



SMALTA

центр консалтинговых технологий

Психокоррекция мотивации и целеполагания



Авторы-составители:

Наталья Буравцова – кандидат психологических наук, психолог–консультант, профессор кафедры практической психологии НГИ, доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ

Алексей Овчинников – психолог–консультант, специалист по работе с метафорическими ассоциативными картами;



Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Представляем вашему вниманию техники, направленные на осознание ведущих потребностей, формирование мотивации и целеполагания.

Предлагаемые техники наиболее эффективны в групповой работе, но могут использоваться и в связи с индивидуальными запросами клиентов.

ВЕДУЩИЕ МОТИВЫ

Наборы: ALLEGORIES, Коучинговые Ассоциативные Карты (КАК), Эмоции судьбы и др.

Перед началом работы можно ознакомить участников с какой-либо классификацией мотивов, при необходимости подготовить и раздать листы-памятки.

1. Предлагаем участникам определить для себя 3-4 актуальных (ведущих) мотива поведения, взаимодействия, достижения цели и т. п., в соответствии с предложенной классификацией. Затем, не глядя вытянуть 3-4 карты–изображения и проанализировать, как они ассоциируются с актуальными мотивами.

По каждому из актуализированных мотивов предлагаем ответить на вопросы:

- в чем суть данного мотива?
- что в выбранной карте раскрывает этот мотив?
- какие новые аспекты высвечивает?
- с какими трудностями придется столкнуться на пути его реализации?
- что поможет их преодолеть?
- что даст нам реализация этого мотива (мета-цель)?
- что хочется изменить?
- что можно сделать прямо сейчас?

Обсуждаем все возникающие смыслы, чувства, ощущения и побуждения. При необходимости возможна замена карт на те, которые, по мнению участников, в большей степени «отзываются» в соответствии с актуализированными мотивами.

2. Анализ иерархии мотивов.

Просим участников проранжировать мотивы по значимости (работаем с выбранными картами) и ответить на вопросы:

- как эти мотивы распределены по значимости?
- что изменится, если один или несколько перестанут быть актуальными?
- как изменится качество жизни при удовлетворении одного или нескольких мотивов?
- что придет им на смену (какие новые мотивы могут актуализироваться)?

3. Дальнейшая работа направлена на определение стратегий достижения, проверку на экологичность, анализ нового качества жизни.

Для примера, на следующей странице приведена классификация психогенных мотивов по Мюррею.



