рамках одного предложения.

В амбивалентности есть что-то мнящее, даже если в такой ситуации человек чувствует себя некомфортно. Люди могут застрять в этом положении на долгое время, колеблясь между выбором из двух возможностей, двух путей или двух отношений. Как только человек делает шаг в пользу одной возможности, другая начинает казаться более привлекательной. Чем ближе вы к выбору одной возможности, тем больше появляется недостатков у этой альтернативы, тем больше усиливается притяжение к другому варианту выбора. Способ выхода из состояния амбивалентности предполагает выбор одного направления и следования ему.

Теперь представьте себе, что происходит, когда амбивалентный человек встречает желающего помочь с директивным стилем. Аргументы как в пользу изменения, так и против него уже присутствуют в амбивалентном человеке. Естественным рефлексом помощника будет поддержать «хорошую» сторону, объясняя, почему важно измениться и как это сделать. Разговаривая с человеком, страдающим зависимостью от алкоголя, помогающий специалист может сказать: «У тебя серьезные проблемы с выпивкой, тебе надо бросить пить». Ожидаемым ответом будет: «О да, я понимаю. Я просто не осознавал, насколько это серьезно. Хорошо, я займусь этим». Однако самым вероятным ответом будет: «Нет, у меня нет проблем».

Скорее всего этот человек уже слышал все «хорошие» аргументы не только от посторонних, но и от своего внутреннего голоса. Помогаящий специалист, высказывающийся в директивном стиле, отстаивая пользу изменения, добавляет свой голос к одной из сторон внутреннего конфликта человека. При отстаивании одной

позиции амбивалентный человек скорее примет противоположную позицию и будет защищать ее. В таких реакциях нет ничего патологического. Такова природа амбивалентности и спора с самим собой.

Большинство людей склонны верить в себя и доверять своему мнению больше, чем чьему-либо. Вербализация одной из сторон вопроса имеет тенденцию к сдвигу баланса мнения человека в эту сторону. С этой точки зрения, если вы, будучи помогающим специалистом, отстаиваете необходимость изменений, а ваш собеседник отстаивает позицию против изменений, вы получите обратный эффект. В идеале сам подросток должен озвучить причины изменения. Люди довольно чувствительны к тому, как им говорят об амбивалентности, отчасти поэтому они ведут такие же беседы об изменении сами с собой. Таким образом, директивный стиль имеет тенденцию к развитию оппозиционной формы беседы.

В качестве альтернативы, в беседе с человеком, находящимся в состоянии амбивалентности, стоит отказаться от советов, вместо этого задавая вопросы, позволяющие собеседнику ощутить, что вы сосредоточены на нем. Этими вопросами могут быть:

1. «Почему вы хотите изменить это?»
2. «Что вы могли бы предпринять, чтобы достичь успеха?»
3. «Назовите ваши самые главные причины, чтобы сделать это»
4. «Насколько для вас важно изменить это и почему?»

Следует терпеливо выслушать ответы, чтобы затем подвести итог того, что вы слышали: почему человек хочет измениться, почему это важно, самые главные причины и что можно предпринять, чтобы добиться успеха. Затем можно задать еще один вопрос и снова выслушать ответ: «И как вы думаете, что вы теперь сделаете?»

В обоих случаях объект беседы, возможное изменение, характеризующееся амбивалентностью, остается прежним, но результаты, как правило, различаются. Таким образом, вы можете потратить время, работая: (1) с людьми, которым вы не нравитесь и которые занимают оборонительную позицию, испытывают злость, дискомфорт и пассивность; или (2) с людьми, которые чувствуют себя вовлеченными, сильными, открытыми и понятными, которым нравится проводить время с вами. Это те же самые люди. Разница заключается в динамике беседы.

Люди являются бесспорными специалистами самих себя. Никто не был рядом с ними дольше и не знает их лучше, чем они сами. Помогающий – это спутник, речь которого занимает не больше половины разговора. Мотивирование скорее предполагает исследование, чем наставление; интерес и поддержку, нежели чем убеждение или аргумент. Специалист не может работать один, когда целью является изменение другого человека.

Подводным камнем, которого следует избегать в данном случае, является ловушка эксперта, состоящая в том, что у вас уже есть готовый ответ на дилемму, основанный на вашем профессиональном опыте и знаниях. Чтобы не попасть в эту ловушку, вам нужно выбросить из головы мысль, что от вас требуется иметь правильный ответ на вопрос и дать его. На самом деле вы совсем не обязательно обладаете правильным ответом, когда дело касается личного изменения. Ловушка эксперта является благодатной почвой для включения директивного стиля.

Сущность работы с мотивацией начинается с предпосылки, основанной на вере в силу человека, заключающуюся в том, что люди уже имеют внутри себя большую часть того, что им нужно, а вашей задачей является выявить и раскрыть это в них. С этой точки зрения важнее сконцентрировать свое внимание и понять сильные стороны

человека и его ресурсы, чем искать то, чего ему недостает. Предположение в данном случае заключается в том, что люди в действительности знают себя очень хорошо и обладают весомыми причинами делать то, что они до сих пор делали. В них самих заключаются мотивация и ресурсы, которые надо осознать.

Можно подумать, что попадание в трудную жизненную ситуацию само по себе вызовет готовность к переменам. Например, столкновение с последствиями противоправного поведения убедит человека никогда больше так не поступать; или что травмы, связанные с алкоголем, временная потеря сознания, арест и разрушенные отношения убедят людей бороться со своим пристрастием к выпивке. Однако часто этого недостаточно, а дополнительные лекции и нотации не будут способствовать увеличению шансов на изменения. Нужно что-то еще: совместный процесс взращивания собственной внутренней мотивации человека к позитивному изменению.

Когда мотивация человека достигает порога готовности, чаша весов склоняется, люди начинают задумываться и говорить больше о том, когда и как измениться, и меньше о том, стоит ли измениться и зачем. Обычно нельзя назвать точного момента, когда это происходит, хотя некоторые люди могут указать конкретное время или событие.

Люди начинают чаще думать о том, как они могли бы совершить изменение, рисуя в своем воображении, что будет, когда оно произойдет. На данном этапе люди могут искать информацию и спрашивать совета о том, как приступить к изменению у специалиста, друзей, в книжном магазине или в Интернете. Бывает и так, что, приняв решение измениться, люди не хотят и не испытывают необходимости в дополнительной помощи с планированием.

Мотивацию необходимо начать с процесса вовлечения. **Вовлечение** – это процесс установления доверительных

помогающих отношений на основе взаимного уважения. В ходе встречи люди решают среди всего прочего, насколько им нравится специалист, насколько они ему доверяют, и раздумывают о том, обратятся ли они к нему за помощью. Иногда это может произойти за считанные секунды, иногда отсутствие вовлечения может ощущаться неделями. Во время беседы можно усилить вовлечение. Способствовать вовлечению либо сорвать его могут также факторы, внешние по отношению к беседе: система, в которой действуют подросток и помогающий специалист; эмоциональное состояние помогающего; жизненная ситуация подростка и его состояние в текущий момент.

Движение в сторону конкретных изменений часто начинается с периода слабого, размытого вовлечения,двигающегося в сторону четкого фокуса. Вовлечение плавно перетекает в процесс фокусирования, двигаясь, по крайней мере, в сторону начального направления и цели.

Фокусирование – это процесс, посредством которого формируется и поддерживается определенное направление в беседе об изменении. Процесс вовлечения ведет к фокусированию на конкретном списке тем: то, о чем хочет поговорить подросток. Специалист также может иметь свой список, некоторые пункты которого могут пересекаться с вопросами подростка, а другие – нет. Навыки вовлечения не теряют своей значимости на протяжении всех последующих процессов. Некоторые нуждаются в повторном вовлечении на определенном этапе пути, и точно так же часто бывает нужным изменить или расширить фокус изложенной проблемы.

Когда мы сосредоточились на одной или нескольких целях, связанных с изменением, возникает побуждение. Побуждение становится возможным только после четкого определения цели изменения. Таким образом, фокусирование – это логическая предпосылка побуждения. **Побуждение** – это

желание, намерение действовать, при котором человек может уже четко озвучить аргументы в пользу изменения. Несмотря на возникновение помогающего «рефлекса», который подталкивает к озвучиванию данных аргументов самому, сделав это, можно прийти к прямо противоположным результатам. Люди сами убеждают себя измениться и обычно не склонны выслушивать, что им нужно сделать, если это противоречит их собственным суждениям. Специалист проявляет внимание, побуждает и отвечает определенным образом на конкретные типы речи, продолжая придерживаться человекоцентрированного стиля.

Планирование естественно вытекает из побуждения и происходит в той же совместной манере. Данный процесс содержит обсуждение планов и цели изменения, обмен информацией, уточнение последующих действий. Планирование включает как развитие готовности к совершению изменения, так и составление конкретного плана действий. Это беседа о действиях, которая может включать целый ряд тем, в ходе которой необходимо внимательно прислушиваться к предлагаемым подростком решениям проблем, стимулируя его автономность в принятии решений и продолжая вести и укреплять изменяющий разговор, по мере того как формируется план. По мере реализации изменения необходимо время от времени возвращаться к планированию, чтобы пересмотреть план. Возникновение непредвиденных трудностей и новых препятствий может заставить человека пересмотреть планы и готовность к их осуществлению. Внезапно появившиеся первоочередные задачи могут отвлечь внимание на себя, что особенно актуально для подростка в трудной жизненной ситуации.

