Министерство образования Российской Федерации

ГОУ ВПО Челябинский государственный педагогический институт

Защищена\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зав. кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Курсовая работа на тему:**

**Взаимосвязь мотивации достижения и саморегуляции у студентов-психологов.**

Студентки 455 группы

очного отделения

Ивановой Натальи Алексеевны

Челябинск 2010

**Содержание**

Введение…………………………………………………………………………3

Глава I: Теоретическое исследование проблемы мотивации достижения и саморегуляции в психологии…………………………………………………………6

* 1. Понятие мотива, мотивации, мотивации достижения .…………………….6
  2. Понятие саморегуляции в психологии. Взаимосвязь мотивации достижения и уровня саморегуляции………………………………………………22

Глава II: Эмпирическое исследование проблемы мотивации достижения и уровня саморегуляции студентов-психологов……………………………………..36

2.1 Описание использованных методик……………………………………….36

2.2 Анализ и интерпретация результатов……………………………………...40

Заключение………………………………………………………………………44

Библиографический список…………….………………………………………45

Приложение ……………………………………………………………………..49

**Введение**

Изменение общественно-политической ситуации в нашей стране в последние годы, привело к кризису во всех областях жизни, в том числе и в образовании.

Сейчас существуют высокие стандарты успеха в обществе. Однако, многие люди считают себя не успешными в карьере, учебе, в семейной жизни. Обладая задатками успешности в разных видах деятельности, современный молодой человек не стремится к успеху, т.к. «не видит» пути достижения цели в тех областях знания, которые помогли бы ему самореализоваться в профессиональном и жизненном плане.

Данная тема достаточно актуальна, так как в современных условиях проблема человеческой активности занимает особое место. Становление субъекта деятельности, способного осознанно ставить жизненные цели и добиваться их, способного брать на себя ответственность за принятие решения, детерминировано той стратегией поведения, которая формируется в процессе социализации. Такую стратегию поведения обеспечивает мотивация достижения, отражающая ценностное отношение индивида к себе как личности и субъекту деятельности.

В настоящее время особую актуальность приобретают работы, посвященные изучению психологических характеристик человека, обусловливающих его успешность, продуктивность и высокое качество жизни. Многие авторы в качестве такого внутреннего фактора называют мотивацию достижения (Д. Макклелланд, 2007; Х. Хекхаузен, 2001, 2003; Т.О. Гордеева, 2006; и др.). У современного человека неотъемлемой частью жизни становится деятельность, связанная с достижениями в различных областях. В литературе такая деятельность получила название «достиженческой деятельности» (Т.О. Гордеева, 2006).

При изучении мотивации достижения исследователи чаще всего обращают внимание на качества личности, способствующие или препятствующие эффективной деятельности (уровень притязаний и самооценка, нейротизм и тревожность, оптимизм-пессимизм, склонность к умеренному или к неоправданному риску, потребность в обратной связи, целеустремленность, самоконтроль, боязнь неудачи и др.). Используемые методики обычно подразумевают измерение двух противоположных тенденций – «мотивации достижения» и «мотивации избегания неудач». Наше исследование посвящено изучению первой из указанных тенденций – мотивации достижения.

Проблема саморегуляции и управления человеком собственным поведением является одной из важнейших в психологии. При взаимодействии с окружающим миром человек непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от поставленной цели, своих индивидуальных особенностей, условий действительности, а также особенностей взаимодействующих с ним людей. В подобных ситуациях выбора снятие возникшей неопределенности возможно лишь при помощи саморегуляции, когда человек самостоятельно исследует ситуацию, программирует свою активность, контролирует ход протекающей деятельности и коррегирует в случае необходимости полученные результаты.

Важная роль саморегуляции в жизни человека достаточно очевидна, так как вся его жизнь есть бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и других видов целенаправленной активности. От уровня сформированности саморегуляции зависят успешность, надежность, конечный исход любого акта произвольной активности.

**Целью нашей курсовой работы** является выявление взаимосвязи мотивации достижения и саморегуляции у студентов-психологов.

**Объект исследования** – мотивация достижения при разных характеристиках саморегуляции.

**Предметом нашего исследования** является изучение взаимосвязи мотивации достижения и саморегуляции студентов-психологов.

**Гипотеза исследования такова:** мотивация достижения и уровень саморегуляции студентов психологического факультета статистически взаимосвязаны.