SMALTA

центр консалтинговых технологий

Техники работы с мотивацией и целеполаганием

Классификация психогенных мотивов по Мюррею

1. Потребность приобретения	Добывать имущество и собственность. Торговать, работать ради денег и вещей.
2. Потребность охраны	Чинить, чистить и охранять вещи; защищать от повреждения.
3. Потребность порядка	Устраивать, систематизировать, складывать вещи. Быть опрятным. Быть скрупулезно точным.
4. Потребность удержания	Сохранять владение чем-либо. Отказываться давать займы. Делать запасы. Быть бережливым, экономным, скупым.
5. Потребность конструирования	Организовывать и строить.
6. Потребность превосходства	Подразделяется на две потребности: Стремление к власти над вещами, людьми и идеями.
6а. Потребность достижения	Преодолевать препятствия, развивать силы, стараться делать что-то трудное лучше и быстрее.
6б. Потребность признания	Усилия завоевать одобрение и высокий социальный статус. Гордиться и демонстрировать достижения. Искать отличия, социального престижа и положения.
7. Потребность демонстраирования	Привлекать внимание. Возбуждать, развлекать, шокировать, волновать других.
8а. Потребность избежания бесчестья	Боязнь и отстранение от источников унижения, неудач, стыда, насмешек. Воздерживаться от попытки сделать то, что выходит за пределы собственной власти. Избегать искажений.
8б. Потребность защиты	Защита ошибок и проступков, стыда и принижения. Оправдывать чьи-то действия. Предлагать объяснения, извинения и оправдания. Противиться «расследованию».
8в. Потребность противодействия	Попытка преодолеть неудачи, доказать свою значимость после фрустрации, отомстить за оскорбление путем борьбы и отмщения. Выбирать трудные задачи. Защищать честь с помощью действия.
9. Потребность доминирования	Влиять или контролировать других. Убеждать, запрещать, диктовать. Направлять и вести. Ограничивать. Организовывать поведение группы.
10. Потребность почитания	Восхищаться превосходящим и добровольно следовать за ним. Сотрудничать с лидером. Радостно служить.
11. Потребность уподобления	Имитировать. Идентифицировать себя с остальными. Соглашаться и верить.
12. Потребность автономии	Сопrotивляться влиянию и насилию. Не повиноваться власти или искать свободы на новом месте. Борьба за независимость.
13. Потребность противоречия	Действовать не так, как другие. Быть единственным в своем роде. Придерживаться противоположных взглядов.
14. Потребность агрессии'	Напасть на объект или повредить его. Убить. Наказывать, пинжать, вредить, обвинять, стыдить или злобно высмеивать человека.
15. Потребность в уничтожении	Капитулировать. Уступить и подвергнуться наказанию. Извиняться, признавать вину, искупать вину. Самоуничтожение. Мазохизм.
16. Потребность избегания вины	Избегать вины, остракизма или наказания при помощи подавления асоциальных или неприятных импульсов. Хорошо вести себя и подчиняться закону.
17. Потребность присоединения	Устанавливать дружеские отношения и связи. Приветствовать, присоединяться, жить вместе с другими. Сотрудничать и общаться с другими. Любить. Присоединяться к группам.
18. Потребность отвержения	Презирать, игнорировать или исключать объекты. Оставаться безразличным, быть в стороне.
19. Потребность покровительства	Относиться с симпатией, помогать беспомощному или защищать его. Выражать симпатию.
20. Потребность в поддержке	Искать помощи, защиты или симпатии. Молить о помощи и пощаде. Быть привязанным к заботливым родителям. Быть зависимым.
21. Потребность игры	Расслабляться, развлекать себя, искать разнообразия и удовольствий. Веселиться, играть, смеяться, шутить. Избегать серьезных напряженных ситуаций.
22. Потребность познания	Исследовать, двигаясь и касаясь. Задавать вопросы. Удовлетворять любопытство. Смотреть, слушать, проверять. Читать и стремиться к знанию.
23. Потребность высказывания	Указывать и демонстрировать; излагать и объяснять информацию. Пересказывать факты.



SMALTA

центр консалтинговых технологий

Техники работы с мотивацией и целеполаганием

Например, участница не глядя, взяла карты и объяснила их следующим образом (карты набора КАК):



«Первая карта отражает потребность в демонстрации. Я, как эта бабочка на картинке люблю привлекать к себе внимание»



«Вторая отражает мою потребность в присоединении. На этой карте очередной кирпич присоединяют ко всем остальным. Мне нравится сотрудничать с другими, строить дружеские отношения»



«Третья карта отражает мою потребность и защите. Мне необходимо защищать себя от обид и разочарований или чтобы меня кто-то защищал, как на этой картинке Землю охраняют руки»

Другой участник, из предложенной ему классификации Мюррея определил три наиболее значимых для него мотива и проранжировал их так:

- 1) потребность в автономии,
- 2) потребность игры,
- 3) потребность противоречия.

Далее он, не глядя, взял три карты из набора ALLEGORIES и прокомментировал их следующим образом:



«Это – моя потребность в автономии. Для меня очень важно сопротивляться влиянию, искать свободу, бороться за независимость. Помощь карты в большем понимании того, как другие люди вовлечены в это... насколько они хотят этого, или просто вынуждены принимать условия игры...»



«Это – моя потребность играть, расслабляться, искать разнообразия и удовольствий. Помощь карты: я вдруг понял, что иногда заигрываю настолько, что перестаю понимать – где реальность а где зазеркалье, не чувствую серьезности реальных последствий...»



«Это – моя потребность противоречия. Действовать не так, как другие. Быть и действовать не так как другие. И мне нравится эта карта! Может я и выгляжу лилипутом в глазах людей, занимающих более высокое положение, но я знаю как показать себя, свою уникальность и таланты...»