Таким образом, мотивация может быть представлена в качестве процесса, состоящего из четырех этапов,

со свойственными каждому из них вопросами, которые необходимо удерживать в уме:

1. Вовлечение

- Насколько удобно себя чувствует этот человек, разговаривая со мной?

- Насколько я поддерживаю этого человека и хочу помочь ему?

- Понимаю ли я точку зрения данного человека и его проблемы?

- Насколько мне удобно вести этот разговор?

- Ощущаю ли я, что наша беседа – это совместное партнерство?

2. Фокусирование

- К каким целям изменения этот человек стремится по-настоящему?

- Есть ли у меня желание, чтобы этот человек изменил что-то еще?

- Работаем ли мы вместе над одной задачей?

- Чувствую ли я, что мы движемся вместе в одном направлении?

- Есть ли у меня четкое ощущение того, куда мы движемся?

3. Побуждение

- Каковы личные причины изменения у этого человека?

- Соппротивление, с которым я сталкиваюсь, скорее вопрос доверия или важности изменения?

- Какие изменяющие высказывания я слышу?

- Двигаюсь ли я слишком быстро или слишком медленно в определенном направлении?

4. Планирование

• Каким будет следующий разумный шаг на пути к изменению?

• Что поможет этому человеку продвинуться вперед?

• Помню ли я о том, что должен побуждать человека, а не предписывать ему план действий?

• Предоставляю ли я необходимую информацию и советы, когда меня об этом просят?

• Сохраняю ли я чувство спокойного любопытства в поиске того, что лучше всего подойдет этому человеку?

Как уже было указано выше, хотя общая последовательность этих этапов сохраняется в течение всего процесса мотивирования, периодически возникает необходимость вернуться к одному или нескольким из них, также как вполне естественно, если в процессе беседы некоторые из них протекают одновременно или чередуются между собой. Указанные вопросы специалист может задать самому себе, а некоторые и мотивируемому подростку.

При формировании мотивации широко используются следующие базовые приемы коммуникации:

1. Открытые вопросы.

Открытый вопрос – это вопрос, который заставляет человека немного поразмыслить, прежде чем отвечать, предполагающий достаточную свободу для ответа. Вы не знаете заранее, что выберет человек. Закрытые вопросы, напротив, задают, когда интересуются определенными сведениями. На такие вопросы обычно дается короткий ответ. В процессе вовлечения и фокусирования открытые вопросы помогают понять внутреннее мировоззрение человека, укрепить взаимоотношения и найти точное направление. Открытые вопросы также играют ключевую роль в побуждении мотивации и планировании курса изменения. Даже с открытыми вопросами все же избегайте задавать

несколько вопросов подряд, чтобы не попасть в ловушку «вопрос – ответ».

2. Подтверждение.

Подтверждение происходит, когда специалист дает оценку положительному поведению или качеству клиента. Помогающий в целом уважает подростка как достойного человека, способного расти и изменяться, а также принять волевое решение. Специалист признает и дает свои комментарии по поводу конкретных сил, способностей, добрых намерений и усилий собеседника.

3. Рефлексивное слушание.

Рефлексивное слушание предполагает ответ говорящему в форме утверждения. Данное утверждение представляет собой догадку о том, что имел в виду говорящий. Суть ответа при рефлексивном слушании состоит в том, чтобы догадаться, какой смысл вкладывает человек в свои слова. До того, как человек начинает говорить, у него уже есть определенный смысл, который он хочет сообщить. Этот смысл выражен в словах, причем зачастую недостаточно ясно. Люди не всегда точно говорят то, что хотят сказать. Слушающий должен внимательно вслушиваться в слова, а затем декодировать смыслы. Рефлексивные высказывания также позволяют человеку еще раз услышать выраженные им мысли и чувства, возможно пересказанные другими словами, и снова задуматься над ними. При хорошем рефлексивном слушании человек продолжает говорить, исследовать и вглядываться в ситуацию.

4. Резюмирование.

Резюмирование – это, по сути, рефлексия, подводящая итог всему, что было сказано человеком, как будто его слова собрали в корзинку и возвращают ему обратно. В процессах вовлечения и фокусирования резюмирование способствует пониманию и демонстрирует подросткам, что их внимательно слушали, запоминая и серьезно оценивая сказанное ими.

Оно также предполагает возможность дополнить то, что было упущено, у человека как бы спрашивают: «Что еще осталось?».

5. Информирование и советы.

Существуют случаи, когда следует сообщать информацию или дать совет, например, когда собеседник просит об этом. Однако существуют как минимум два важных отличия от ситуации, когда специалист сообщает свое непрошеное мнение в строго директивном стиле. Первое отличие заключается в том, что информация или совет сообщаются лишь тогда, когда на это получено разрешение. Второе отличие состоит в том, что недостаточно просто вывалить информацию на человека. Необходимо глубоко понять его точку зрения и потребности, чтобы помочь ему сделать собственные выводы об актуальности любой информации, которую вы сообщаете.

До сих пор большая часть наших обсуждений касалась работы с людьми, находящимся в состоянии амбивалентности по поводу совершения выбора. Однако в рамках работы с подростками часто встречается ситуация, когда они не испытывают амбивалентности. Даже в безопасной атмосфере эмпатии они не производят впечатления людей, реагирующих на извлечение изменяющего высказывания. В транстеоретической модели изменения эти люди описаны как находящиеся в стадии отсутствия осознания проблемы. Они не задумываются об изменении и, возможно, это вообще не приходило им в голову. Они действительно не амбивалентны, по крайней мере пока.

Тот факт, что они вообще беседуют с вами об изменении, вероятно, означает, что кто-то другой осознает необходимость изменения. Это могут быть члены семьи, педагоги или правоохранительные органы. Может быть, случилось так, что вы осознали, что подросток, обратившийся за помощью по иным причинам, также нуждается в определенном изменении. Довольно часто такие, на первый взгляд,

«немотивированные» люди начинают выражать изменяющее высказывание. Но что, если вы не найдете никакой видимой осознаваемой необходимости или желания измениться?

Здесь необходим процесс введения несоответствия. Введение несоответствия – это посидеть вместе и подумать о причинах, почему человеку могло бы понадобиться изменение. В этом контексте рассматривается *несоответствие* между существующим и желаемым состоянием, дистанция между личной целью и статусом-кво. Несоответствие между целью и состоянием является одним из наиболее фундаментальных двигателей мотивации к изменению.

При встрече со стадией отсутствия осознания проблемы возникает искушение читать нотации, поучать и пытаться уговаривать, подталкиваемое явным отсутствием мотивации у клиента. Аргументация, конечно, так же маловероятно принесет пользу на этапе отсутствия осознания проблемы, как и на этапе обдумывания. Предоставление информации (с разрешения) может быть полезным, но это, возможно, не лучшее начало.

Один подход в данной ситуации – это спросить подростка о том, что он уже знает о проблемной теме. Контекст и истинный смысл, стоящие за вашими словами, крайне важны в данной ситуации. Если вы сообщите даже тончайший намек на то, что вы хотите узнать данную информацию, чтобы затем использовать ее против них, подростки быстро замыкаются в себе. Возможно, наша самая важная находка в методе вопросов, заключалась в том, что ответы содержат большое количество изменяющих высказываний. Нечто более безопасное заключается в гипотетической ситуации – говорить не о собственной проблеме, а о том, что вы знаете, о том, что вы заметили.

Следующий шаг – это предоставление некоторой информации с разрешения собеседника: «Годится, если

я расскажу вам немного о том, что найдено в новом исследовании по этой теме?», «Могу ли я немного дополнить один-два момента, которые вы не упомянули, как я заметил?». Помните также, что третья форма разрешения (помимо тех, где вас просят или вы спрашиваете разрешения) – это признать свободу человека на игнорирование того, что вы предлагаете. «Это может касаться или не касаться вас...»; «Я не знаю, относится ли это к вам, или нет...»; «Я не уверен, будет ли это иметь для вас смысл...». Кроме того, можно выбрать информацию, которая, вероятно, будет наиболее важна для конкретного лица, с которыми вы разговариваете. Это гораздо предпочтительнее, чем использовать «механическую речь», сообщая одну и ту же информацию. Например, какими последствиями этот человек будет наиболее обеспокоен, учитывая его возраст, пол, социальную группу. Если вы собрались давать корректировочную информацию, будьте кратки. Если необходимо передать несколько элементов информации, предлагайте их в легко усваиваемых формах.

Когда спонтанного возникновения изменяющих высказываний не предвидится, может быть полезным попросить человека описать вам один обычный день из его или ее жизни. Это открывает возможности для более детального рассказа, например, о поведенческих шаблонах и сменах настроения, и в такой беседе проблемные области нередко проявляются сами собой. Тщательная оценка и процесс обратной связи могут обеспечить некоторую объективную информацию для обсуждения. Опять же, обратная связь не используется против подростка в качестве доказательства того, что он или она «должны» делать. Амбивалентность является намеренно планируемым исходом в данной ситуации.

Когда подросток разговаривает с вами лишь потому, что кто-то другой тревожится за его поведение и благополучие, еще одним направлением исследования будет то, как он

понимает, о чем беспокоятся эти люди и почему у них возникла тревога. Лучше всего это сделать с неким любопытством или даже со смущением: «Почему вам кажется, что ваша мать беспокоится? Что такого она видит?» В идеальном случае, подросток осознает точку зрения другого человека, и вы вместе размышляете о том, что могло бы быть источником беспокойства.

