

ПОДРОСТКИ И МОТИВАЦИЯ

*Медицинский психолог Салимова
Анастасия, гештальт-терапевт,
супервизор*





Давайте знакомиться Немного обо мне

- медицинский психолог I категории
- стаж работы 16 лет, в психологии 21 год
- ведущая групп для детей и подростков разных возрастов в течение 11 лет
- ведущая групп для родителей подростков
- клуба для родителей подростков
- ведущая супервизорских групп для психологов, работающих с детьми, подростками и их родителями
- аккредитованный гештальт-терапевт и супервизор
- прошла обучение по специализации: детская психотерапия, семейная психотерапия, сексология, групповая психотерапия
- опыт работы в системе образования и здравоохранения

SALIMOVA.BY

*Многих волнуют вопросы мотивации как
у взрослых, так и у подростков*

И я хочу рассказать вам и про особенности подростков
И про мотивацию в целом, и в частности, в подростковом возрасте

Абрахам Маслоу, описал человека как “желающее существо”.

И, действительно, человек не может ничего не хотеть.

Возникает потребность, человек её удовлетворяет, начинается следующий цикл — возникает новая потребность.

Циклов одновременно у человека, у подростка может быть очень много — например, потребность учиться, подготовка к контрольной по математике, горевание из-за переезда, одновременно, адаптация к новому месту, знакомство с новыми одноклассниками и так далее. И каждый этот цикл требует своего удовлетворения.

И этот цикл контакта - сегодня нам многое раскроет про такую тему как МОТИВАЦИЯ

Давайте перейдём ближе к теме мотивации, и потом вам яснее будет, зачем я рассказываю вам про циклы удовлетворения потребностей

Итак,

Мотивацией называется процесс целенаправленной, организованной и устойчивой деятельности, направленный на удовлетворение потребностей... (Р.С.Немов). (2)

То есть мотивация - это процесс! Процесс того, как и каким образом мы удовлетворяем нашу потребность, и выбираем ли удовлетворять.

И этот процесс является частью волевого акта.

SALIMOVA.BY

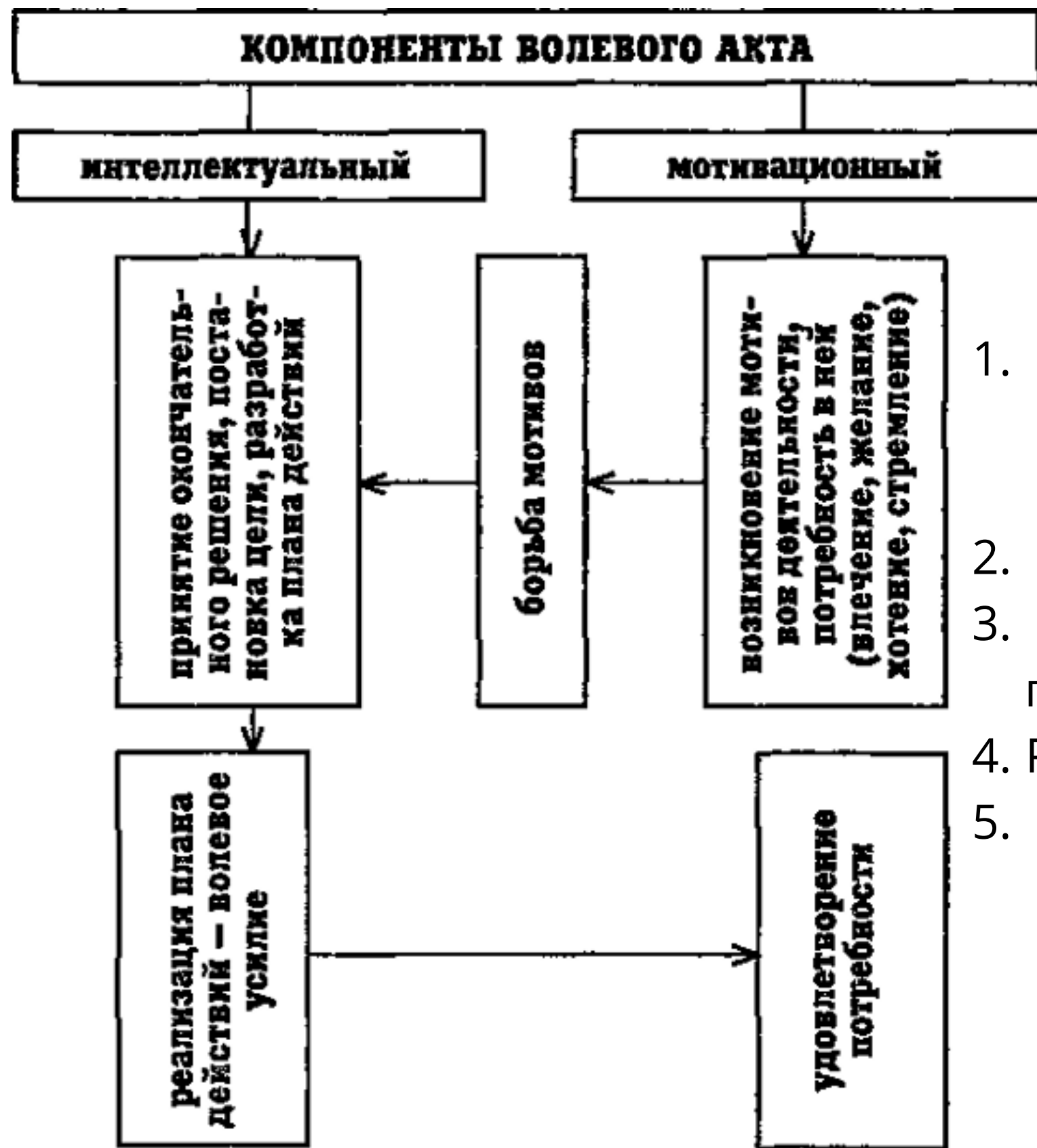
Волевой акт (Носачёв Г.Н., Баранов В.С.)

