

# Зубова Ю.К. Особенности мотивации подростков к участию в социально-психологическом тренинге



English version: [Zubova Yu.K. Motivating adolescents to participate in socio-psychological training](#)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Москва, Россия

[Сведения об авторе](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Исследуются способы повышения внутренней мотивации участников социально-психологического тренинга, специфичные для подростковых групп. Эмпирическое исследование построено на базе опросных методов: анкетирования участников юношеского тренинга, направленного на повышение компетентности в сфере общения (N = 37) и фокусированного интервью с экспертами (N = 10). Выявлены и проанализированы с точки зрения задач развития наиболее результативные приемы повышения мотивации в рамках юношеского социально-психологического тренинга.

**Ключевые слова:** социально-психологический тренинг, коммуникативная компетентность, мотивация, интринсивная мотивация, подростковый возраст, подросток

Одной из важнейших задач, решаемых в рамках специализированной работы с подростками, является развитие коммуникативной компетентности. Это обусловлено тем, что человеку, живущему в 21-м «информационном» веке, требуется усиленная подготовка к включению в широкое многообразие форм общения, умение быстро и адекватно ориентироваться в многочисленных коммуникативных ситуациях. Развитие компетентности в сфере общения имеет решающее значение именно в подростковом возрасте, который традиционно рассматривается исследователями как период становления и формирования личности.

Поставленная задача совершенствования коммуникативных навыков решается с помощью различных методов, важное место среди которых занимает социально-психологический тренинг (СПТ). СПТ предполагает использование активных (интерактивных) методов обучения и предназначен для совершенствования коммуникативной компетентности с целью более успешного функционирования в социальной среде [Жуков, 2003]. В широком смысле социально-психологический тренинг можно определить как своеобразную форму обучения знаниям и отдельным умениям в сфере общения [Петровская, 1982].

## Мотивация участия в социально-психологическом тренинге

Несмотря на обилие литературы, посвященной методу социально-психологического тренинга, сегодня практически не затронут вопрос мотивации участников обучения. Однако, на наш взгляд, данный аспект требует повышенного внимания исследователя. Одного факта присутствия людей на тренинге совершенно недостаточно для того, чтобы он дал ощутимые позитивные результаты, справедливо отмечает А.Кондауров (см.: Кондауров А. Мотивация персонала на тренинги. <http://www.trainer.su/publications/personal-trainings.php>).

Практикующие бизнес-тренеры постулируют, что самая слабая мотивация наблюдается на тренингах, инициированных руководством для сотрудников, и в этой ситуации без дополнительной мотивации участников проводить обучение просто противопоказано – результативность группы будет невысока (см.: Устинов Д.Ю. Как измерить эффективность тренинга? <http://www.ustinow.ru/>)

resultpage=1&s=152&d\_id=86).

Обратим внимание на то, что, говоря о низкой мотивации, вышеупомянутые авторы, скорее всего, имеют в виду низкую *внутреннюю* мотивацию. Дело в том, что одна из наиболее фундаментальных классификаций представляет собой разделение мотивации на два вида: внешнюю (экстринсивную) и внутреннюю (интринсивную). При этом экстринсивная мотивация понимается большинством исследователей как обусловленная внешними условиями и обстоятельствами [Ильин, 2003], как выполнение работы по внешнему требованию [Климчук, 2006]. В свою очередь интринсивная мотивация определяется как внутренняя, связанная с личностными диспозициями: потребностями, установками, интересами, влечениями, желаниями, при которой действия и поступки совершаются «по доброй воле» субъекта [Ильин, 2003], ради себя самого [Хекхаузен, 1986]. Другими словами, внутренняя мотивация – это выполнение определенной работы из-за интереса к ней, субъективного ощущения ее ценности [Климчук, 2006].