Когда изменяющие высказывания не появляются, хорошая отправная точка для вовлечения – это понять, что действительно хочет подросток. Посвятите достаточно времени исследованию личных целей человека и надежд на будущее. Данный процесс является вовлечением сам по себе, и то, что вы выслушиваете, пусть оно и не действует немедленно, все равно содержит моменты, где текущее поведение может конфликтовать с важными целями или ценностями и где изменение может способствовать достижению этих целей.

В ситуациях, похожих на описанную выше, люди часто сталкиваются с нежелательными последствиями своего выбора, даже если они считают, что эти последствия не связаны с их поведением, они случайны, несправедливы, или это просто невезение (внешний локус контроля). Задача первостепенной важности для наркозависимых, направленных на принудительное лечение, может быть, например, такая: «Я хочу, чтобы мой инспектор от меня отцепился». Вторжение в личную свободу вызывает сопротивление и таким образом дает возможность обсудить изменение поведения, как путь к возвращению свободы. Данный процесс исследования ценностей может быть самодостаточным инструментом вовлечения или фокусирования, и это может обеспечить условия для побуждения мотивации к изменению. Как правило, не стоит указывать на несоответствие между поведением подростка и его ценностями; чаще всего оно становится для него очевидным.

Несмотря на все ваши усилия все еще будут оставаться люди, которые захотят сохранить статус-кво. Дух принятия – это, помимо прочего, признание того, что, в конечном счете, решение остается за человеком: что менять, и менять ли. Есть один аспект, который может осложнять использование данной системы мотивации: если, например, как у родителя, у вас есть личный интерес в том, что выберет человек.

Если у вас по-прежнему мало доказательств мотивации для изменения, то оставьте дверь открытой. «Я признаю, что сейчас вы не заинтересованы в том, чтобы бросить курить, и это ваш выбор. Если когда-нибудь в будущем вы задумаетесь над этим, то дверь открыта, и я буду рад поговорить с вами». По крайней мере, возможно, что вы посеяли семена амбивалентности.

Если вам нужно именно мотивировать подростка, сразу откажитесь от идеи, что ребенок будет послушно выполнять все ваши команды и требования, делать так, как принято, как считается правильным и одобряемым.

Для мотивации ребенка необходимо создать для него адекватные условия и по возможности пополнять запас ресурса. Например, давать подростку выспаться хотя бы в выходной, следить за его эмоциональным состоянием, не усиливать эффект, если подросток прямо сейчас тратит энергию на осмысление какого-то события (например, он перешел в новую школу).

Подлинная мотивация исходит в основном из двух основ: интереса к процессу и жажды результата. Могут быть и другие мотивирующие компоненты (привычный паттерн поведения, рациональное осознание необходимости и выгоды того или иного действия и т. д.), но это не в чистом виде мотивация. То, что мы делаем исключительно по привычке или из трезвого холодного расчета, не вызывает у нас такого увлечения и азарта, как то, что нам интересно делать и что обещает нам действительно желанный результат.

3. Мотивация подростков «группы риска» в ходе массовых мероприятий на примере Профилактических интерактивных летних сборов Центра «КОНТАКТ»

Профилактические интерактивные летние сборы (далее – Сборы) организуются и проводятся Центром «КОНТАКТ» каждое лето с 2017 года для несовершеннолетних, состоящих на индивидуальном регламентном сопровождении. Их целью является развитие мотивации к социально-одобряемому поведению. В общие задачи Сборов входят: организация летнего досуга подростков, культурное просвещение, военно-патриотическое воспитание, оздоровление молодых людей, пропаганда спорта и здорового образа жизни, развитие личностных качеств и повышение уровня навыков социального взаимодействия, помощь в освоении прикладных навыков военного дела и творчества, профессиональная ориентация.

С 2022 года с целью повышения эффективности Сборов было увеличено количество смен с 3-х до 4-х, но уменьшено число участников на каждой смене с 88 до 66 человек. Продолжительность каждой смены – 19 дней. В 2023 году каждая смена также состояла из 6 отделений по 11 человек. За каждым отделением закреплены 2 наставника. Сборы проходят на территории воинской части и позволяют подростку познакомиться с офицерским составом воинской части, бытом военнослужащих, поучаствовать в военно-строевой подготовке.

Программа Сборов включает в себя культурно-досуговые мероприятия; военно-патриотические мероприятия; спортивно-оздоровительные мероприятия; психолого-педагогические мероприятия; мероприятия по профилактике идеологии терроризма и привитию традиционных для России духовно-нравственных ценностей. Формат Сборов предполагает сюжетно-ролевую игру, в которую подростки вовлекаются с первого дня смены.

Программа смены включает тематические дни и мероприятия, способы учета личного и командного прогресса.

Помимо основной цели может ставиться и дополнительная, отражающая выбранную тематику как направление профилактической работы. Эта цель определяет приоритетный фокус мероприятий в рамках Сборов. Так, в 2023 году Сборы были посвящены профессиональной ориентации участников. Соответственно, в задачи входило следующее:

- информирование о наличии профессий в различных областях трудовой деятельности;
- выявление у участников Сборов склонностей к конкретным видам деятельности;
- формирование у участников Сборов готовности к осуществлению трудовой деятельности;
- формирование у участников Сборов установки на конструктивное взаимодействие и корректную конкуренцию в молодежной среде;
- развитие знаний и установок, формирующих патриотический профиль личности;
- формирование мотивации на активное участие в патриотических, спортивных, культурно-досуговых и психолого-педагогических мероприятиях.

Формат сюжетно-ролевой игры представляется одним из наиболее эффективных для профилактической работы с несовершеннолетними⁹. Подростки вовлекаются в соревнование, шаг за шагом не только все больше и глубже погружаясь в деятельность, но также формируя новые

⁹ Костюковский Я.В. Игровые технологии в профилактике асоциального поведения молодежи. Методическое пособие для специалистов сферы молодежной политики / Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ» / Я.В. Костюковский, К.А. Пискун, Н.С. Осипов. – Ижевск: ООО «ПРИНТ», 2023. – 130 с.

привычки и установки. Игровой формат может позволить преодолеть внутренний барьер, который заключается в отказе от восприятия информации в силу ее формальности, официальности, восприятия ее как воспитания и нравочений.

Система мотивации участников Сборов заключается в применении ряда методов: информационно-справочный, тренинговый, диагностический, консультационный. Результатом деятельности должно стать формирование у участников профессиональных планов и интереса к профессиональной деятельности.

На каждого участника Сборов должно быть оформлено личное дело, в котором на протяжении всего периода будут отражаться его достижения. В рамках реализации сюжетно-ролевой игры развитие участников сконцентрировано на формировании у них следующих качеств и навыков:

1. командная работа;
2. эмоциональный интеллект/эмпатия;
3. энергичность;
4. физическое здоровье;
5. самоорганизация;
6. дипломатия;
7. профессиональное самоопределение.

Продвижение по каждому из указанных параметров отмечается в личном деле присвоением участнику соответствующего прогрессу количества баллов. По достижении определенного количества баллов участникам присваиваются звания. По окончании смены каждый участник Сборов должен составить собственное резюме.

Важным элементом является развитие межличностной коммуникации, чувства общности и коллективной ответственности. Формирование социальной идентичности и чувства включенности в коллектив предполагает создание условий, подчеркивающих наличие общих целей и определенных особенностей, отличающих от других,

но в то же время представляющимися как часть чего-то большого и общего. Так, участникам выдается форма, отделения имеют своих наставников и свое расписание, а мероприятия каждой смены могут различаться.

Сборы 2023 года были посвящены профессиональной ориентации участников. Для объективации процесса достижений на баннере были использованы наклейки. В каждой смене перед отделениями ставились новые задачи:

- первая смена – специалисты в области информационно-коммуникационных технологий, а также в области права, гуманитарных отраслей и культуры;

- вторая смена – специалисты в области проектирования и строительства, а также в области здравоохранения;

- третья смена – специалисты в сфере бизнеса и администрирования, а также в сфере обслуживания населения;

- четвертая смена – специалисты в области науки и техники, а также в области педагогической деятельности.

Для создания антуража на баннере были использованы различные стикеры, обозначающие:

- профессии в различных областях трудовой деятельности;

- знания и навыки, необходимые для освоения профессий в различных областях трудовой деятельности;

- результаты трудовой деятельности человека определенных профессий.

Так, уже на этапе открытия каждой смены используются технологии, погружающие участников в концепцию сюжетно-ролевой игры. На открытии первой смены демонстрируются итоги Сборов прошлых лет. На открытии последующих смен с использованием фото и видеоматериалов демонстрируются итоги предыдущих смен Сборов текущего года.

Церемония закрытия также реализует определенные задачи, связанные с закреплением позитивных результатов, достигнутых в рамках Сборов. Кульминацией закрытия каждой смены является награждение участников, добившихся наибольшего прогресса на протяжении соответствующей смены. Эмоциональный подъем, соответствующий процедуре закрытия, используется для закрепления выработанных на Сборах установок в повседневной жизни несовершеннолетних через напутствие от референтных наставников и руководителей.

Система поощрения участников включает в себя:

- по итогам прохождения Сборов участник каждой смены получает памятный жетон со своими фамилией и именем;

- достигнув каждого нового звания, участник награждается на утреннем построении соответствующим знаком отличия;

- за достижения в культурно-досуговых, профориентационных и спортивных мероприятиях отделения награждаются возможностью использовать на баннере стикеры, соответствующие задачам каждой смены.

Получение обратной связи от подростков, принявших участие в Сборах, а также систематическая оценка удовлетворенности участников Сборов проводимыми мероприятиями, работой инструкторов, отношениями в отряде, комфортом проживания позволяет модифицировать Сборы в соответствии с интересами воспитанников. Соответствие интересам и актуальным тенденциям в подростковой среде представляется одним из факторов эффективности профилактической работы в целом и достижения целей мероприятий в частности.