SMALTA

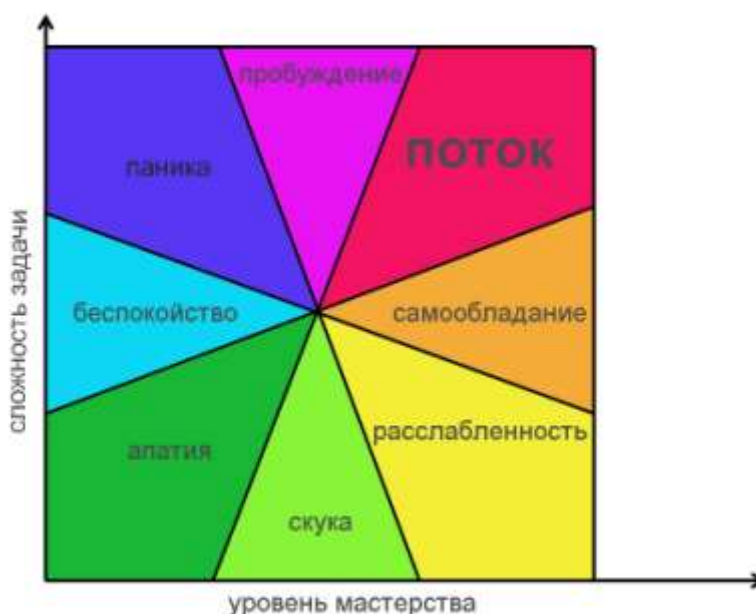
центр консалтинговых технологий

Техники работы с мотивацией и целеполаганием

СОСТОЯНИЕ ПОТОКА

Наборы: ALLEGORIES, ОН, КАК, Эмоции судьбы и др.

Перед началом работы познакомить участников с теорией потока М. Чиксентмихайи; раздать изображение графика достижения потокового состояния.



Вариант 1:

Предложить участникам подумать над тем, какие повседневные занятия вызывают у них состояния потока.

Раздать участникам (или предложить им взять не глядя) по 2 карты–изображения и 2 карты–рамки со словами из набора КАК или ОН.

Предложить им при помощи изображений и слов–подсказок осознать и рассказать о своих потоковых занятиях (потоковой деятельности).

Любое количество неподходящих участнику карт возможно можно заменить на новые (обязательно не глядя).

Вариант 2:

Предложить участникам не глядя взять 4 карты (при необходимости дополнив их рамками со словами) и разложить их в соответствии с правыми долями графика Чиксентмихайи:

- расслабленность;
- пробуждение;
- самообладание;
- поток.

Обсуждаем возникающие смыслы, чувства, ощущения в каждом из состояний:

- какая деятельность связана с этим состоянием?
- как можно достичь такого состояния?
- каковы позитивные и негативные аспекты этого состояния?
- каков результат нахождения в этом состоянии?
- как это помогает достижению жизненных целей? улучшает качество жизни? повышает личную эффективность и т. п.?

Главный акцент делаем на нахождение в состоянии потока.

Дальнейшая работа направлена на создание условий, обеспечивающих состояние потока.



SMALTA

центр консалтинговых технологий

Техники работы с мотивацией и целеполаганием

ПУТЬ ГЕРОЯ (ЦЕЛЬ ГЕРОЯ)

Наборы КАК, ОН, ALLEGORIES, 1001, SAGA и др.

Данная техника является авторской модификацией классической техники «Путь Героя» и используется для психокоррекции целеполагания.

На основе осознания наиболее значимых мотивов и эффективных состояний (см. предыдущие техники) предлагаем участникам взять шесть карт и разложить их в соответствии со следующим алгоритмом:

1. Идентификация Героя:

- личностные качества, возможности, уникальные способности
- при акценте на слабых и негативных сторонах анализируем их позитивную энергию

2. Цель Героя:

- связываем цель с актуальной деятельностью клиента или участника групповой работы
- анализируем преимущества (приобретения), связанные с достижением цели

3. Трудности на пути ее достижения:

- анализ возможных задержек и препятствий
- акцент на личной ответственности клиента или участника

4. Помощники Героя:

- анализ имеющихся и недостающих ресурсов
- анализ возможностей нахождения необходимых ресурсов

5. Способы совладания с трудностями:

- анализ привычных и возможных стратегий совладания
- акцент на активных и конструктивных стратегиях

6. Новые возможности (мета-цель):

- анализ преимуществ и приобретений, связанных с достигнутой целью
- выявление новых возможностей и ресурсов, связанных с достигнутой целью
- постановка новых жизненных целей