В.И.Чирков, обобщив результаты значительного количества исследований, осуществил сравнительный анализ особенностей внутренней и внешней мотивации и сделал вывод о том, что внутренимотивированная деятельность приводит к более позитивным результатам, чем внешнемотивированная [Климчук, 2006]. Таким образом, можно постулировать, что вид мотивации участников тренинга влияет на его результативность; внешняя мотивация участников снижает эффективность тренинга.

В то же время рассмотренные нами выше случаи участия в тренинге по воле руководства являются примерами внешнемотивированной деятельности. Ведущие юношеского СПТ в процессе работы также часто не уделяют должного внимания вопросу мотивации, однако тот факт, по каким причинам осуществляется участие в тренинге (по собственному желанию или под давлением внешних условий и обстоятельств, например, по наставлению родителей), с нашей точки зрения, оказывает сильное влияние на его результативность.

Очевидно, что одной из первоочередных задач тренера является задача повышения внутренней мотивации участников СПТ. Как было отмечено ранее, этот вопрос сегодня не получил широкого освещения в научной литературе. Однако практикующие бизнес-тренеры в своих статьях делятся авторскими методами повышения мотивации участников обучения на основании своего многолетнего опыта ведения тренингов и семинаров[1]. Отметим, что ориентация этих методов на взрослых ставит под вопрос их результативность в тренинге с подростками – это связано с тем, что личность подростка качественно отличается от личности взрослого человека [Кле, 1991; Эриксон, 1996; Navighurst, 1967; и др.].

## Эмпирическое исследование

При планировании нашего исследования мы исходили из следующих положений.

1. Одной из первоочередных задач тренера является повышение внутренней мотивации группы к участию в тренинге.
2. В связи с качественными особенностями личности подростков применение метода СПТ с ними имеет свою специфику. Принципы юношеского СПТ отличаются от базовых принципов социально-психологического тренинга, ориентированного на взрослых участников [Лидерс, 2004].
3. Направленность описанных в бизнес-литературе способов повышения мотивации СПТ на взрослых участников ставит под вопрос эффективность применения этих способов в рамках подросткового тренинга.

### Цель и задачи

Таким образом, возникает вопрос: как сделать так, чтобы и цели СПТ были достигнуты, и присутствие участников на тренинге было добровольным? Другими словами, как повысить мотивацию подростков в СПТ? Для ответа на эти вопросы мы провели эмпирическое исследование, *целью* которого стало выявление способов повышения внутренней мотивации подростков в рамках социально-психологического тренинга.

Достижение поставленной цели возможно путем решения следующих *задач*:

- 1) выявление особенностей подростков, которые необходимо учитывать в СПТ;
- 2) выявление особенностей мотивации подростков, которые необходимо учитывать при проведении тренингов с ними;
- 3) выявление способов повышения мотивации подростков в рамках СПТ;
- 4) анализ полученных результатов и соотнесение их с теоретическими представлениями о вопросе мотивационных особенностей подростков и о проблеме повышения мотивации участия в тренинге.

## Методы

В связи с отсутствием широкого объема теоретической информации об объекте исследования нами выбран поисковый план исследования, позволяющий впоследствии сформулировать гипотезы относительно способов повышения мотивации подростков в тренинге [Фоломеева, 2006]. Данный план предполагает, помимо предварительной работы с документами, работу с экспертами, представляющую собой интервью со специалистами в данной области – учеными, специалистами-практиками.

1. *Фокусированное интервью*. В исследовании приняли участие 10 экспертов. Семь из них являются практикующими психологами-тренерами, специализирующимися на работе с подростками. Один из экспертов является преподавателем Школы юного психолога, студентом 5-го курса кафедры возрастной психологии факультета психологии Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова. Два эксперта – кандидаты психологических наук.

Цель интервью – выявление особенностей мотивации подростков в СПТ и способов ее повышения. Интервью по степени формализации является полустандартизированным, или фокусированным [Никандров, 2002]. Гайд интервью состоит из 7 вопросов. Общее время проведения – около 15 минут. Результаты интервью получили качественную обработку в соответствии с задачами исследования.

2. *Анкетирование* участников социально-психологического тренинга включало в себя следующие стадии.