Проводимые социологические исследования, направленные на оценку удовлетворенности участников и эффективности Сборов в 2021-2023 гг. с помощью

фокусированных групповых интервью и анкетных опросов позволяют говорить о высокой степени заинтересованности участия в мероприятии игрового формата¹⁰.

По результатам анализа обратной связи третий год подряд самые высокие оценки получают спортивные мероприятия. Анализ ответов на открытый вопрос, о том, что из произошедшего на Сборах понравилось больше всего, позволил установить, что чаще всего респонденты упоминают именно спортивные занятия. Большинство информантов хвалили спортивные мероприятия и считали, что их проводится недостаточно, предлагали увеличить спортивную составляющую. Спортивные мероприятия ассоциируются у подростков в большей степени с отдыхом и развлечениями. Очень позитивно подростки отзывались также о съедобных призах за участие в спортивных соревнованиях и конкурсах.

Культурно-массовые мероприятия также традиционно оцениваются достаточно высоко. На второй смене 2023 года наиболее высокую оценку получило мероприятие «Открытый микрофон», когда подростки могли задать любой волнующий их вопрос наставникам и организаторам. Информанты отмечали важность такого взаимодействия, потребность учета их мнения. На каждой смене особенно хвалили экскурсии, предполагающие интерактивный компонент: наличие аудиогuida, возможность потрогать экспонаты или залезть на них. Высокая оценка данных аспектов отражает запрос подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, на диалоги со взрослыми на равных, без директивной мотивации. Возможность узнать мнение, опыт взрослого человека, который часто становится авторитетным в глазах подростков, может создать более доверительные отношения

¹⁰ Аналитический отчет по результатам социологического исследования: «Мониторинг мнения подростков об участии в профилактических интерактивных летних сборах СПб ГБУ «ГЦСП «КОНТАКТ», 2021; 2022; 2023 г.

и благоприятную почву для профилактической работы, мотивировать на положительные изменения личности.

В ходе фокус-групп звучали преимущественно позитивные комментарии в адрес наставников. Подростки отмечали равнодушное отношение, включенность, желание помочь и замотивировать, доверие и общение с подростками на равных. Некоторые информанты подчеркивали, что наставники на сменах стараются помочь им определиться с собственными интересами и увлечениями, раскрыть свой потенциал. Примечательно, что некоторые участники Сборов отмечали, что корректировали свое поведение на смене, чтобы не подводить своего наставника.

Индивидуальное развитие в рамках получения новых званий и сюжетно-ролевая игра оцениваются участниками Сборов выше всего среди всех аспектов организации. Важно отметить, что сюжетно-ролевая игра лидировала в оценках респондентов на протяжении всех четырех смен.

Участники фокус-групп также отмечали, что сюжетно-ролевая игра кажется им интересной, а правила вполне понятными. Сюжетно-ролевой аспект Сборов выгодно выделяет его среди летних лагерей:

«И еще есть задания. Но задания нужно выполнять, и ты за них получаешь более хорошие призы. Это прикольно... Да, тут чтобы что-то получить, надо это заслужить» – участник II смены 2022 г., 16 лет, на Сборах первый раз.

Оценка интерактивного компонента также отражает возрастную специфику: в подростковом возрасте именно этот компонент в большей степени способствует вовлеченности и развитию заинтересованности. В этой связи как сам формат в виде сюжетно-ролевой игры, так и отдельные мероприятия, включающие интерактивную составляющую, оцениваются достаточно высоко и имеют потенциал повышения эффективности профилактической работы и развития внутренней мотивации к просоциальному поведению.

Также в ходе фокус-групп участники Сборов отмечали позитивное влияние разработанной системы мотивации на эффективное разрешение конфликтных ситуаций, которые могут возникнуть в коллективе. Так, в рамках индивидуального развития участникам выставляются отдельные адаптанты (знаки учета личного прогресса) за дипломатию.

– *Мы дипломатичные дети. Нам же нужны адаптанты*, – участник III смены 2022 г., 16 лет, на Сборах третий раз.

– *Все решается дипломатией!* – участник III смены 2022 г., 16 лет, на Сборах третий раз.

– *(про драки) Это редкость*, – участник III смены 2022 г., 16 лет, на Сборах второй раз.

Так, формат сюжетно-ролевой игры стимулирует участников вырабатывать позитивные модели поведения, что может оказать существенное влияние на изменение или отказ от деструктивных установок. Участники Сборов подчеркивали, что в некоторых случаях знакомство с определенным видом спорта или получение опыта какой-либо деятельности в рамках Сборов развивало в них интерес

и побуждало искать возможности продолжить занятия вне Сборов в секциях или кружках.

В том числе важно отметить высокую эффективность привлечения успешно проявивших себя на предыдущих Сборах воспитанников в качестве помощников педагога-организатора. Подростки высоко оценивают мероприятия, которые они организуют. Практика приглашения успешных воспитанников Сборов к участию в последующие годы как помощников наставников показывает себя достаточно эффективно: некоторые информанты на фокус-группах отмечали, что тоже хотели бы принять участие в Сборах именно в таком статусе. Реализация принципа «равный – равному» уже долгое время показывает свою эффективность

в различных сферах, особенно в профилактической работе и развитии мотивации к позитивным личностным изменениям.

Таким образом, на примере проекта «Профилактические интерактивные летние сборы», организуемые и проводимые Центром «КОНТАКТ», можно подчеркнуть роль массовых мероприятий в мотивации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации. Игровой формат с предварительно детально разработанным сюжетом способствует вовлечению и развитию интереса участников в деятельности профилактического характера. Система поощрений в первую очередь выступает стимулом к формированию паттернов просоциального поведения, однако в совокупности с форматом и интересными мероприятиями может стать основой, катализирующей развитие внутренней мотивации на изменение своих привычек и позитивное развитие личности. Длительность участия в 19 дней и в ряде мероприятий, связанных между собой сюжетом, позволяют создать определенные условия для получения нового социального опыта, что отличает такие проекты от мероприятий одного дня и демонстрирует большую эффективность.

Полученный опыт может получить свое дальнейшее развитие в виде занятий организованным досугом после проведения Сборов и в молодежных общественных организациях. Возможности неформального общения с наставниками, а также реализация педагогического принципа «равный-равному» помогает избежать директивного стиля мотивационных бесед, создать более доверительную обстановку, что также благоприятно влияет на развитие внутренней мотивации к саморазвитию.

4. Развитие сферы мотивации подростка

Упражнение «Восприятие проблемы»

В этом варианте упражнения восприятие подростком проблемы – это то, как он переживает какое-то противоречие или несоответствие между ожиданиями от предмета или человека и реальностью, и как он это несоответствие осознает.

Задание. Медленно оглянитесь по сторонам (в реальном пространстве или мысленно). Задержите взгляд на каком-нибудь предмете или человеке. Что первое бросается Вам

в глаза? Найдите какой-нибудь аспект, который Вам не подходит или Вам не нравится. То, что вызывает у Вас негатив или не соответствует Вашим ожиданиям.

Предмет или человек	Негатив или несоответствие
<i>Стул</i>	<i>Жесткая спинка</i>

Таблица может быть продолжена

Восприятие проблемы – это обнаружение разницы между реальной ситуацией и тем, чего мы ожидали. Чрезмерный оптимизм может ограничить восприятие проблемы. Тот, кто представляет проблемы менее негативными, чем они есть на самом деле, или абстрагируется от них, естественно, не может решить их. Тот, кто видит только проблемы, теряет силы и больше не может действовать. В таком случае полезным может оказаться *сознательный*

поиск проблемы: мы можем лучше управлять тем, что мы делаем сознательно, чем тем, что навязывается нам против воли.

Упражнение «Восприятие проблемы»

В этом варианте упражнения восприятие подростком проблемы – это то, как он переживает какое-то противоречие или несоответствие между ожиданиями от самого себя в каких-то ситуациях, и как он это несоответствие осознает.

Задание. Пожалуйста, воспроизведите в памяти случай, событие, ситуацию. Что Вам не нравится в Вашем поведении в этой ситуации.

Ситуация	Мне не нравится
<i>Ссора с другом</i>	<i>То, что я стал вспоминать прошлые обиды</i>

Таблица может быть продолжена.

Упражнение «Переворот» (изнутри наружу)

Задание. Заполните поля в левой колонке самоописаниями сверху вниз. Только после этого заполните поля в правой колонке по инструкции.

Закончить предложение	Заполнить позже
<i>Я...</i>	
<i>Я чувствую себя...</i>	
<i>Мне нужно...</i>	
<i>Я хотел бы...</i>	
<i>Я должен...</i>	
<i>Мне нельзя...</i>	

«Переворот» – это изменение какого-нибудь качества, чувства, намерения, точки зрения и т.д. на противоположное. Способность к «перевороту» расширяет «внутренний горизонт» и увеличивает количество альтернатив: нам больше не нужно всегда приписывать определенные качества только другим или только самим себе, и мы спокойно принимаем и признаем и то, и другое.

Инструкция: часто мы приписываем себе те качества, которые на самом деле характерны для других (но мы просто не решаемся приписать им эти особенности). Чтобы избавиться от одностороннего самоцентрирования (или даже самообвинения), полезно перенести эти «самоприписывания» на кого-либо из других людей. В полях правой колонки напротив каждого самоописания запишите, кто в вашем окружении мог бы быть таким или есть такой на самом деле. Если Вам никто не приходит в голову, то, в целях упражнения, просто запишите в правой колонке какого-нибудь человека и представьте себе, что он реально

обладает этими качествами (возможно, эти качества на первый взгляд не заметны).