**Цель исследования и выдвинутая** гипотеза обусловили постановку и   
решение следующих **конкретных задач**:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;
2. Дать анализ современного состояния проблемы исследования и провести уточнение базовых понятий, необходимых для рассмотрения   
   вопросов творческого мышления;
3. В теоретическом анализе дать определения понятиям мотивации достижения и саморегуляции;
4. Провести эмпирическое исследование особенностей взаимосвязи между мотивацией достижения и уровнем саморегуляции у студентов-психологов.

**Методологической основой исследования** являются базовые положения отечественной науки о человеке как субъекте собственной активности (К.А. Абульханова-Славская; Н.А. Бернштейн, А.В. Брушлинский, Л. Рубинштейн, и др.),системный подход (Л.С. Выготский, Б.Ф. Ломов, Б.Г. Ананьев), концепция осознанной саморегуляции деятельности разрабатываемая в трудах О.А. Конопкина, В.И. Моросановой, А.К. Осницкого. **Теоретическую основу исследования** составляют: общая теория мотивации Д. Аткинсона, двухфакторная теория Гецберга, теории мотивации достижения Д.Макклелланда, Х.Хекхаузена. Использованные при исследовании **методы** составили следующие:

1. Анализ философской, искусствоведческой и психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
2. Психодиагностический метод.
3. Количественный и качественный анализ эмпирических данных.

Психодиагностический инструментарий: методика «потребность в достижении» Ю.М. Орлова, также,опросник Мехрабиана, опросник "Стиль саморегуляции поведения" В. И. Моросановой и тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана.

Исследование проводилось на базе ЧГПи г. Челябинска, ф-т психологии.

**Глава 1. Теоретическое исследование проблемы мотивации достижения и саморегуляции в психологии.**

* 1. **Понятие мотива, мотивации, мотивации достижения.**

Проблема мотивации и мотивов поведения и деятельности - одна из стержневых в психологии.

В психологической науке в настоящее время существует не один десяток теорий мотивации, которые стали появляться ещё в работах древних философов.

Концепции и теории мотивации, относимые только к человеку, начали появляться в психологической науке начиная с 20-х гг. XX в. Первой была теория мотивации К. Левина (1926). Вслед за ней были опубликованы работы представителей гуманистической психологии - А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса [Ярошевский, 44].

В зарубежной психологии имеется около 50 теорий мотиваций.

Зарубежные психологи (Дж.У. Аткинсон, Дж.П. Гилфорд, М. Мадсен, Г. А. Мюррей, Е. Р. Хилгард и другие) склоняются к тому, что мотив – это устойчивая характеристика личности, обуславливающая поведение и деятельность в такой же степени, как и внешние стимулы.

В ряде работ "мотив" рассматривается только как интеллектуальный продукт мозговой деятельности. Так, Ж. Годфруа пишет, что "мотив" - это соображение, по которому субъект должен действовать. Еще более резко говорит Х. Хекхаузен [Хекхаузен Х., 39]: это лишь "конструкт мышления", т.е. теоретическое построение, а не реально существующий психологический феномен. Неудивительно, что в его 2-томной монографии за мотив принимаются либо потребность (потребность во властвовании, называемая им "мотивом власти"; потребность в достижении - "мотив достижения"), либо личностные диспозиции (тревожность и др.), либо внешние и внутренние причины того или иного поведения (оказание помощи, проявление агрессии).

Тем не менее, большинство психологов сходятся на том, что чаще всего мотив - это либо побуждение, либо цель (предмет), либо намерение, либо потребность, либо свойство личности, либо ее состояние.

В начале прошлого века термин мотив трактовался И. В. Имедадзе, В. И. Ковалевым, В.А. Крутецким, В. Н. Мясищевым, А. В. Петровским и другими [42], как побудительная (движущая) сила, причина. В частности, В.Н. Мясищев считает, что мотивы – это не что иное, как выражение отношения к объекту действия.

А. В. Петровский понимает мотив, как «то, что движет живым существом, ради чего тратится живая энергия».

В.И. Ковалев определяет мотивы как осознанные, являющиеся свойствами личности, побуждения поведения и деятельности, возникающие при высшей форме отражения потребностей.

По мнению В.С. Мерлина, отличительным признаком мотивов является их целенаправленность, а для того, чтобы действие было целенаправленным, человек должен осознавать, в чем именно он нуждается, чего ему не хватает[Мерлин, 27].