Волевой акт состоит из ряда этапов последовательных, спланированных действий:

1. возникновение мотивов деятельности,
2. потребность в ней (влечение, желание, хотение, стремление);
3. борьба мотивов;
4. принятие окончательного решения,
5. постановка цели,
6. разработка плана действий;
7. реализация плана действия—волевое усилие;
8. действие, удовлетворяющее потребности. (1)

Этапы волевого акта (3)

(Бухановский А.О., Литвак М.Е.)



1. Возникновение мотивов деятельности, потребность в ней (влечение, желание, хотение, стремление)
2. Борьба мотивов
3. Принятие окончательного решения, постановка цели, разработка плана действий
4. Реализация плана действий - волевое усилие
5. Удовлетворение потребности

SALIMOVA.BY

Важнейшее значение в формировании волевого акта имеет мотивационная сфера человека. Она представляет совокупность желаний, побуждений, приобретающих характер мотивов действий, поступков и форм деятельности. (3)

Процес удовлетворения потребностей

Энергия



1
Преcontact
(ощущения и осознание)
ID

2
Контактирование
(мобилизация энергии и действие)
Ego

3
Потребности

4
Мотивы
Борьба мотивов

Финальный контакт
Удовлетворение потребности

Постcontact
Personality
(отход, ассимиляция, присвоение, разрешение, закрытие)

Теория гештальт-терапии
С её знаменитым циклом contactа или циклом удовлетворения потребности

Энергия
Гормоны
Дофамин
Возбуждение
Истощение
Ощущения

Чувства
Переживания

Волевой акт

Весь цикл контакта строится на энергии.

Весь цикл контакта - это волевой акт. Зависящий от энергии. И это значит, что без энергии ничего не получится.

Поэтому, первое, на что мы смотрим, это на энергию

Что нам важно?

Что без энергии не будет и мотивации.

Вспомните себя с температурой и в течение простуды, например, какой-либо болезни.

Много ли вы делаете для удовлетворения ваших потребностей?

Болезнь соматическая (астения) = нет энергии

Или, человек в депрессивном состоянии, там тоже астения и отсутствие энергии

SALIMOVA.BY

Для клинической психологии значимым является факт тесной связи мотивации и активности с двигательными процессами. В связи с этим нередко волевая сфера обозначается как двигательной-волевая. (2) - Менделевич

Чувства, эмоции и переживания

Также на нашу мотивацию, на нашу активность, на любое всякое наше поведение влияют наши чувства, эмоции и переживания. И, осознав своё чувство и переживание, можно осознать и потребность.

Ну, то есть, я испытываю нежность, и мне хочется подойти к человеку и обнять его.

Я испытываю страх, и мне хочется, например, убежать.

Я испытываю стыд, мне хочется провалиться сквозь землю.