Упражнение «Требования»

Задание. Пожалуйста, запишите в левой колонке требования, которые Вы сами к себе выдвигаете. Правую колонку заполните только после того, как закончите заполнять левую. Прежде чем перейти к следующему требованию, запишите в средней колонке, как это требование на Вас влияет. Спросите себя, например, как я реагирую? Какие эмоции это требование у меня вызывает? О ком мне напоминает это требование? Как я сам отношусь к этому требованию?

Требования к себе	Как эти требования на меня влияют	Изменение (заполнить позже)
<i>Мне следовало бы...</i>		
<i>Мне нужно было...</i>		
<i>Мне следовало бы меньше...</i>		
<i>Мне нужно было больше...</i>		
<i>Было время, когда я...</i>		
<i>Когда я, наконец...</i>		
<i>Мне нужно обязательно...</i>		

Требования – это ожидание других, которые мы запомнили, возможно, но еще не присвоили. То, чего мы по-настоящему хотим, с чем полностью идентифицируем себя, мы воспринимаем не как требования, а как решения или твердые намерения.

Упражнение «Собственные цели»

Запишите в левой колонке цели/задачи, которых Вы хотите достигнуть/выполнить в ближайшее время. Правую колонку заполните только после того, как закончите заполнять левую. Прежде чем перейти к следующей цели, запишите в средней колонке, как это цель на Вас влияет. Спросите себя: как я реагирую? Какие эмоции эта цель у меня вызывает? Как я сам отношусь к этой цели?

Цель – это состояние или результаты, которых мы хотим достигнуть в обозримом будущем.

Цели, которых я хочу достичь	Эмоции	Изменение (заполнить позже)
<i>Я хочу...</i>		
<i>Я стану...</i>		
<i>Я хочу меньше...</i>		
<i>Я буду больше...</i>		
<i>Скоро я буду...</i>		
<i>На следующей неделе я...</i>		
<i>Я хочу скоро...</i>		

Техника «Формулирование проблемы по-новому»

Техника предназначена для мобилизации подростка, который считает, что проблема им не контролируется. Например, «Я не умею выступать и рассказывать что-то перед классом, я боюсь, когда на меня все смотрят». Рекомендуется по-новому сформулировать проблему в положительных терминах: «Я хочу выступить перед классом с рассказом о понравившейся прочитанной книге, хочу быть смелым».

Техника «Прошлые успехи»

Техника помогает преодолеть трудности и проблемы с помощью позитивного мышления, выявить потенциал подростка, повысить самооценку и уверенность в своих силах. Для выполнения этой техники требуется изображение солнца с множеством лучей. На каждом луче пишется событие, связанное с прошлым опытом. Сначала подросток вспоминает свои успехи, связанные с решением подобной проблемы. Следует ретроспективно отследить, какие успешные события помогли разрешить эти трудности. Каждое успешное событие вписывается на луч солнца.

Техника «Преувеличение»

Техника помогает человеку, чрезмерно обеспокоенному каким-либо предстоящим событием (сдача экзамена), представить самое худшее, что только может случиться, а затем представить, как справляется с возникшей трудной ситуацией.

Техника «Позитивная оценка проблемы»

Техника помогает подростку избавиться от отрицательной ассоциации, связанной с традиционным названием. Например, юмористическое или оптимистическое название проблемы, придумывание прозвища служит целям

отстранения от симптома, веры в успешное преодоление трудностей.

Упражнение «Сила языка»

Цель: осознание структуры собственной речи, тренировка в возможностях ее изменения.

РЕАКТИВНАЯ РЕЧЬ	ПРОАКТИВНАЯ РЕЧЬ
1. Я ничего не могу поделать.	1. Посмотрим, какие есть возможности.
2. Вот такой я есть.	2. Я могу выбрать другой подход.
3. Он так меня раздражает.	3. Я контролирую свои чувства.
4. Они не согласятся на это.	4. Я могу привести убедительные доводы.
5. Мне придется это сделать.	5. Я приму соответствующее решение.
6. Я не могу...	6. Я выбираю...
7. Я вынужден...	7. Я предпочитаю...
8. Если бы только...	8. Я сделаю...

Упражнение «Круги влияния»

Нарисовать два круга: внутренний и внешний. Во внешнем круге написать, на что человек не может повлиять и от него никак не зависит. Во внутреннем круге – на что он может повлиять. Во внешнем написать, на что человек повлиять не может.

Техника «Светофор»

Помогает посмотреть на возникающие трудности с помощью метафоры светофора.

1. Выпишите списком все, что на данный момент Вас волнует.

2. Нарисуйте три разноцветных круга или сделайте разноцветные столбцы (красный, желтый, зеленый).

3. В эти круги/колонки нужно будет распределить свои проблемы следующим образом:

Зеленая колонка – это все мелкие неприятности, которые случаются с каждым. В метафоре жизни, это те неприятности, с которыми мы все сталкиваемся и через которые обычно легко проходим, практически не замечая.

Желтая колонка – средние неприятности. В эту колонку Вы можете вписать те обстоятельства жизни, которые мешают двигаться дальше, или те неприятности, которые испортили все планы. Для того, чтобы их преодолеть Вам потребуется немного времени для анализа произошедшего, осознания всех последствий и планирования.

Красная колонка – крупные неприятности. На красный свет светофора водитель останавливает автомобиль. В жизни это может быть форс-мажор, то, к чему Вы были совсем не готовы или не смогли предугадать.

Это упражнение может помочь посмотреть на возникающие сложности и попробовать более объективно оценить их влияние на вашу жизнь. Исходя из этого, расставить приоритеты решения имеющихся проблем.

Упражнение «Мои ресурсы»

Внутренние ресурсы человека представляют соединение таких структурных элементов, которые помогают справляться со стрессами повседневной жизни. К ним мы можем отнести *физиологический компонент* (энергопотенциал, психомоторика); *когнитивный компонент* (мышление, воображение и др.), *эмоционально-волевой* (чувства, интуиция, воля).

Инструкция: рассмотрите рисунок. Попробуйте представить и охарактеризовать свои внутренние ресурсы, позволяющие Вам преодолевать повседневные стрессы.

Какие ресурсы развиты у Вас в большей степени, какие в меньшей? Что конкретно хотелось бы изменить? Помните, что первая мысль, которая приходит в голову, является самой верной.



Упражнение «Позитивный анализ проблемной ситуации»

1. Выделить актуальную проблемную ситуацию Вашей повседневной жизни. Вспомнить, возникали ли подобного рода проблемы раньше в вашей жизни и как Вы с ними справлялись?

2. Вернитесь к актуальной проблемной ситуации и проанализируйте: что Вы теряете в этой ситуации? Выделите позитивные аспекты, связанные с данной ситуацией. Например: я ежедневно опаздываю на учебу. Что хорошего в том, что я опаздываю на учебу? Обнаружить не менее 10 (неповторяющихся) положительных моментов

в своих опозданиях. Можно остановиться и на негативных моментах этой проблемы (также не меньше 10).

Примечания. В процессе хорошо проделанной интеллектуальной работы над повседневной проблемой вскрываются «вторичные выгоды» и наступает долгожданный инсайт. Инсайт – показатель того, что интеллектуальная проработка проблемной ситуации была сделана верно.

3. Обозначить предполагаемые варианты решения проблемной ситуации. Что должно быть решено в ближайшее время? Какие собственные возможности (физические, психологические, интеллектуальные, моральные, временные) и опыт преодоления могут в этом помочь?

4. Выработать девиз преодоления проблемной ситуации, который будет служить руководством к действию по реализации целей и пожеланий на ближайшее время.

Упражнение «Кто я?». «Куда я иду?»

Инструкция: Вам необходимо ответить вначале на один вопрос: «Кто я?». Затем через какое-то время на другой: «Куда я иду?». Главными условиями являются:

- 1) честность перед самим собой;
- 2) необходимо дать ответы в форме существительных;
- 3) таких существительных должно быть не менее сорока (чем больше, тем лучше).

Обобщить полученную информацию в результате ответов на два главных вопроса «Кто я?» и «Куда я иду?» в форме эссе.

Упражнение «Социальный радиус»

Цель: Осознание участниками собственной модели мира, жизненного пути, личной ответственности за собственное будущее.

Материалы: участникам дается по листу бумаги, 10 цветных кружков, ручка и клей.

Инструкция: «Прошу подумать и вписать в цветные кружки (в каждый кружок по одному) те жизненные факторы,

которые наиболее важны для вас (независимо от того, положительным или отрицательным является ваше отношение к этим факторам). Под фактором подразумеваются окружающие вас люди, ваше положение, чувства, достижения, средства достижения, пережитые вами события и все то, что вы считаете значимым в вашей жизни. Для этой цели используйте 9 кружков. В десятый кружок впишите местоимение «Я», наклейте его в центр листа, а оставшиеся кружки наклейте вокруг «Я» по такому принципу, чтобы их расположение в пространстве отражало взаимоотношения между вами и ими».

После того, как подросток закончит работу, психолог/специалист продолжает инструкцию: «Сейчас на следующем листе расположите «Я» и те же самые факторы так, как вам бы хотелось, чтоб было в вашей жизни через 10 лет». После того, как участник выполнит это задание, психолог/специалист вновь продолжает инструкцию: «Теперь на следующем листе расположите кружки так, чтобы они отражали, что будет через 10 лет, если вы будете пассивны и ничего не предпримите для того, чтобы достичь составленную вами желаемую картину».

