

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г.Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра психологии

**РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И
МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 541 группы, направления подготовки
44.03.02 «Психолого - педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
социально-гуманитарного факультета
Юнкиной Татьяны Михайловны

Научный руководитель:
доцент кафедры психологии
кандидат педагогических наук,
доцент _____

Е.М. Кравцова
(подпись, дата)

Зав. кафедрой психологии:
кандидат психологических наук,
доцент _____

О.В. Карина
(подпись, дата)

Балашов 2016

Введение. Многочисленные изменения современного общества оказывают непосредственное влияние на психологическое здоровье подрастающего поколения, провоцируя развитие социального стресса, неврозов, депрессивного состояния. Нахождение в условиях постоянной внутренней напряженности и давления внешней среды требуют наличия таких личностных качеств, которые способствовали бы благоприятной адаптации, успешному преодолению жизненных ситуаций, активизации потенциала человека, осуществлению успешной деятельности. К таким качествам относятся психологическая жизнестойкость и мотивация достижения.

Психологическая жизнестойкость – это целостная система убеждений о себе и о мире, включающая три компонента: *вовлеченность* - позиция на участие в происходящих событиях; *контроль* - установка на активность и выбор своего жизненного пути, *принятие риска* - установка по отношению к новым ситуациям, благодаря которым можно приобрести опыт. Психологическая жизнестойкость определяет способность личности справляться со стрессовыми ситуациями, не снижая качество выполняемой деятельности. Но инициативность и успешность действий человека определяются также силой мотивации, направленной на достижение успеха.

Мотив достижения, как устойчивую тенденцию к реализации деятельности и достижению определенного уровня в каком-либо деле, впервые выделил Г. Мюррей. В исследованиях мотива достижения Д. Макклелланда и Х. Хекхаузена были выявлены два мотивационных направления: стремление к успеху и стремление к избеганию неудач.

Изучение мотивации достижения представляет большой интерес как для зарубежных психологов (Д. Аткинсон, Д. Макклелланд, Х. Хекхаузен и др.), так и для отечественных психологов (Т.О. Гордеева, М.Ш. Магомед-Эминов и др.). Понятие психологической жизнестойкости также привлекает внимание исследователей (Д.А. Леонтьев, Л.А. Александрова, и др.).

Развитие психологической жизнестойкости и мотивации достижения у юношей и девушек важно для поддержания оптимального психологического здоровья, особенно в период завершения обучения в старшей школе. Данный период характеризуется высоким уровнем напряженности и интенсивности, т.к. учащиеся сталкиваются с необходимостью тщательной подготовки и прохождения итоговой аттестации, а также профессионального самоопределения и выбора дальнейшего жизненного пути после окончания школы. Поэтому мы выдвинули **цель:** изучить взаимосвязь психологической жизнестойкости и мотивации достижения в юношеском возрасте и реализовать программу развития этих качеств в данный возрастной период.

Объект исследования: психологическая жизнестойкость и мотивация достижения юношей и девушек.

Предмет исследования: взаимосвязь психологической жизнестойкости и мотивации достижения в юношеском возрасте.

Гипотеза: предположим, что существует взаимосвязь психологической жизнестойкости и мотивации достижения в юношеском возрасте, что является одним из психолого-педагогических условий развития этих личностных качеств в данный возрастной период.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать проблему психологической жизнестойкости личности в психологической литературе;
- 2) изучить понятия «мотив», «мотивация», «мотивация достижения» в психологических подходах;
- 3) изучить психологические особенности юношеского возраста;
- 4) установить взаимосвязь психологической жизнестойкости и мотивации достижения в юношеском возрасте;
- 5) методологически обосновать, разработать и реализовать программу развития психологической жизнестойкости и мотивации достижения в юношеском возрасте;
- 6) проанализировать и обобщить полученные данные.

Теоретико-методологическая основа исследования: концепция психологической жизнестойкости С. Мадди, Д.А. Леонтьева и др.; теория мотивации достижения Д. Макклелланда, Дж. Аткинсона, Х. Хекхаузена и др.

Методы исследования: теоретический анализ литературы; диагностические методики («Тест жизнестойкости» С. Мадди, «Изучение мотивации к избеганию неудач» Т. Элерса, «Изучение мотивации к достижению успеха» Т. Элерса); метод обобщения и интерпретации экспериментальных данных; метод математической статистики (метод ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона); метод психолого-педагогического проектирования; метод психологической коррекции (групповой коррекционно-развивающий тренинг).

Экспериментальная база.

Исследование проводилось на базе образовательных учреждений г.Балашова. В эксперименте на установление взаимосвязи психологической жизнестойкости и мотивации достижения участвовало 66 юношей и девушек в возрасте от 17 до 22 лет. В реализации программы приняли участие 20 юношей и девушек в возрасте от 19 до 22 лет.

Новизна исследования заключается в теоретическом анализе психологической жизнестойкости личности, выделении теоретических подходов в изучении мотивации достижения, уточнении понятий «мотив», «мотивация», «мотивация достижения», изучении психологических особенностей юношеского возраста, определении психолого-педагогических условий развития психологической жизнестойкости и мотивации достижения в юношеском возрасте.