И на мотивацию, и на познавательную деятельность влияют наши переживания.

Если что-то мне интересно, я пойду и поищу информацию, и прочитаю это.

Поэтому важно и учиться осознанию своих переживаний.

Тревога
Недовольство
Интерес
Любопытство
Грусть
Стыд
Вина
Скука
И т.д.

SALIMOVA.BY

Потребности

Когда какая-либо потребность не удовлетворена, растёт **напряжение**
И чем больше напряжения, тем больше желания и энергии удовлетворить
эту потребность

Иерархия потребностей (человек выстраивает собственную иерархию
потребностей)

“В норме человек способен выбирать, какой из своих потребностей в
каждый данный момент отдать предпочтение: он выстраивает приоритеты,
иерархию, решая, какая из потребностей неотложна, а какую можно
реализовать потом; какая реальна в данной ситуации и ему по силам, а
реализация какой приведет к нежелательным для него последствиям.” (6)

Потребность в ориентировке и безопасности
Потребность в отношениях, близости, привязанности
Потребность в достижениях, уважении, признании

SALIMOVA.BY

Если не получается выбрать одну потребность на данный конкретный момент, то:

- или поведение будет хаотичное и неэффективное
- или будет внутренний конфликт потребностей
- или человек не сможет погрузиться в удовлетворение одной потребности полностью (будет есть и смотреть видео, например)

**Нарушение иерархии
потребностей**

**И удовлетворение
одной потребности
в один момент
времени**

SALIMOVA.BY

При этом пока человек живет - у него постоянно возникают новые потребности.

Это такой постоянный процесс, который невозможно полностью взять и остановить (удовлетворить).

“Всё, я уже все потребности удовлетворила достаточно или я уже полностью самореализовалась”. Так не бывает.

Человек, как говорит Маслоу, - это “желающее существо”, поэтому вновь и вновь будут возникать новые потребности, и всё равно важно будет осознавать свои мотивы.

То есть напряжение никуда не денется. Жизнь - это в принципе про напряжение.

У каждого человека есть своя собственная иерархия потребностей. Но, может не быть мотива их удовлетворять

Мотивы и мотивация

Мотивы осознаются далеко не всегда, и потому их нужно разбить на два больших класса: **МОТИВЫ ОСОЗНАВАЕМЫЕ И МОТИВЫ НЕОСОЗНАВАЕМЫЕ.** (5)

«А зачем я это сказала/ сделала?» (веду инстаграм, иду в тренажерный зал, купила новое платье, например, или отправила больного ребёнка в школу)

Кто-то вначале думает о потребности, а потом как её удовлетворить. А кто-то вначале делает, а потом думает, зачем? То есть не осознает свой мотив.

То есть мотивация и мотивы есть всегда - просто либо не осознаются, либо не достаточно осознаются. Но, они по факту присутствуют.

Мотив — осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности. (5)

Мотив – это то, ради чего совершается действие, деятельность.

(5).

SALIMOVA.BY

Мотив - любая причина моей деятельности

Иерархия мотивов

Мотивы образуют иерархическую структуру (5)

Обычно иерархические отношения мотивов не осознаются полностью. Они проясняются в ситуациях **конфликта мотивов**.

В жизни мотивы сталкиваются не так уж редко, требуя выбора в пользу одного из них.

Такое столкновение — тест на иерархию мотивов и одновременно на качество личности. (5)

Иерархия мотивов является достаточно устойчивой
Зейгарник Б.В.

Центральный мотив «придает всему поведению определенный смысл»
Зейгарник Б.В.

Основа мотивов

У человека источник развития мотивов — это безграничный процесс общественного производства материальных и духовных ценностей. В качестве таких потенциальных мотивов в онтогенезе выступают присущие данному обществу ценности, интересы и идеалы, кои в случае их интериоризации личностью могут приобрести побудительную силу и стать реальными мотивами. (5)

Особенности мотивационной сферы обуславливают направленность личности. Именно в них последняя проявляет свою сущность.

По уровню содержания и направленности мотивы деятельности личности делятся на: низшие и высшие. (3)

Мотивы - это про направленность личности
А направленности личности - это про ценности

К низшим относятся:

инфантильно-гедонические, при которых деятельность личности определяется стремлением получить удовольствие, в основном в сфере инстинктивно—физиологических потребностей;

эгоистически-утилитарные, при которых побуждения к деятельности связаны со стремлением извлечь личную выгоду, часто в ущерб интересам окружающих. (3)

К высшим относятся:

подлинно альтруистические мотивы поведения. Личность стремится принести как можно больше пользы обществу, не думая при этом о личной выгоде.