Техника «Идущее вниз сравнение»

Прием может быть эффективным для человека, попавшего в безвыходное положение. Применяя ее, человек сравнивает себя с людьми, которые еще более в незавидном положении. Как пример приведем описанный Х. Томэ случай с парализованной женщиной, которая в результате несчастного случая передвигалась только на коляске. Особую грусть у нее вызывал тот факт, что теперь она не может исполнить свою давнюю мечту – подняться по ступенькам египетской пирамиды. Утешение ей принесла мысль, что она все же способна увидеть одно из сохранившихся чудес света, тогда как незрячие люди даже посмотреть на величайшие пирамиды не смогут.

Техника «Идущее вверх сравнение»

В случае невозможности преодолеть свою трудную ситуацию, важно вспомнить о своих успехах в других областях и ситуациях. Этот прием позволит обесценить неудачу и не требует негативной перестройки отношения к себе, а встраивается как незначительный биографический эпизод.

Разминка силы воли

Укрепление силы «Я не буду»: например, постарайтесь не выражаться (или воздержаться от любой речевой привычки), не опаздывать; садиться делать уроки не поздней ночью, ограничить время пользования телефоном и т.д.

Укрепление силы «Я буду»: постарайтесь делать что-то каждый день, не то, что вы уже делаете, а какое-то новое действие, просто чтобы поупражняться в создании привычки, и не отлынивайте.

Укрепление самоконтроля: следите за тем, на что обычно не обращаете внимание, например, употребление какого-то слова-паразита, на то, куда вы кладете вечером одежду, убрали ли за собой посуду после еды.

Техника «В чем ваша сила «Я хочу»

Поразмыслите над следующими мотивами для вашего волевого испытания:

- Что Вы выиграете, преуспев в испытании? Что принесет победа лично Вам?

- Кто еще выиграет, если Вы справитесь с испытанием? Конечно, другие люди зависят от вас, и ваши решения влияют на них. Как ваше поведение сказывается на вашей семье, друзьях? Как ваш успех поможет им?

- Представьте, что со временем испытание станет легче, но сейчас нужно быть готовым к трудностям. Вообразите, какой окажется ваша жизнь, как вы будете себя воспринимать,

когда продвинетесь в этом испытании? Возможно, стоит потерпеть некоторые неудобства в настоящем, если они лишь временная преграда на пути к успеху?

Техника «Сила гордости»

Извлекайте пользу из базовой человеческой потребности в одобрении: представьте, как воспарите, когда победите в волевом испытании. Вспомните кого-нибудь, родителей, друга, учителя, тренера – чье мнение для вас важно или кто будет рад вашему успеху. Когда принимаете решение, которым гордитесь, делитесь им со своими значимыми людьми.

Техника «Превратите испытание «Я не буду» в испытание «Я буду»

Что, кроме поведения «Я не буду», удовлетворит те же потребности? Большинство вредных привычек возникли ради некой потребности: они якобы снижают стресс, развлекают, вызывают одобрение друзей. Вы можете сменить акценты: не запретить вредную привычку, заменить ее новой, более здоровой.

Если не вредная привычка, то что же? Большинство наших зависимостей и развлечений отнимают у нас время и силы, которые мы могли потратить на что-то другое. Порой гораздо эффективней сосредоточиться *на упущенной возможности*, а не на борьбе с вредной привычкой.

Можете ли Вы рассматривать испытание «Я не буду» как испытание «Я буду»? Иногда на один и тот же поступок можно взглянуть по-разному. Например, переформулировать задачу «не опаздывать» на задачу «прийти первым» или «прийти на несколько минут раньше».

Упражнение «Осознание собственных мотивов»

Осознать собственные мотивы помогут вопросы: почему я веду себя именно так, как я себя веду? Каковы мои цели?

Каковы ценности, которые я хочу реализовать в жизни? Таковы ли я, каким хочу быть?

Упражнение «Плюсы»

Специалист по социальной работе/психолог вместе с подростком рассматривает «плюсы» произошедших событий и сложившейся в жизни ситуации. Специалист/психолог спрашивает: «Чего Вы достигли в решении проблемы на сегодняшний день? Что было хорошего?». Безусловно, все, что делал подросток, не могло быть только плохим, были положительные моменты. Наша задача сменить акцент с пессимистического взгляда на проблему в сторону оптимистического. Затем переключить подростка с проблемы на позитивную перспективу, спрашивая: «Что Вы будете делать, если у вас не станет больше этой проблемы? О чем Вы мечтаете? Каковы цели?».

Упражнение «Вопросы о сфере деятельности»

Вопросы о сфере деятельности, которые следует задавать подростку, чтобы выяснить отношение к деятельности и помочь выявить потребности для дальнейшего роста личности подростка.

1. Какая деятельность вам по душе, а какая составляет трудности?
2. Важно ли для вас, чтобы ваша деятельность всегда была успешной?
3. Как вы себя чувствуете, когда вам нечего делать?
4. Когда вы оцениваете человека, насколько для вас важна сфера его деятельности (физическая, интеллектуальная, художественная, организационная работа и другое)?
5. Если ли у вас увлечения, хобби и насколько они значимы для вас?

6. Проявляют ли близкие люди понимание, когда речь идет о ваших интересах?
7. Часто ли к вам приходят фантазии о будущем? О чем они?
8. Если бы вы на день стали невидимкой, как бы вы использовали это время?

Упражнение «Как побороть страх»

Страх принуждает к бездействию, делает слабее. Страх удерживает человека от раскрытия своего потенциала. Ниже представлены рекомендации, которые следует сделать тем, у кого из-за страха появились трудности с продвижением вперед.

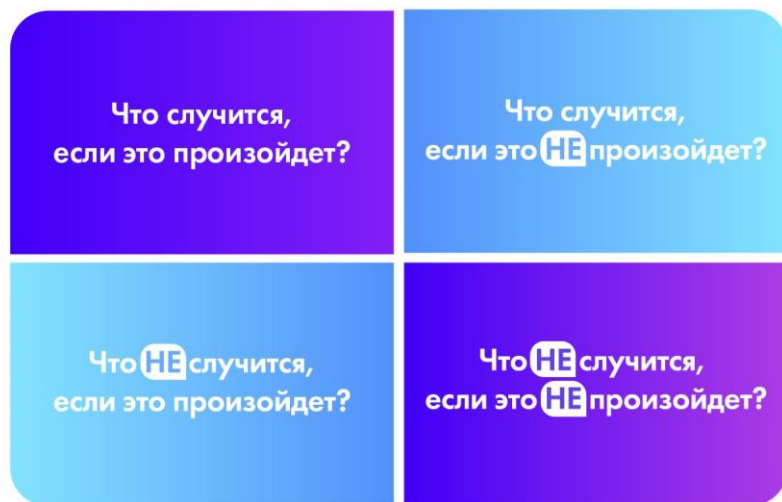
1. Признайтесь в своих страхах. Составьте список того, что вызывает у вас страх.
2. Установите источник своих страхов. Большинство наших страхов основаны не на фактах, а на чувствах.
3. Осознайте, как страхи могут вас ограничить. Исследования показывают, что 95% того, чего мы боимся, не таит в себе опасности.
4. Нормально испытывать страх, но не разрешайте ему управлять вами. Не позволяйте страху помешать вам сделать то, что вы можете сделать.
5. Превратите страх в возможность измениться. «Бойтесь оказаться отверженными? Превратите этот страх в способность сходитья с людьми».

Квадрат Декарта как метод принятия решений

Квадрат Декарта – это метод, разработанный ученым и философом Рене Декартом для структурного анализа всех возможных результатов решения. Несмотря на свою простоту, данная практика является универсальной и вневременной,

она помогает принять взвешенное и наиболее оптимальное решение.

Квадрат Декарта



Квадрат Декарта – это в буквальном смысле квадрат, разделенный на 4 части, в каждую из которых вписывают один из вопросов, на которые затем дают подробные ответы:

1. Что будет, если это произойдет? (в ответе на этот вопрос нужно указать все потенциальные варианты плюсов от принятия решения).
2. Что будет, если это не произойдет? (здесь же, наоборот, следует указать плюсы от того, что вы не примете данной решение).
3. Чего не будет, если это произойдет? (этот вопрос связан с предыдущим, только подходите к нему вы с другой стороны – оцениваете минусы от принятия положительного решения).

4. Чего не случится, если это не произойдет? (в данном случае необходимо выписать потери, которые вы понесете, не приняв решение).

Матрица Дуайта Эйзенхауэра

Матрица Эйзенхауэра – это один из инструментов тайм-менеджмента, помогающий расставлять приоритеты: делать важное и не тратить время на ненужное.



Она подойдет всем, кто хочет разобраться с личным и рабочим (учебным) временем, научиться планировать расписание, которое не съезжает. Матрица состоит из четырех квадратов: срочные и неважные; срочные и важные; несрочные и неважные; несрочные, но важные.

Упражнение «Зато я...»

Цель: осознание ресурсов своей личности и возможностей для саморазвития. Идеальных людей не бывает, у всех нас есть свои недостатки или какие-то качества, которые мы воспринимаем как таковые. Возьмите лист бумаги, и напишите какие, по вашему мнению, у вас есть недостатки или то, что вам в себе не нравится, начиная со слова «Я». Почему вы думаете, что это недостатки? Чем эти качества мешают вам? А сейчас продолжите каждое предложения, начиная со слов: «зато я...».