Таким образом, для того, чтобы обобщить сказанное выше приведем основные трактовки мотива в психологии [Зимняя, 7].

**Мотив как цель (предмет).** Распространенность этой точки зрения обусловлена тем, что принятие цели (предмета) в качестве мотива отвечает на вопросы "зачем" и "для чего" осуществляется действие, т.е. объясняется целенаправленный, произвольный характер поведения человека.

Именно предмет придает целенаправленность побуждениям человека, а самим побуждениям — смысл. Отсюда вытекает и смыслообразующая функция мотива [Леонтьев, 22].

**Мотив как потребность.** Эта точка зрения на мотив, высказанная Л.И. Божович, А.Г. Ковалевым, К.К. Платоновым, С.Л. Рубинштейном, дает ответ на вопрос, "почему" осуществляется активность человека, поскольку в самой потребности содержится активное стремление человека к преобразованию среды с целью удовлетворения нужд. Таким образом, объясняется источник энергии для волевой активности, однако невозможно получить ответы на вопросы, "зачем" и "для чего" человек проявляет эту активность.

**Мотив как намерение.** Зная намерения человека, можно ответить на вопросы: "чего он хочет достичь?", "что и как хочет сделать?" и тем самым понять основания поведения. Намерения тогда выступают в качестве мотивов, когда человек либо принимает решение, либо когда цель деятельности отдалена и ее достижение отсрочено. В намерении присутствует влияние потребности и интеллектуальной активности человека, связанное с осознанием средств достижения цели. То, что намерение обладает побудительной силой очевидно, однако оно не раскрывает причины поведения.

**Мотив как устойчивое свойство личности**. Подобный взгляд на мотив особенно характерен для западных психологов, которые полагают, что устойчивые черты личности обусловливают поведение и деятельность человека в той же мере, что внешние стимулы. Р. Мейли относит к мотивационным чертам личности тревожность, агрессивность, уровень притязаний и сопротивляемость фрустрации. Подобной точки зрения придерживаются и ряд отечественных психологов, в частности К.К. Платонов, М.Ш. Магомед-Эминов, В.С. Мерлин [Москвичев, 35].

**Мотив как побуждение.** Наиболее распространенной и принимаемой точкой зрения является понимание мотива в качестве побуждения. Поскольку мотивация детерминирует не столько физиологические, сколько психические реакции, то она связана с осознанием стимула и приданием ему какой-либо значимости. Поэтому большинство психологов считают, что мотив - это не любое, а осознанное побуждение, отражающее готовность человека к действию или поступку. Таким образом, побудителем мотива является стимул, а побудителем поступка - внутреннее осознанное побуждение. В этой связи В.И. Ковалев определяет мотивы как осознанные побуждения поведения и деятельности, возникающие при высшей форме отражения потребностей, т.е. их осознании. Из данного определения вытекает, что мотив - это осознанная потребность. Побуждение рассматривается как стремление к удовлетворению потребности [Горчакова, 9].

Попытка найти при определении мотива одну единственную детерминанту - это тупиковый путь, поскольку поведение как системное образование, обусловлено системой детерминант, в том числе и на уровне мотивации. Поэтому монистический подход к пониманию сущности мотива не оправдывает себя, что вынуждает заменить его плюралистическим. Для правильного понимания психологического содержания мотива необходимо использовать все перечисленные выше психологические феномены. При таком понимании правомерно рассмотрение мотива в качестве сложного интегрального психологического образования.

Следовательно, мотив личности - это и потребность, и цель, и намерение, и побуждение, и свойство личности, детерминирующие поведение человека.[Чирков, 43]

При рассмотрении мотивации человека как психологического феномена, приходится сталкиваться со многими трудностями. Прежде всего, возникает терминологическая неясность в определении "мотивации".

Впервые термин "мотивация" употребил в своей статье А. Шопенгауер. Сегодня этот термин понимается разными учеными по-своему. Например, мотивация, по В.К. Вилюнасу [5], это совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность. А К.К. Платонов [Горчакова, 8] считает, что мотивация, как явление психическое есть совокупность мотивов.

Слово «мотивация» выступает в психологии в качестве обобщающего обозначения многочисленных процессов и явлений, суть которых сводится к тому, что живое существо выбирает свое поведение, исходя из его ожидаемых последствий, и управляет им в аспекте его направления и затрат энергии. Наблюдаемая целенаправленность поведения, начало и завершение более крупных фрагментов поведения, его возобновление после прерывания, переход к какому-то новому фрагменту поведения, конфликт между различными целями и его разрешение — все это относится к проблемной области, называемой «мотивация» [Хекхаузен, 40].

