**Кейс 4**

*Ознакомьтесь с ситуацией.*

Олегу М. 30 лет. Он работает продавцом в магазине электроники. Оказался в кабинете психолога, в связи с появившейся вакансией заместителя управляющего магазина. На собеседовании ведёт себя достаточно пассивно, совсем не рад открывающимся для него карьерным перспективам. Несмотря на то, что он «на хорошем счету» у руководства, считает, что не сможет справиться с новыми для себя обязанностями. Случайно проговорился психологу о том, что «то, за что он берётся, чаще всего заканчивается полным провалом». Образование высшее, экономическое. Стаж работы 8 лет. Не женат, нет детей, даже нет постоянной подруги. Живёт с матерью.

1. Назовите описанное явление, дайте ему психологическую характеристику, предположите возможные причины трудностей, с которыми сталкивается Олег

Предположительно, описанное явление относится к *мотивации избегания неудач* или к *выученной беспомощности.*

*Мотивация избегания неудач* относится к мотивационным психическим образованиям, это понятие обозначает стремление человека избегать тех ситуаций, в которых, как он полагает, велика вероятность провала. [207]

*Выученная беспомощность* относится к регуляторным психическим образованиям, это понятие обозначает состояние, возникающее у человека и животных после более или менее длительного негативного воздействия, избежать которого не удалость. [252]

Возможная причина трудностей: тенденции формируются в течение жизни человека прежде всего под влияния семейного воспитания.[207]

1. Сформулируйте цель и основные задачи психологической работы с Олегом.

В первую очередь необходимо диагностировать и подтвердить одну из предложенных гипотез.

Цель: формирование мотивации достижения

Основные задачи:

* Формирование более адекватного уровня притязаний мотивации достижения
* Снижение уровня выученной беспомощности
* Повышение навыков саморегуляции
* Развитие навыков целеполагания
* Повышение уровня уверенности в себе

1. Какие психодиагностические методы и методики может использовать психолог для прояснения особенностей мотивационной сферы в данном случае?

* «Шкала оценки потребности в достижении» Орлова Ю.М.
* Опросник «Контроля за действием» Ю. Куля. Позволяет выявить ориентацию на действие или состояние
* Диагностика мотивации достижения А. Мехрабиан или Альберт Мейерабиан (в разных источниках по-разному)
* «Самооценка уровня притязаний по методике Шварцландера»

1. Предложите методические приемы, которые способствовали бы решению сформулированных выше задач для развития волевой сферы Олега.

* Акцентировать внимание на прошлых достижениях
* Рекомендовать вести дневник достижений
* Сформировать краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные цели и пути их достижения
* Рекомендовать вести здоровые образ жизни (спорт/физкультура для себя) для поддержания тонуса, источника энергии
* Обучение формирования навыков саморегуляции в сложных ситуациях
* Тренинг мотивации достижения
* Аффирмации, аутогенная тренировка, медитация