Обсуждение: как можно компенсировать свои недостатки? Все ли, что нам в себе не нравится, является недостатками? Почему?

Упражнение «Качества моего характера»

Составьте два списка:

1. 10 качеств, умений, черт характера, которые на ваш взгляд, помогли добиться каких-либо положительных изменений в вашей жизни.

2. 10 качеств, черт, привычек, которые мешают вам достигать в жизни желаемого.

После составления этих списков ответьте на вопрос: «Как вы относитесь к таким же качествам у других людей? Отличается ли ваше отношение к себе здесь от отношения к ним?» Любое наше качество выполняет какую-либо функцию. Бывает, мы не осознаем их, пока не замечаем, мы не можем ими пользоваться. Предлагаю вам не бороться с этими качествами, а посмотреть в чем их смысл и задача.

Возьмите второй список и представьте, что каждое качество из этого списка на самом деле выполняет важную роль. Попробуйте обнаружить, угадать, или придумать какую именно и чем она важна?

Заключение

В работе представлены наработки отечественных и зарубежных психологов в сфере мотивации, направленности и социализации личности. Также рассмотрены стратегии поведенческого копинга в трудной жизненной ситуации.

В результате исследования потребностей подростков, находящихся на сопровождении в Центре «КОНТАКТ», было выявлено, что основными потребностями, которые находятся в зоне неудовлетворенности или частичной неудовлетворенности являются: межличностные потребности, потребность в безопасности и потребность в самовыражении. Трудная жизненная ситуация, с которой сталкивается воспитанник Центра «КОНТАКТ», зависит от потребности, находящейся у него в зоне неудовлетворенности. С этой потребностью и связанной с ней мотивации и работают наши психологи.

Полученные знания можно использовать для определения задач в работе с подростком, развивать осознанные способы совладания с критическими ситуациями, укреплять позитивную «Я-концепцию» подростка.

Кризисное состояние нарушает баланс эмоционального, психологического, провоцирует душевные переживания. Создавая критические точки, кризисное состояние требует разрешения. Так возникают векторы, задающие глобальные направления поведения. Не только ошибочно выбранная стратегия, но и не вовремя диагностированные кризисы способны вызвать резонансное развитие девиантного поведения, которое, укрепляясь и становясь привычкой, само становится формирующим фоном кризисов.

При работе с кризисными ситуациями стоит помнить, что они – субъективная реакция, результат ответа на ситуации, возникающие в социальных, экономических, экологических, межличностных и других сферах деятельности, которые нарушают индивидуально сложившийся порядок вещей,

стереотипы. Для подросткового возраста характерна категоричность суждений, зачастую радикальность, чрезмерную прямолинейность суждений и, как следствие, отказ от помощи, желание решить ситуацию самостоятельно. Другой стороной этого же поведения можно назвать отсутствие или же неспособность найти помощь. Наставник, квалифицированный помощник, консультант необходим по причине того, что у подростков для принятия оптимальных решений просто недостаточно опыта – они находятся в активной и решающей стадии процесса социализации, опыт только набирается и формируется. Важно, чтобы такой наставник, преследуя цели успешной социализации и ресоциализации, с уважением относился к личности подростка, умел слышать и принимать его.

Необходимо помнить, что мотивация – это сложный процесс и здесь учитывается все: направленность личности, интересы, способности, ценности, самоотношение, чтобы замотивировать подростка и выстроить временную перспективу на будущее. Правильно выстроенные мотивационные приемы и процессы формируют устойчивость, организованность и готовность к реакциям на различные ситуации без нервных потрясений и стресса. Избежать ситуаций, которые нарушают душевный покой невозможно, но можно подготовиться правильно, с наименьшими потерями для личности, реагировать на них. Также важно понимать, как помочь тому, кто такими техниками и алгоритмами не обладает, следить за их эффективным использованием и системностью их применения.

Зиг Зиглар, писатель и бизнесмен написал: «Зачастую говорят, что мотивации хватает ненадолго. Но то же самое происходит и с освежающим душем, поэтому и рекомендуют его принимать ежедневно».¹¹

¹¹ Зиглар З. Цели. Как получать от жизни максимальную отдачу / З. Зиглар – М.: Попурри, 2020. – с. 159.

Приложения

Приложение 1

Диагностика мотивации избегание неудач

Инструкция: Вам предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выберите только одно из трех слов, которое наиболее точно Вас характеризует, и пометьте его.

1.	смелый	бдительный	предприимчивый
2.	кроткий	робкий	упрямый
3.	осторожный	решительный	пессимистичный
4.	непостоянный	бесцеремонный	внимательный
5.	неумный	трусливый	недумающий
6.	ловкий	бойкий	удалой
7.	хладнокровный	колеблющийся	удалой
8.	стремительный	легкомысленный	боязливый
9.	незадумывающийся	жеманный	непредусмотрительный
10.	оптимистичный	добросовестный	чуткий
11.	меланхолический	сомневающийся	неустойчивый

12.	трусливый	небрежный	взволнованный
13.	опрометчивый	тихий	боязливый
14.	внимательный	неблагодарный	смелый
15.	рассудительный	быстрый	мужественный
16.	предприимчивый	осторожный	предусмотрительный
17.	взволнованный	рассеянный	робкий
18.	малодушный	неосторожный	бесцеремонный
19.	Пугливый	нерешительный	нервный
20.	исполнительный	преданный	нервный
21.	предусмотрительный	бойкий	отчаянный
22.	укрошенный	безразличный	небрежный
23.	Осторожный	беззаботный	терпеливый
24.	разумный	заботливый	храбрый
25.	предвидящий	неустранимый	добросовестный
26.	поспешный	пугливый	беззаботный

27.	рассеянный	опрометчивый	пессимистичный
28.	осмотрительный	рассудительный	предприимчивый
29.	тихий	неорганизованный	боязливый
30.	оптимистичный	бдительный	беззаботный

Вы получаете по 1 баллу за следующие выборы, приведенные в ключе (первая цифра перед косой чертой означает номер строки, вторая цифра после черты – номер столбца, в котором нужно слово. Например, 1/2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце – «бдительный»). Другие выборы баллов не получают.

Ключ: 1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/ 3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите:

от 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите.

от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации.

от 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации.

свыше 20 баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Исследования Д. Макклелланда показали, 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.

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.

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.

Методика «Выявление осознанности различных компонентов мотива»

Методика разработана А. В. Ермолиным и Е. П. Ильиным. Исходный материал методики – бланк, на котором напечатаны два варианта заданий: вариант А – неоконченные предложения, вариант Б – вопросы-сюжеты.

Вариант А

Инструкция. Возьмите тетрадный листок (опросный лист) и подпишите его, поставьте дату, возраст, пол. Ваша задача — поставить номер зачитываемого неоконченного предложения и рядом с ним написать его окончание, представив себя в приведенной ситуации. Если вы никогда не попадали в такую, то предположите, как бы вы поступили в данном случае.

Неоконченные предложения:

1. Хотя я пою не очень хорошо, я согласился спеть на школьном вечере, потому что...
2. Хотя я не дружу с Петей, я согласился навестить его дома, когда он заболел, потому что...
3. Хотя я неважный спортсмен, я участвовал в соревнованиях, потому что...
4. Хотя на улице было холодно, я, несмотря на уговоры родителей, не надел шапку, потому что...
5. Несмотря на то что вода в озере была холодной, я искупался, так как...
6. Несмотря на то что я хотел спать, я продолжал решать задачку, потому что...
7. Я захотел пить и пошел на кухню, чтобы...

Вариант Б

Инструкция. Вам предлагаются для обдумывания шесть различных жизненных ситуаций. Поставьте номер

зачитываемого вопроса-сюжета, представьте себя действующим лицом каждого сюжета и дайте ответы на вопросы (в письменном виде на обратной стороне того же листка).

Вопросы-сюжеты:

1. Ты сидишь на уроке и пишешь. Твой сосед сзади решил поразвлечься и стал чем-то щекотать твою шею. Наконец, тебе это надоело, ты взял книжку и ударил его по голове. В этот момент оборачивается учительница и строго говорит: «Иванов, почему ты ударил Петрова?» Что ты ответишь?

2. На улице скользко. Ты подошел к старушке и помог ей пройти до магазина. Почему ты это сделал?

3. Девочка показала тебе язык, а ты в ответ на это назвал ее душой. Учительница услышала это и сделала тебе замечание. Что ты скажешь учительнице в свое оправдание?

4. Ты сидишь на стадионе, где идут соревнования по бегу. Когда побежал твой одноклассник, ты стал кричать: «Леша, давай!». Зачем ты стал кричать?

5. Ты сидишь на концерте. Тебе не понравилось, как спел песню певец, и ты стал свистеть. На тебя осуждающе посмотрели рядом сидящие. Что ты им ответишь в свое оправдание?

6. Ты не приготовил домашнее задание и, придя в класс, попросил соседку по парте дать его списать. Она ответила: «Самому надо было делать». Ты обиделся и обругал ее, а товарищи стали укорять тебя. Что ты им скажешь в свое оправдание?

Обработка результатов

В своих опросных листах испытуемые дают самые разные ответы, затрагивающие различные компоненты структуры мотива. В результате проведенного контент-анализа их была сконструирована классификационная матрица, состоящая из четырех групп (категорий) ответов.