2.1. *Сбор данных*. На этом этапе проводились социально-психологические тренинги (всего 16 занятий, 154 упражнения), направленные на повышение компетентности в сфере общения у подростков. Выборку данного этапа исследования составили три группы старшеклассников (13–17 лет), всего 37 человек.

Для сбора данных применялась самостоятельно сконструированная опросная методика «Картина дня», в основу которой легла система экспресс-анализа эффектов тренинга, предложенная Ю.М.Жуковым [Жуков, 2003]. Анкета аналогична так называемым листкам удачи [Торн, Маккей, 2001], в ней оценивается уровень реакций участников [Kirkpatrick, 1959a, 1959b]. Известно, что инструмент оценки эффектов должен соответствовать событию, участникам и способу использования результатов оценки [Торн, Маккей, 2001]. Таким образом, считаем применение самостоятельно сконструированного инструмента уместным в рамках нашей работы.

Методика «Картина дня» предназначена для выявления наиболее «действенных» упражнений в СПТ. Анкета состоит из трех «служебных» граф (ФИО, название тренинга, дата) и шести вопросов, после каждого из которых следует незаполненное пространство. Вопросы анкеты таковы: «Что из сегодняшнего занятия 1) привлекло мое внимание? 2) вызвало у меня положительные эмоции? 3) вызвало у меня отрицательные эмоции? 4) заставило меня задуматься? 5) запомнилось мне? 6) мне хотелось бы обсудить с другими?».

Опросный лист предъявляется респонденту по окончании каждого занятия СПТ. Задача участника – ответить на вопросы, вписав в свободное пространство название одного или нескольких упражнений из тех, в которых респонденты принимали участие в рассматриваемый день тренинга. Общее время проведения опроса – около 3 минут.

Таким образом, в результате сбора данных были получены 159 протоколов для анализа.

2.2. *Обработка данных анкетирования участников тренинга.* Для каждого из 154 упражнений подсчитывается «индекс популярности», представляющий собой количество участников, упомянувших это упражнение в рамках опросного листа. В связи с тем что составы трех групп старшеклассников, принимавших участие в исследовании, количественно не равны, для того чтобы данные по всем группам были сопоставимы, результат по каждому из упражнений подсчитывается в процентном соотношении к общему числу упоминаний данной группой упражнений занятия. На основе полученных данных составлен рейтинг наиболее популярных упражнений.

## Результаты

В связи с тем что эмпирическое исследование включает в себя два этапа, рассмотрим результаты каждого из них в отдельности.

В результате проведения интервью с экспертами были получены три категории данных, соответствующие задачам исследования. В первую очередь обратим внимание на третью из полученных категорий, а именно на «рецепты» повышения мотивации подростков во время проведения тренинга.

Итак, по итогам интервью с экспертами был получен список способов повышения мотивации подростков в СПТ. Однако при выделении этих способов эксперты по большей части не отделяли приемы, «работающие» только в подростковых группах, от универсальных способов, актуальных и для других видов СПТ (в частности, для бизнес-тренингов). Таким образом, в первую очередь нашей задачей является выявление способов повышения мотивации в СПТ, специфичных для тренингов с подростками.

Выявим эти способы путем соотнесения полученных от экспертов «рецептов» с приемами повышения внутренней мотивации, предложенными практикующими бизнес-тренерами (Д.Устинов, Н.Еремеева, А.Кондауров, Т.Чуйкина; подробнее см. примечание 1).

Для реализации этой задачи нам необходимо:

- 1) выявить из предложенных экспертами способов те, которые упоминаются в рекомендациях бизнес-тренеров, – эти способы мы будем считать универсальными для СПТ;
- 2) выявить из предложенных экспертами способов те, которые не упоминаются в рекомендациях бизнес-тренеров, – эти способы мы будем считать специфичными для юношеского СПТ.