От подлинно альтруистических мотивов поведения следует отличать **псевдоальтруистические**.

При последних стремление принести пользу окружающим всегда связано с желанием получить ответную выгоду (принцип «ты — мне, я — тебе»).

(3)

Получается, что есть потребности, и человек хочет их удовлетворить.

И вот, на этапе контактинга (смотрим цикл удовлетворения потребности) происходит вот что, формируется именно мотивация, мотивы в том плане, что человек тогда решает, будет он удовлетворять свою потребность или не будет её удовлетворять, и каким способом.

То, каким способом человек решит удовлетворять свою потребность, и решит ли в принципе её удовлетворить, связано с направленностью личности, в которые включаются ценности человека.

Если ценность человека, например, здоровье, то и мотивация будет с этим связана.

Если ценности для человека, там, лёгкие деньги, то и мотивация будет с этим связана.



Борьба мотивов

Например, потребность человека найти деньги на врача, и в зависимости от ценностей человека, от направленности личности, человек решает либо войти заработать деньги, либо пойти воровать. Или, например, заработать деньги честным путём, или всех обмануть.

И, если ценности личности сформированы, то борьбы мотивов почти не будет. Человек или пойдёт зарабатывать честным способом, или пойдёт воровать. Но, если ценности ещё не сформированы, или личность ещё не сформирована (имеется диффузная идентичность), или это подросток (личность и ценности в процессе формирования), то тогда борьба мотивов будет! И здесь человеку и нужна будет помощь.

Вначале — борьба мотивов - потом принимается решение, определяется цель, планируется, потом с помощью воли - реализация

Воля

Воля — целенаправленная, мотивированная, активная психическая деятельность. (1)

Воля— это психический процесс, заключающийся в сознательной, целенаправленной, мотивированной, активной психической деятельности, которая связана с преодолением внешних и внутренних препятствий и направлена на удовлетворение потребностей человека. Волевой акт состоит из этапов последовательных, спланированных действий. (3)

Воля — это способность к выбору деятельности и внутренним усилиями, необходимым для ее осуществления. Воля обеспечивает произвольную регуляцию поведения. Нарушения ее целесообразно рассматривать поэтапно — от момента постановки цели до ее достижения. (4)

Воля - способность осуществлять свои желания
- способность контролировать и регулировать свое поведение - преодолевать

Когда потребность удовлетворена

Дофамин вырабатывается при положительном опыте.

Мотивация связана с получением вознаграждения в виде удовольствия и удовлетворения. Следует: удовольствие получил(-а) - хочу повторить

Что приносит удовольствие

Дневник успеха

Поэтому важно знать что приносит вам удовольствие и удовлетворение и делая это вы будете повышать себе уровень дофамин а следовательно уровень энергии на новый дела.

МИР
ПОДРОСТКА
ЧТО ЗА
КОСМОС



SALIMOVA.BY

В подростковом
возрасте
происходит
одновременно
множество
изменений



Внутриличностный
кризис

5ый по Эрику Эриксону



Развитие мозга

Развиваются лобные доли,
отвечающие за целеполагание,
волю и самоконтроль



Телесные изменения

Быстро меняется тело, и не ясен
конечный результат



Гормональные
изменения

Влияют как на изменения в
физиологии, так и на
эмоциональную сферу

Формирование положительной
идентичности (против диффузной
идентичности)

Внутренний вопросы: Кто я? Какой я? Куда я иду? С кем я
хочу быть?

Новые задачи развития, которые требует
социум

Необходимость профессионально самоопределения,
ответственности

Неустойчивость эмоциональной сферы

Нужно время, чтобы адаптироваться к своей собственной
эмоциональности

Изменения в отношениях с родителями

Желание сепарации при наличии зависимости

Внутриличностный

кризис

SALIMOVA.BY

Мотивация к учебной деятельности снижается

Мотивы человека тесно связаны со стадией развития.