**Мотива́ция (от lat. «movere»)** — побуждение к действию; динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека через труд удовлетворять свои материальные потребности.

**Виды мотивации**

**Внешняя мотивация (экстринсивная)** — мотивация, не связанная с содержанием определенной деятельности, но обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами.

**Внутренняя мотивация (интринсивная)** — мотивация, связанная не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности.

Мотивация как психическое явление трактуется по-разному. В одном случае – как совокупность факторов, поддерживающих, определяющих и направляющих поведение (К. Мадсен; Ж. Годфруа), в другом случае – как совокупность мотивов (К.К. Платонов), в третьем – как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность.

М.Ш. Магомед-Эминов [Вилюнас, 5] считает, что мотивация является процессом психической регуляции конкретный деятельности.

И.А. Джидарьян [Вилюнас, 5] говорит о том, что мотивация выступает как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление способы осуществления конкретных форм деятельности.

А В.К. Вилюнас [Вилюнас, 5] представляет мотивацию как совокупную систему процессов, отвечающих за побуждение и деятельность.

Х. Хекхаузен [Хекхаузен, 40], считает, что мотивация – побуждение к действию, вызванное определенным мотивом. Мотивация представляется им как процесс выбора между различными возможными действиями, процесс, регулирующий, направляющий действие на достижение специфических для данного мотива целевых состояний и поддерживающий эту направленность. Мотивация не является единым процессом, равномерно от начала и до конца пронизывающим поведенческий акт, она складывается из разнородных процессов, осуществляющих функцию саморегуляции на отдельных фазах поведенческого акта, прежде всего, до и после выполнения действия.

В современной психологии термин «мотивация» трактуется двояко: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение (потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и другое) и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне [Ильин, 10].

В.Г. Асеев [Асеев, 2] считает, что важной особенностью мотивации человека является двумодальное, положительно-отрицательное ее строение. Эти две модальности побуждений (в виде стремления к чему-либо и избегания, удовлетворения и страдания, в виде двух форм воздействия на личность – поощрения и наказания) проявляются в потребностях и в необходимости их удовлетворения.

А.Н. Зерниченко и Н.В. Гончаров [8] выделяют в мотивации три стадии: формирование мотива, достижение объекта потребности и удовлетворение потребности.

Итак, мотив является компонентом мотивационной сферы личности, которая в свою очередь включает всю совокупность мотивов, формируется и развивается в течение жизни. Развитие мотивационной сферы происходит по принципу «напластывания» одних мотивов на другие. Динамичным является уровень осознания различных потребностей, лежащих в основе мотивов.

Таким образом, мотивация – это процесс образования мотивов, то есть побуждение к действию, вызванное определенным мотивом.

Мотивация ориентированного на достижение поведения определенно заслуживает внимания. Она исторически связана с исследованиями мотивации, проводимыми двумя пионерами немецкой психологии – Нарциссом Ахом и Куртом Левином. У первого попытки объяснения направленного на достижение, поведения испытуемых его лаборатории, были связаны с концепцией «детерминирующей тенденции», у второго – с использованием понятия «квазипотребности». [Хекхаузен, 40]

Первым, кто выделил данный вид мотивации, был Г.Мюррей. Мюррей дал следующее определение:

«…справляться с чем-то трудным. Справляться с физическими объектами, людьми или идеями, манипулировать ими или организовывать их. Делать это настолько быстро и независимо, насколько это возможно. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей» [Хекхаузен, 41].

Далее разработка проблематики мотивации достижения продолжалась многими психологами. Американский ученый Д. МакКлелланд полагает, что потребность в достижении «является бессознательным побуждением к более совершенному действию, к достижению стандарта совершенства» [МакКлеланд, 24].

В психологии создана и детально разработана теория мотивации достижения успехов в различных видах деятельности. Основателями этой теории считаются американские ученные - упомянутый нами Д.Макклелланд и Д.Аткинсон, а также немецкий ученный Х.Хекхаузен. Рассмотрим основные положения:

У человека есть два разных мотива, функционально связанных с деятельностью, направленной на достижение успеха. Это – мотив достижения успеха и мотив избегания неудач. Поведение людей мотивированных на достижение успеха и на избежание неудачи различается следующим образом.