Среди универсальных способов повышения мотивации были выявлены следующие: энергичность ведущего; обращение к личному опыту участников; ясность речи и мышления тренера; атмосфера принятия и доверия в группе; активная проблематизация; выбор упражнений в соответствии с потребностями группы; вовлечение участников в работу; «отработка» теоретического материала; наличие четких правил проведения обучающего мероприятия.

Среди способов повышения мотивации, специфичных для юношеского СПТ, выделены следующие: использование тренером ярких фактов и примеров, наглядных схем; общение в группе на «ты»; индивидуальный подход к каждому участнику; применение положительного подкрепления и позитивной обратной связи; принцип «свободы слова» и другие. Более полный перечень приемов повышения мотивации подростков в рамках тренинга представлен далее.

Таким образом, нами были выявлены специфичные для тренинга с подростками способы повышения мотивации участников. Отметим, что универсальные способы также являются действенными для подростков; в то же время некоторые из способов повышения мотивации подростков, вероятно, «работают» и со взрослыми участниками СПТ. Однако именно выявленные в процессе анализа «рецепты» повышения мотивации в юношеском СПТ должны, с нашей точки зрения, находиться в центре внимания психолога-тренера при работе с подростками.

Следующим этапом анализа полученных данных является соотнесение специфичных для юношеского СПТ способов повышения мотивации с результатами, полученными в результате анкетирования

подростков – участников тренингов. Сопоставление информации, полученной от экспертов и старшеклассников, повышает валидность выводов исследования.

В результате обработки анкет все 154 упражнения были упорядочены по критерию частоты упоминания их участниками СПТ. При помощи ретроспективного качественного анализа психолог-тренер, проводивший рассматриваемые занятия с подростками, отметил, какие из перечисленных выше способов повышения мотивации подростков в СПТ были реализованы в каждом из этих упражнений.

В качестве иллюстрации представим результаты анализа трех наиболее «действенных» упражнений в табл. 1.

### Таблица 1

Пример анализа упражнений юношеского социально-психологического тренинга

Название упражнения	Реализованные в рамках упражнения способы повышения мотивации участников СПТ	Доля участников, отметивших упражнение в связи с одним из критериев, %
«Определение своего типа личности»	Упражнение на самопознание	47,7
Упражнение «Скала»	Телесно-ориентированное Сплочение коллектива Общение	46,0
Игра «Секрет Джованни»	Общение	41,7

Аналогичным образом проанализированы все упражнения, имевшие место в течение 16 занятий.

Для определения наиболее эффективного приема повышения внутренней мотивации подростков в тренинге подсчитаем суммарную частоту использования каждого из способов повышения мотивации в рассмотренных упражнениях. При этом оговоримся, что мы не будем учитывать тот факт, что, гипотетически, некоторые из способов в совокупности дают эффект синергии и в связи с этим оказывают более сильное мотивирующее воздействие.

По суммарной частоте использования самыми «действенными» оказались следующие способы повышения мотивации (в порядке убывания значимости):

- 1) создание условий для общения участников между собой;
- 2) использование упражнений, дающих участникам возможность узнать новую информацию о себе;
- 3) реализация индивидуального подхода к каждому из участников;
- 4) обеспечение внимательного отношения участников и тренера друг к другу, внимательного слушания каждого участника группы;
- 5) применение телесно-ориентированных упражнений;
- 6) деление участников группы на микрогруппы для выполнения упражнений;
- 7) использование таких форм организации упражнений, как доклады и выступления;
- 8) проведение беседы с группой, в процессе которой участники делятся своими мыслями, чувствами, переживаниями;
- 9) обеспечение реализации позитивной обратной связи участникам в устной и телесной форме;
- 10) использование ярких фактов и примеров, а также структурирование и визуализация материала (при помощи наглядных схем) в процессе объяснения информации.

### Обсуждение

По итогам качественного анализа полученных данных были выявлены конкретные рекомендации для повышения внутренней мотивации подростков в тренинге. Соотнесем эту информацию с теоретическими представлениями о задачах развития в подростковом возрасте и о методе социально-психологического тренинга с подростками.