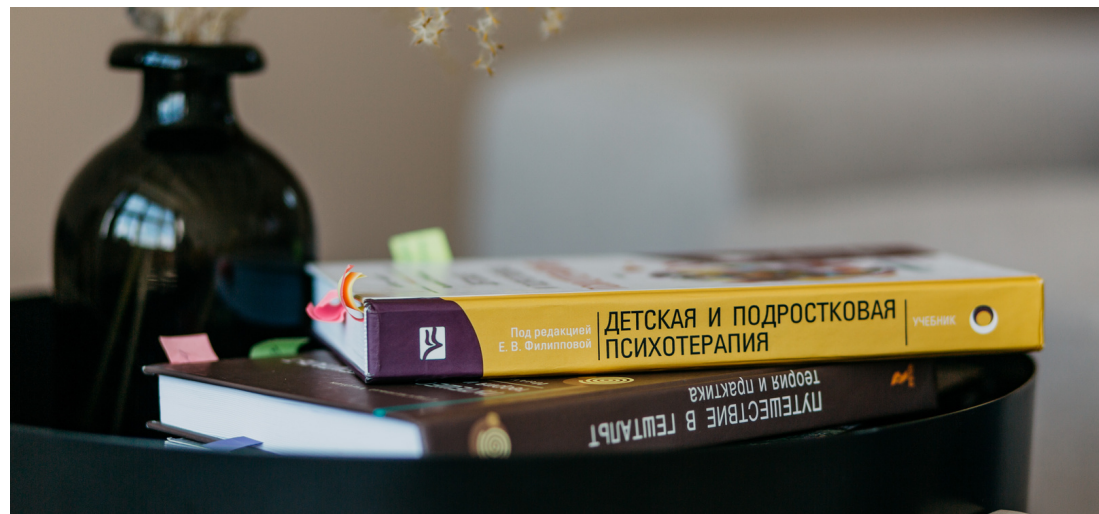
Подростковый возраст (Д.Б. Эльконин) - с 12 до 17 лет.

В младшем подростковом возрасте (12-15 лет) по Эльконину ведущая деятельность - интимно-личностное общение, направленное на познание себя, другого, отношений, социальных норм. Эта деятельность и включена в мотивационно-потребностную сферу.

Происходит смещение фигуры с учёбы на межличностные отношения. Латентный период закончился.



SALIMOVA.BY



Латентный период

Снижение полового интереса, либидо направляется на несексуальные цели: социум, мораль, учёба, игры



Подростковый возраст

Снова повышается половой интерес, все внутренние конфликты, которые были до латентной стадии, вновь обостряются: их нужно пройти заново