Практическая значимость заключается в определении уровней психологической жизнестойкости и мотивации достижения в юношеском возрасте, выявлении взаимосвязи психологической жизнестойкости и мотивации достижения в юношеском возрасте и реализации психолого-педагогической коррекции данных качеств.

Структура работы: работа состоит из введения, 3 глав, заключения, списка литературы и приложений.

В первой главе был проведен анализ проблемы психологической жизнестойкости в психологической литературе, уточнены понятия «мотив», «мотивация», «мотивация достижения» в психологических подходах, рассмотрены психологические особенности юношеского возраста.

Согласно С. Мадди и С. Кобейс, психологическая жизнестойкость – это личностная характеристика, являющаяся общей мерой психического здоровья человека. Психологическая жизнестойкость препятствует возникновению внутреннего напряжения за счёт восприятия стрессовых ситуаций как менее значимых и совладания с ними. Согласно Д.А. Леонтьеву, психологическая жизнестойкость является личностным потенциалом, который характеризуется мерой преодоления личностью самого себя и заданных обстоятельств, основными компонентами которого являются открытость новому, убеждения в готовности справиться с ситуацией. Взгляды на сущностные черты психологической жизнестойкости были рассмотрены в работах Л.А.Александровой, Е.И. Рассказовой, В.Д. Шадрикова.

Мотивация – это побуждения, вызывающие активность организма. Мотивация достижения – разновидность мотивации деятельности, связанной с потребностью в достижении успехов и избегании неудач. Ориентированные на достижение успеха люди адекватно оценивают свои способности, причины успехов и неудач, настойчивы в достижении цели. Ориентированные на избегание неудач не уверены в себе, не способны адекватно оценивать ситуацию и собственные личностные ресурсы. Теорию мотивации достижения в различных видах деятельности создали и разработали Д. Макклелланд, Дж. Аткинсон и Х. Хекхаузен.

Юность – это периодом в развитии человека, в ходе которого у юношей и девушек происходит развитие самосознания, формирование мировоззрения,

профессиональной самоопределение. Особую значимость сохраняет межличностное общение, увеличивается потребность в общении.

Во второй главе были проведены обоснование и планирование эмпирического исследования взаимосвязи психологической жизнестойкости и мотивации достижения в юношеском возрасте, анализ и интерпретация полученных результатов.

Для проведения исследования выдвинута цель, сформулированы задачи и проведены методики: «Тест жизнестойкости» С. Мадди, «Изучение мотивации к достижению успеха» и «Изучение мотивации к избеганию неудач» Т. Элерса. Выборку составили 66 юношей и девушек от 17 до 22 лет. По полученным результатам были определены уровни психологической жизнестойкости, её компонентов, мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудач.

У юношей и девушек преобладает средний уровень психологической жизнестойкости (у 62% учащихся) и ее компонентов (вовлеченность – у 67%, контроль – у 74%, принятие риска – у 65% учащихся), средний уровень (у 45%) и высокий уровень (у 36%) мотивации достижения успеха, средний уровень (у 43%) и высокий уровень (у 30%) мотивации избегания неудач. Такие юноши и девушки активны, настойчивы, умеют совладать со стрессовыми ситуациями, но они могут ожидать неудачи и бояться критики.

По коэффициенту ранговой корреляции Спирмена выявлена взаимосвязь психологической жизнестойкости и мотивации достижения успеха в юношеском возрасте ($r_{s \text{ эмп}} = 0.314$, при $r_{s \text{ кр}} = 0,25$ ($p \leq 0,05$), $0,33$ ($p \leq 0,01$)).

Чем выше показатель компонента психологической жизнестойкости «вовлеченность», тем выше мотивация достижения успеха ($r_{s \text{ эмп}} = 0.393$): юноши и девушки активно включены в происходящее и добиваются желаемого результата.

Чем выше «контроль», тем выше мотивация к успеху ($r_{s \text{ эмп}} = 0.279$): юноши и девушки принимают необходимые решения в деятельности, оказывая непосредственное влияние на ход своей жизни.

Компонент «принятие риска» не взаимосвязан с мотивацией достижения успеха ($r_{s \text{ эмп}} = 0.164$): ориентированные на успех юноши и девушки иногда избегают высокого риска.

Взаимосвязь жизнестойкости и мотивации избегания неудач отсутствует ($r_{s \text{ эмп}} = -0.052$). Компонент «вовлеченность» не взаимосвязан с мотивацией избегания неудач ($r_{s \text{ эмп}} = -0.021$): юноши и девушки могут иметь страх перед трудностями, но в то же время быть задействованными в жизни.

«Контроль» не взаимосвязан с мотивацией избегания неудач у юношей и девушек ($r_{s \text{ эмп}} = -0.133$): они способны влиять на ход жизни, но чаще всего не уверены в своих действиях.

Компонент «принятие риска» не взаимосвязан с мотивацией избегания неудач ($r_{s \text{ эмп}} = -0.001$): юноши и девушки способны находить пользу из новых ситуаций, но предпочитают малый, или, наоборот, чрезмерно большой риск.