Создание условий для общения участников между собой является основным приемом повышения внутренней мотивации подростков для участия в тренинге. Его эффективность напрямую связана с особенностями процесса социализации подростка. Известно, что социальная ситуация развития для данного возраста – это ситуация «подросток – ровесник» [Обухова, 2006], а общение со сверстниками рассматривается как ведущая деятельность этого периода [Анн, 2007]. Данный способ может быть эффективно и полно использован в рамках юношеского СПТ в связи с тем, что метод тренинга является групповым и, тем самым, дает все возможности для реализации описанного приема.

Более того, далеко не последним по важности является такой способ организации упражнений, как деление участников на микрогруппы. Разделение группы тренинга на подгруппы позволяет интенсифицировать коммуникативный процесс между участниками, дает подросткам возможность более глубокого общения, в котором уделяется внимание индивидуальности каждого ребенка. Таким образом, этот прием «работает» сразу на две задачи: с одной стороны, происходит взаимная идентификация подростков [Мухина, 1997], с другой стороны – их индивидуализация [Карабанова, 2005].

Следующим по результативности способом является применение тренером упражнений, дающих участникам возможность узнать новую информацию о себе. Важность такого механизма повышения внутренней мотивации подростка в процессе СПТ обусловлена тем, что он напрямую связан с процессом становления идентичности. В переходный период происходят преобразования в самых различных сферах психики [Обухова, 2006], в связи с чем меняются представления индивида о себе [Кле, 1991]. Таким образом, в процессе упражнений, направленных на самопознание, подросток «отслеживает» происходящие изменения, осознает себя «заново».

С процессом становления идентичности также связана необходимость индивидуального подхода к каждому из участников. В подростковом возрасте происходит открытие и утверждение своего уникального и неповторимого Я [Карабанова, 2005]. Таким образом, обеспечивая индивидуальный подход к подростку, а также демонстрируя внимательное отношение к нему, тренер проявляет уважение к его личности, подтверждает его исключительность. Общение, основанное на взаимопринятии и взаимоуважении, позволяет ребенку реализовать «чувство взрослости», удовлетворить потребность в признании его взрослости окружающими [Эльконин, 1989].

Необходимость применения телесно-ориентированных упражнений связана, в первую очередь, с процессом пубертатного развития. Для подростка огромную роль играет взаимодействие со сверстниками своего и противоположного пола, телесная обратная связь, принятие его внешнего облика группой.

Использование ярких фактов и примеров, а также структурирование и визуализация материала (при помощи наглядных схем) в процессе объяснения информации способствуют насыщению сенсорной сферы подростка.

Использование такой формы организации упражнений, как доклады и выступления, дает возможность подростку продемонстрировать свое уникальное Я, что связано с процессом становления идентичности, а также получить внимание и обратную связь от референтной для подростка группы. В свою очередь, обратная связь группы влияет на самосознание, Я-концепцию, самооценку индивида. В связи с прямым воздействием качества и содержания обратной связи на личность подростка становится понятной важность применения такого способа повышения мотивации, как позитивная обратная связь. Ф.Райс отмечает, что в процессе СПТ с подростками приятные события могут вызывать улучшение образа Я и повышение самооценки подростка [Райс, 2000], в связи с чем можно сделать вывод о важности поощрения (в том числе и вербального) в тренинге.

Рефлексия представляет собой беседу с группой, в процессе которой участники делятся своими мыслями, чувствами, переживаниями. В рамках беседы участникам СПТ предоставляется возможность формулировать и выражать свою точку зрения, строить сложные умозаключения, выдвигать гипотезы и проверять их [Анн, 2007]. Таким образом, этот прием находится в непосредственной взаимосвязи с когнитивным развитием подростков.