Как внутренний мир меняется

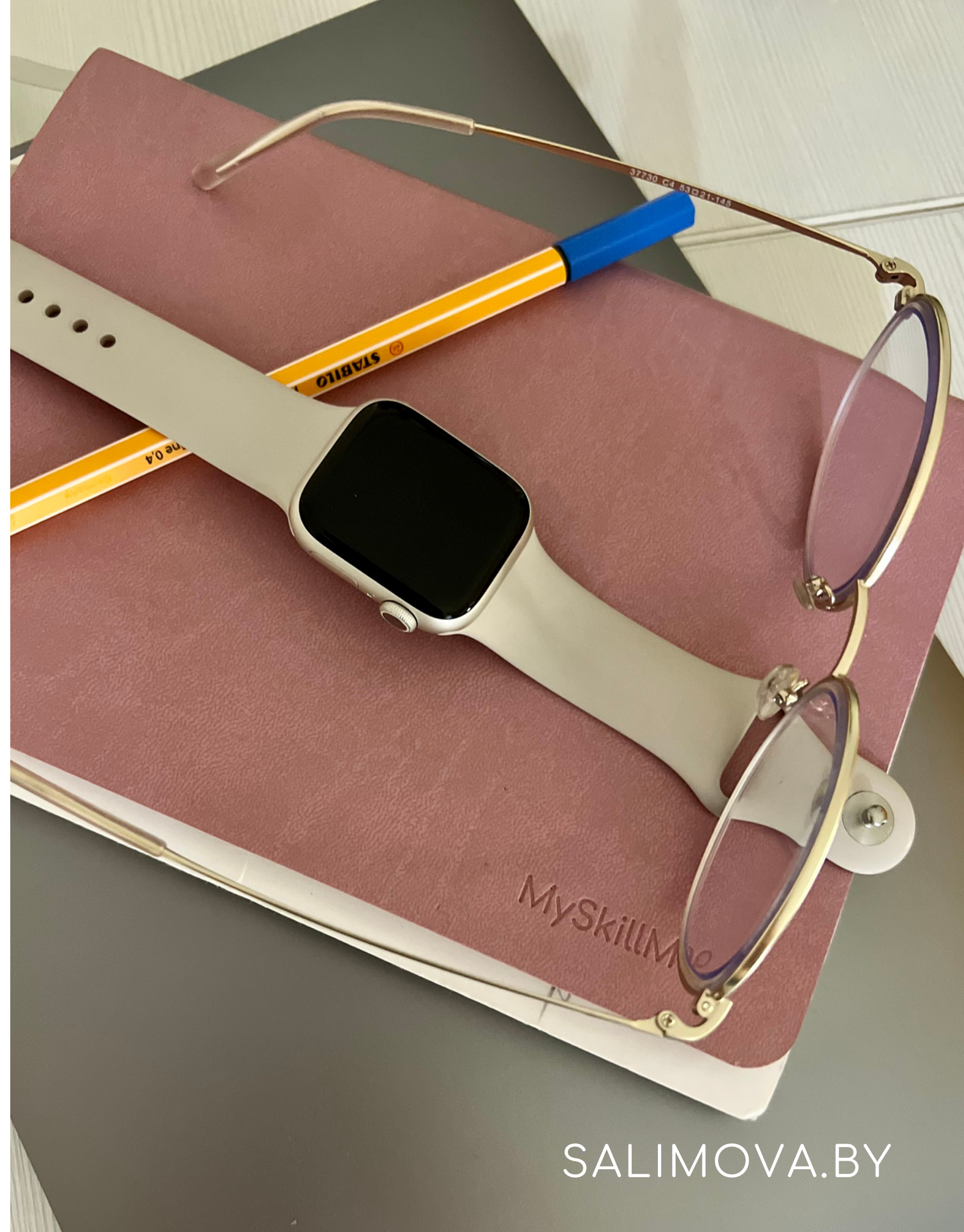
SALIMOVA.BY

Старший подростковый возраст

В старшем подростковом возрасте (по Эльконину, 15-17 лет) - ведущая деятельность: учебно-профессиональная. То есть перед подростком появляется новая задача - профессиональное самоопределение.

И, при хорошем раскладе, подросток занимается уже поиском того, что именно ему интересно, чем он хочет заниматься.

Если в младшем подростковом возрасте он уходит в компании, чтобы понять, кто он среди других, то в старшем подростковом возрасте стремиться выделиться из “толпы” и стать индивидуальностью.



И если нет потребности в учении, то что есть?

И, становится ясно, что мотивы к обучению - это не про потребность к познавательной деятельности. То есть потребности учиться нет. А вот другие потребности присутствуют. На них и важно опираться.

1. Потребность в общении
2. Желание быть первым
3. Желание получить самоуважение
4. Престиж
5. Лидерство
6. Мнение родителей
7. Привязанность родителей
8. Нравится учитель
9. Понравится однокласснице

Мотивация формируется в определённых условиях (зависит от ценностей и поведения окружения)

спортивная секция

родители, которые учатся

друзья

окружение

заряженные педагоги, репетиторы

Важны социум, семья для воспитания ценностей и направленности личности подростка

*Формирование
мотивации*

SALIMOVA.BY

Сложности внешние (что ещё может мешать - и когда нам может быть не до мотивации):

1. Кризисы семейные, когда фигура с учёбы смещается, например, на рождение сиблинга или семейные конфликты
2. Мотивация может зависеть от отношений в классе. А если буллинг?
3. Конфликт с учителем
4. Стресс, адаптация, следовательно, снижение мотивации
5. Завышенные требования родителей, учителей
6. Завышенные требования к себе самого подростка
7. И многие другие

Куда смотреть:

1. Энергия
2. Интерес
3. Потребности
4. Поле
5. Амбиции и страхи
6. Мотивы и мотивация
7. Умение держать напряжение
8. Способность к волевым процессам
9. Умение получать удовольствие от процесса
10. Умение получать удовлетворение (не обесценивать процесс)

Список литературы:

1. Носачев Г.Н., Баранов В.С. - Семиотика психических заболеваний (общая психопатология)
2. Медлевечич Клиническая (медицинская) психология
3. А. О. Бухановский [Ю. А. Кутявин) М. Е. Литвак Общая психопатология
4. Демьянов Ю.Г. - Диагностика психических нарушений
5. Головин - Словарь психолога-практика / Сост. С. Ю. Головин. 2-е изд., перераб. и доп.— Мн.: Харвест, 2001
6. Лебедева Н., Иванова Е. - Путешествие в гештальт