

Мотивация успеха и боязнь неудачи (опросник А. А. Реана)

**Выполнила студентка
факультета психологии, группы
3 «Б» Копейкина Ольга**

Инструкция.

Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ *"да"* или *"нет"*. Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что *"да"* объединяет как явное *"да"*, так и *"скорее да, чем нет"*. То же относится и к ответу *"нет"*: он объединяет явное *"нет"* и *"скорее нет, чем да"*.

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

- 1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.**
- 2. В деятельности активен.**
- 3. Склонен к проявлению инициативности.**
- 4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.**
- 5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.**
- 6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.**
- 7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.**
- 8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.**
- 9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность деятельности ухудшается.**
- 10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.**

- 11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.**
- 12. Если рискую, то, скорее с умом, а не бесшабашно.**
- 13. Не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.**
- 14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.**
- 15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.**
- 16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.**
- 17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.**
- 18. При работе в условиях ограничения времени результативность деятельности улучшается, даже если задание достаточно трудное.**
- 19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, как правило, не отказываюсь.**
- 20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.**

КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ

Ответ "ДА": 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ "НЕТ": 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается *1 балл*. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

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

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

Если количество набранных баллов *от 8 до 13*, то следует считать, что **мотивационный полюс ярко не выражен**.

При этом можно иметь в виду, что если количество **баллов 8, 9** - есть определенная тенденция мотивации на неудачу, а если количество баллов **12, 13** - имеется определенная тенденция мотивации на успех.

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

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

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

Одним из ключевых навыков успешной деловой и личной жизни является правильная мотивация. Ведь невозможно предпринять ни одного шага до тех пор, пока ты сам не поверишь, что твое действие возможно. Мотивация достижения успеха — это та движущая сила, которая помогает людям пройти путь к богатству и процветанию. Американский психолог, эксперт по мотивации к успеху Джейсон Гарсиа составил список рекомендаций для тех, кто хочет научиться мотивировать себя на пути к процветанию.

Вот некоторые из его рекомендаций по мотивации достижения успеха:

- Возьмите лист бумаги и напишите свою личную историю. О том, как должно выглядеть ваше будущее. Где и с кем вы хотели бы жить, чем заниматься, а также как вы будете наслаждаться своими успехами. Этот прием, утверждает психолог, хорошо срабатывает в качестве движущей силы для достижения как текущих, так и отдаленных целей.
- Визуализация стремления к успеху — прекрасный способ мотивации. Закройте глаза и представьте, как будто вы увлеченно занимаетесь любимым делом. Мечтаете похудеть? Представьте, что вы, будучи уже стройным и красивым, занимаетесь в спортзале. Хотите новую машину? Нарисуйте ее сначала в своем воображении, чтобы точно знать, к чему стремиться.
- Визуализация в обратном направлении. То есть, вспомните, чего вы уже добились, и как вы себя ощущали до того, как достигли этой планки. Это поможет увидеть свой путь вверх и добавит уверенности в своих силах.
- Ставьте большие цели. Мысли о прекрасном будущем, которое маячит впереди, придадут сил и помогут не отвлекаться на мелкие неудачи.

- Пусть в вашей жизни постоянно присутствуют мотиваторы. В этой роли может выступать все, что угодно: записная книжка, компьютер, дверца холодильника с полезными записками и т. д. - любые предметы, которые постоянно напоминают о целях. Такие «напоминалки» способны постоянно генерировать притоки дополнительной мотивации.
- Найдите единомышленников. Человек, который добивается тех же целей, что и вы — прекрасная мотивация к успеху и профилактика боязни неудачи. Взаимопомощь, полезные советы, обмен мнениями сильно помогают в реализации целей.
- Учитесь. Узнавание нового о предмете, к которому стремишься, является одним из важнейших мотиваторов достижения успеха.
- Записывайте мысли. Оформленная на бумаге идея выглядит более конкретной и ясной. Оставленная в голове — может быстро забыться.
- Ведите дневник. Он наглядно покажет, какой путь по направлению к цели уже пройден, и это станет дополнительной мотивацией к успеху.
- Конкретизируйте цель. Сформулируйте в общих чертах, а потом разбейте на конкретные шаги и назначьте дату ее исполнения. Исполняйте план действий, который сами же для себя и написали. Ограничение во времени — отличный мотив для того, чтобы выполнять дела быстрее, не откладывая их в долгий ящик.

Литература:

1. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. – СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2004. – 416 с. (с. 138, 146-147)
2. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 992 с. (с. 124-126)