В третьей главе были представлены методологическое обоснование и планирование программы развития психологической жизнестойкости и мотивации достижения в юношеском возрасте, анализ внедрения коррекционно-развивающей программы, результаты повторной диагностики и оценка эффективности программы.

Выдвинута цель, сформулированы задачи и разработана программа развития психологической жизнестойкости и мотивации достижения в юношеском возрасте с учетом основных принципов коррекционной работы. Методом реализации программы выбран метод тренинга с целью получения новых знаний и формирования новых навыков и моделей поведения. Выборку первичной диагностики составили 20 юношей и девушек экспериментальной и контрольной групп от 19 до 22 лет.

У представителей экспериментальной группы выявлено преобладание среднего уровня психологической жизнестойкости (у 60% учащихся) и ее

компонентов (вовлеченность – у 60%, контроль – у 70%, принятие риска – у 100%), преобладание у 40% средней и высокой мотивации достижения успеха, у 50% учащихся средней и у 30% очень высокой мотивации избегания неудач.

У 80% представителей контрольной группы выявлено преобладание среднего уровня психологической жизнестойкости и компонента «контроль», у 70% – низкого уровня «вовлеченности», у 40% – среднего и высокого уровня «принятия риска», у 50% – средней мотивации достижения успеха, у 30% учащихся – высокой и очень высокой мотивации избегания неудач.

В программу включены упражнения на развитие коммуникативных навыков, повышение уверенности в себе, на самостоятельную постановку целей и их достижения, на преодоление негативных эмоциональных состояний в стрессовой ситуации. В ходе реализации программы был проведен анализ занятий, с целью фиксации качественных изменений: юноши и девушки были активны на тренинговых занятиях, заинтересованы, чувствовали себя комфортно при работе в группах, творчески подходили к решению предлагаемых задач, анализировали причины трудностей и неудач.

Повторная диагностика после внедрения программы выявила позитивную динамику. Количественные показатели повысились. У 10% юношей и девушек экспериментальной группы выявлены высокие показатели психологической жизнестойкости и ее компонентов (вовлеченность, принятие риска), увеличился процент с очень высокой мотивацией достижения успеха (40% учащихся) и снизился процент учащихся со средней (20%) и высокой (10%) мотивацией избегания неудач.

У контрольной группы зафиксирован рост процента учащихся со средним уровнем жизнестойкости (90%), ее компонентов (вовлеченность – 40%, контроль – 90%, принятие риска – 60% учащихся) и очень высокой мотивацией достижения успеха (30%), снижение процента учащихся с высокой (20%) и очень высокой (10%) мотивацией избегания неудач.

Интенсивность сдвигов определена по T-критерию Вилкоксона. Реализация программы не показала высоких результатов. Психологическая жизнестойкость и мотивация достижения в юношеском возрасте являются достаточно устойчивыми качествами личности, поэтому требуется более длительное и комплексное коррекционное воздействие в индивидуальной и групповой форме с предварительной подготовкой к тренинговой работе.

Заключение. На основании анализа полученных данных были сделаны следующие выводы. Психологическая жизнестойкость способствует благоприятной адаптации в современном обществе и успешному преодолению стрессовых ситуаций. От силы мотивации достижения, направленной на достижение успеха и избегание неудач, зависит стремление к цели и успешность действий. Юность является периодом в развитии человека, в ходе которого юноши и девушки достигают физической и социальной зрелости.

Выдвинута гипотеза, что существует взаимосвязь психологической жизнестойкости и мотивации достижения, что является одним из психолого-педагогических условий развития этих личностных качеств в данный возрастной период. Исследование проведено по методикам «Тест жизнестойкости» С. Мадди, «Изучение мотивации к достижению успеха» и «Изучение мотивации к избеганию неудач» Т. Элерса, и подсчитан коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Взаимосвязь психологической жизнестойкости, её компонентов (вовлеченность, контроль) и мотивации достижения успеха существует: чем более юноши и девушки вовлечены и активны в жизни, тем успешнее достигают необходимых результатов. Взаимосвязь компонента «принятие риска» и мотивации достижения успеха не обнаружена: ориентированные на успех юноши и девушки склонны избегать высокого риска. Взаимосвязь психологической жизнестойкости, её компонентов и мотивации избегания неудач отсутствует. Юноши и девушки способны к познанию себя и окружающей действительности, но страх трудностей снижает активность в выполняемой деятельности.

Была спроектирована и реализована программа развития психологической жизнестойкости и мотивации достижения в юношеском возрасте. Основу программы составили создание благоприятных психолого-педагогических условий и применение психокоррекционных упражнений. Эффективность программы была определена с помощью сравнения результатов диагностик экспериментальной и контрольной групп до и после реализации программы и расчета «Т - критерия Вилкоксона». Программа не показала значительных изменений, хотя отмечены благоприятные сдвиги в поведении учащихся в ходе тренинговых занятий: юноши и девушки стали более уверенными, активно взаимодействовали друг с другом. Необходимо осуществление более длительной психолого-педагогической коррекции как в групповой, так и в индивидуальной форме с предварительной подготовкой.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены, выдвинутая гипотеза частично подтвердилась.