Итак, мы соотнесли полученные в результате исследования данные с задачами развития подросткового возраста. Такой подход нам представляется правомерным, так как, согласно А.Г.Лидерсу, тренинг с подростками является возрастно-ориентированным. В это понятие автор вкладывает следующий смысл: тренинг ориентирован не на индивидуально-психологические проблемы подростков, а на нормативные возрастно-психологические проблемы и задачи старших (8–10-е классы) подростков [Лидерс, 2004]. Однако то, какими именно способами достигается решение этих проблем и задач, автор не рассматривает.

## **Выводы**

Мы можем следующим образом обобщить итоги проведенного исследования: выявлены наиболее результативные способы решения задач развития подросткового возраста в рамках социально-психологического тренинга. Использование выявленных приемов позволяет достигать целей юношеского СПТ, не теряя при этом заинтересованности участников процессом тренинга, в связи с чем можно говорить о необходимости применения обозначенных техник в тренинговой практике.

## **Литература**

- Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2007.
- Жуков Ю.М. Коммуникативный тренинг. М.: Гардарики, 2003.
- Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2003.
- Карабанова О.А. Возрастная психология. М.: Айрис-пресс, 2005.
- Кле М. [Claes M.] Психология подростка: Психосексуальное развитие. М.: Педагогика, 1991.
- Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации. СПб.: Речь, 2006.
- Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М.: Академия, 2004.
- Мухина В.С. Возрастная психология. М.: Академия, 1997.
- Никандров В.В. Вербально-коммуникативные методы в психологии. СПб.: Речь, 2002.
- Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М.: Высшее образование, 2006.
- Петровская Л.А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга. М.: Моск. гос. университет, 1982.
- Райс Ф. [Rice P.] Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000.
- Торн К., Маккей Д. [Thorne K., Maskey D.] Тренинг. Настольная книга тренера. СПб.: Питер, 2001.
- Фоломеева Т.В. (Ред.). Социальная психология: практикум. М.: Аспект Пресс, 2006.
- Хекхаузен Х. [Heckhausen H.] Мотивация и деятельность. М.: Педагогика, 1986.
- Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989.
- Эриксон Э. [Erikson E.] Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996.
- Navighurst R.J. Developmental tasks and education. New York: David McKay, 1967.

Kirkpatrick D.L. Techniques for evaluating training programs. Journal of the American Society of Training Directors, 1959a, 13(11), 3–9.

Kirkpatrick D.L. Techniques for evaluating training programs. Journal of the American Society of Training Directors, 1959b, 13(12), 21–26.

## Примечания

[1] Подробнее см. работы бизнес-тренеров:

1) Еремеева Н. Не хочу учиться! Или как мотивировать сотрудников на обучение. <http://neremeeva.ru/?p=211>;

2) Кондауров А. Мотивация персонала на тренинги. <http://www.trainer.su/publications/personal-trainings.php>;

3) Устинов Д.Ю. Как измерить эффективность тренинга? [http://www.ustinow.ru/?resultpage=1&s=152&d\\_id=86](http://www.ustinow.ru/?resultpage=1&s=152&d_id=86);

4) Чуйкина Т. Мотивация на обучение, 2009, <http://www.hrm.ru/db/hrm/E0CVCABF2A0F0CA2C325756E0062D104/vid/article/article.html>

Поступила в редакцию 6 сентября 2012 г. Дата публикации: 26 февраля 2013 г.

## Сведения об авторе

*Зубова Юлия Константиновна.* Аспирант (2013), кафедра социальной психологии, факультет психологии, Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, ул. Моховая, д. 11, стр. 9, 125009 Москва, Россия.

E-mail: [yulia.podolko@gmail.com](mailto:yulia.podolko@gmail.com)

## Ссылка для цитирования

Стиль psystudy.ru

Зубова Ю.К. Мотивация подростков к участию в социально-психологическом тренинге. Психологические исследования, 2013, 6(27), 10. <http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Зубова Ю.К. Мотивация подростков к участию в социально-психологическом тренинге // Психологические исследования. 2013. Т. 6, № 27. С. 10. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n27/780-zubova27.html>

[К началу страницы >>](#)