1. Ответы, не затрагивающие структуру мотива:

- ссылка на внешние обстоятельства (на улице было жарко, тепло, холодно; он мешает, отвлекает, он первый начал; попросили, заставили, пригласили и т. д.); обозначение действия (я бы промолчал, ничего не ответил, извинился); шифр — **Вне**;

2. Ответы, относящиеся к «потребностному блоку»:

- потребности (хотел есть, пить; хотел показать, проверить себя); шифр – **П**;

- влечения (влекло, манило, привлекало); шифр – **Вл**;

- интересы (заинтересовало, было любопытно узнать, интересно); шифр – **Ин**;

- долженствование, необходимость (надо получить зачет, отметку; должен это сделать, было необходимо, не мог отказать); шифр – **Д**;

- мотивационная установка (обещал, давно хотел, появился повод, это моя обязанность); шифр – **Му**.

3. Ответы, относящиеся к «внутреннему фильтру»:

- нравственный контроль декларируемый (нельзя отрываться от коллектива, не хотел подвести товарищей, переживаю (болею) за свою команду, старость надо уважать и т. д.); шифр – **НКд**;

- нравственный контроль недеклаируемый (поставил себя на его место, ему одному плохо, мог упасть, никто не хотел этого делать, а кому-то надо; должен же это кто-то сделать; он мой товарищ); шифр – **НКн**;

- предпочтение по внешним признакам (некрасиво на мне смотрится, мне так больше идет и т. д.); шифр – **Пр внеш.;**

- внутреннее предпочтение – склонности (мне нравится, я люблю это делать и т. д.); шифр – **Пр внут.;**

- оценка психических (эмоциональных) состояний (надоело, скучно, страшно, боюсь и т. д.); шифр – **Ос**;

- оценка своих возможностей (я закаленный, сильный, смелый; я смогу это сделать, я это умею; мне не доставит это много хлопот); шифр – **Ов**;

- оценка условий и предстоящих усилий, затрат энергии (привык, это не трудно, мне это не под силу, нет возможности, средств и т. д.); шифр – **Оу**;

- прогнозирование последствий (могу получить двойку, завтра спросят, могу победить, это может привести к...); шифр – **Пп**.

4. Ответы, относящиеся к целевому блоку:

- опредмеченные действия (налить воды, взять хлеб, включить свет, купить продукты, помочь сделать уроки и т. д.); шифр – **Од**;

- процесс удовлетворения потребности (попить, поесть, отдохнуть, получить удовольствие и т. д.); шифр – **Пуп**;

- потребностная (смысловая) цель (получить хорошую отметку, заслужить похвалу, утолить жажду, голод; доказать себе, что могу и т. д.); шифр – **Цп**.

На основании этих категорий ответов полученные данные заносятся в матричную таблицу:

В	П	В	И	Д	М	Н	Н	П	П	О	О	О	П	О	П	Ц
н		л	н		у	К	К	Р	Р	с	в	у	п	д	у	п
е						д	н	вн	вн						п	
								е	н							
								ш	ут							
+	+			+		+		+			+	+		+		+
	+															

Выводы

Анализируя ответы каждого опрошенного, можно узнать, насколько полно он учитывает все обстоятельства (мотиваторы) или же ориентируется только на одно из них, склонен ли он больше ориентироваться на внешние обстоятельства или на внутренние факторы, на сколько

глубоко он пытается проникнуть в основание своих поступков и действий, т. е насколько полно отражается в его сознании структура мотива, насколько обоснованно принимаются им решения.

Литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник для вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Юрайт, 2012. – 811 с.
2. Адо П. Духовные упражнения и античная философия / П. Адо; пер. с франц. при участии В.Л. Воробьева. – М.: Степной ветер; СПб.: Коло, 2005. – 448 с.
3. Барсукова О.В. Психология личности: определения, схемы, таблицы / О.В. Барсукова, Т.В. Павлова, Ю.А. Тушнова. – Рн/Д: Феникс, 2019. – 240 с.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008. – 352 с.
5. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана // Психология мотивации достижения. – М.: Смысл; Академия, 2006. – 332 с.
6. Дубинина А.С. Особенности копинг-стратегии у детей подросткового возраста // Молодой ученый. – 2019. – 14 (252). – С. 60—64. [Электронный ресурс]. – URL: <https://moluch.ru/archive/252/57747/> (Дата обращения: 20.05.2024).
7. Зиглар З. Цели. Как получать от жизни максимальную отдачу / З. Зиглар – М.: Попурри, 2020. – 176 с.
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
9. Кови С.Р. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности / С.Р. Кони; [пер. с англ. О. Кириченко ; предисл. Дж. Коллинза] – 12-е изд., доп. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 396 с.
10. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью: Методическое пособие. / В.В. Козлов. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2007. – 336 с.
11. Костюковский Я.В. Игровые технологии в профилактике асоциального поведения молодежи. Методическое пособие для специалистов сферы молодежной политики /

- Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ» / Я.В. Костюковский, К.А. Пискун, Н.С. Осипов. – Ижевск: ООО «Принт», 2023. – 130 с.
12. Копинг–поведение у подростков в трудных жизненных ситуациях [Электронный ресурс]. – URL: <https://pcenter-tlt.ru/koping-povedenie-podrostkov-v-trudnyh-zhiznennyh-situacziyah> (Дата обращения: 10.06.2024).
 13. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / Р. Лазарус – М., 2006. – 167 с.
 14. Леонтьев А.Н. Процессы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М: Смысл, 2019. – 527 с.
 15. Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить / Келли Макгонигал; пер. с англ. Ксении Чистопольской. 8–е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 304 с.
 16. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2019. – 583 с.
 17. Максвелл, Дж. Мотивация решает все / Дж. Масквелл; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – 2–е изд. – Минск: Попурри, – 2015. – 160 с.
 18. Мамайчук И.И. Методы психологической коррекции детей и подростков: учебник / И.И. Мамайчук. – СПб.: Издательство СПбГУ, 2020. – 300 с.
 19. Мандель Б.Р. Возрастная психология: Учебное пособие / Б.Р. Мандель. – М.: Вузовский учебник; ИНФРА–М, 2018. – 352 с.
 20. Мартенс Й.–У., Куль Ю. Самомотивация. Искусство мотивировать себя / Й.–У. Мартенс, Ю. Куль; пер. с нем. – Харьков: Гуманитарный Центр, 2017. – 320 с.
 21. Маслоу А. Мотивация и личность. / А. Маслоу; пер. А.М. Татлыбаевой. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.

22. Миллер У.Р., Роллник С. Мотивационное консультирование: как помочь людям измениться / У.Р. Миллер, С. Роллник. – М.: Издательство Эксмо, 2021. – 544 с.
23. Морозюк С.Н. Психология личности. Психология характера : учебное пособие для вузов / С.Н. Морозюк. – М.: Изд-во Юрайт, 2024. – 217 с.
24. Мотивация подростка: рабочие и нерабочие приемы [Электронный ресурс]. – URL: <https://ready.vbudushee.ru/article/chem-mozhno-i-chem-nelzya-motivirovat-podrostka/> (Дата обращения: 10.06.2024).
25. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – М.: Речь, 2006. – 342 с.
26. Олпорт Г. Функциональная автономия мотивов // Психология мотивации и эмоций : учебное пособие / ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – издание 2-е, стереотипное. – М.: ЧеРо; Омега-Л; Московский психолого-социальный институт, 2006. – С. 195—210.
27. Ортега-и-Гассет Х. Восстание масс / Х. Ортега-и-Гассет. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2001. – 509 с.
28. Преодоление трудных жизненных ситуаций в подростковом возрасте [Электронный ресурс]. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/635785> (Дата обращения: 10.06.2024).
29. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / Л.А. Головей [и др.]; под общей редакцией Л.А. Головей. – 2-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 415 с.
30. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 258 с.
31. Сибгатуллина И.Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами

- высшей школы / И.Ф. Сибгатуллина, Л.В. Апакова, Л.Д. Зайцева // Прикладная психология. – 2002. – № 5–6. – 105 с.
32. Сирота Н.А. Копинг–поведение в подростковом возрасте: дисс. на соиск. учен. степ. доктора мед. наук: 19.00.04. – СПб., 1994. – 163 с.
 33. Столяренко Л.Д. Психология личности: учебное пособие / Л.Д. Столяренко. – Рн/Д: Феникс, 2017. – 396 с.
 34. Стратегии преодоления психологического стресса [Электронный ресурс]. URL: <https://vggi.ru/file-49042> (Дата обращения: 10.06.2024).
 35. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности. Г. Салливан, Дж. Роттер и У. Мишел. / Под ред. Боричева А. Серия: Университетская библиотека. – СПб.: Прайм–Евроник. – 128 с.
 36. Хьелл Л., Зиглер Д. Теория личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2013. – 607 с.
 37. Щукина М.А. Психология саморазвития личности: монография / М.А. Щукина. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2015. – 348 с.

Наши сообщества в сети Интернет

Центр «КОНТАКТ»



Учебно-методический центр



Telegram-канал



Официальный сайт



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по молодежной политике и взаимодействию
с общественными организациями
Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Городской центр социальных программ и профилактики
асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ»
196070, Санкт-Петербург, ул. Фрунзе д. 4

СИСТЕМА МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКА В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Методическое пособие
для специалистов сферы молодежной политики

Материалы подготовлены:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
учреждение «Городской центр социальных программ
и профилактики асоциальных явлений среди молодежи
«КОНТАКТ»

Авторы: Титова Валерия Игоревна, Шёлков Евгений Олегович,
Снегур Маргарита Романовна

Подписано в печать 18.06.2024

Формат 60x90/16

Гарнитура Таймс Нью Роман

Тираж 250

Отпечатано:

Литературно-издательский центр «Строки»