Люди, мотивированные на успех обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление, во что бы то ни стало добиваться только успехов в своей деятельности, ищут такой деятельности, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. У таких людей в их когнитивной сфере имеется ожидание успеха, так берясь за какую-нибудь работу, они обязательно рассчитывают на то, что добьются успеха, уверенны в этом. Они рассчитывают получить одобрение за действия, направленные на достижение поставленной цели, а связанная с этим работа вызывает у них положительные эмоции. Для них, кроме того характерна полная мобилизация всех своих ресурсов и сосредоточенность внимания на достижении поставленной цели.

Совершенно иначе ведут себя индивиды, мотивированные на избежание неудачи. Их явно выраженная цель в деятельности заключается не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудач. Все их мысли и действия в первую очередь подчинены именно этой цели. Человек изначально мотивированный на неудачу проявляет неуверенность в себе, не верит в возможность добиться успеха, боится критики. С работой, особенно такой, которая чревата возможностью неудачи, у него обычно связаны отрицательные эмоциональные переживания, он и не испытывает удовольствия от деятельности, тяготится ею. В результате он часто оказывается не победителем, а побежденным, в целом – жизненным неудачником.

Индивиды, ориентированные на достижение успеха, способны правильнее оценивать свои возможности, успехи и неудачи и обычно выбирают для себя профессии, соответствующие имеющимся у них знаниям, умениям и навыкам. Люди, ориентированные на неудачу, напротив не редко характеризуются неадекватностью профессионального самоопределения, предпочитая для себя или слишком легкие или слишком сложные виды профессий. При этом они нередко игнорируют объективную информацию о своих способностях, имеют заниженную или завышенную самооценку, нереалистичный уровень притязаний.

Люди, мотивированные на успех проявляют большую настойчивость в достижении поставленных целей. При слишком легких и очень трудных задачах они ведут себя иначе, чем те, кто мотивирован на неудачу. При доминировании мотивации достижения успеха человек предпочитает задачи средней или слегка повышенной степени трудности, а при преобладании мотивации избегании неудачи – задачи наиболее легкие и наиболее трудные.

Интересным представляется еще одно психологическое различие в поведении людей мотивированных на успех и неудачу. Для человека, стремящегося к успеху в деятельности привлекательность некоторой задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает, а для человека, ориентированного на неудачу – падает. Иными словами, индивиды, мотивированные на успех, проявляют тенденцию возвращения к решению задачи, в которой они потерпели неудачу, а изначально мотивированные на неудачу - из бегания ее, желание больше к ней никогда не возвращаться. Оказалось также, что люди, изначально настроенные на успех, после неудачи обычно добиваются лучших результатов. Отсюда можно сделать вывод, что успех в учебной и других видах деятельности тех детей, которые имеют выраженные мотивы достижения успеха и избегания неудачи, может быть на практике обеспечен по-разному.

Значимая, отдаленная во времени цель в большей степени способна стимулировать деятельность человека с развитым мотивом достижения успехов, чем с выраженным мотивом избегания неудач.

Имеются определенные различия в объяснениях своих успехов и неудач людьми с выраженными мотивами достижения успехов и избегания неудачи. В то время как стремящиеся к успеху чаще приписывают свой успех имеющимися у них способностями, избегающие неудачи обращаются к анализу своих способностей как раз в противоположном случае – в случае неудачи. Наоборот, опасающиеся неудачи свой успех скорее склонны объяснять случайным стечением обстоятельств, в то время как стремящиеся к успеху подобным образом объясняют свою неудачу. Таким образом, в зависимости от доминирующего мотива, связанного с деятельностью, направленной на достижение успехов, результаты этой деятельности люди с мотивами достижения успехов и избегания неудач склонны объяснять по-разному. Стремящиеся к успеху свои достижения приписывают внутриличностным факторам (способностям, старанию и т.д.), а стремящиеся к избеганию неудач – к внешним факторам (легкости или трудности выполняемой задачи, везению и т.п.). Вместе с тем люди, имеющие сильно выраженный мотив избегания неудачи, склонны недооценивать свои возможности, быстро расстраиваются при неудачах, снижают самооценку, а те, кто ориентирован на успех, ведут себя противоположным образом; правильно оценивают свои способности, мобилизуются при неудачах, не расстраиваются.

Индивиды, определенно ориентированные на успех, обычно стараются получить правильную, достоверную информацию о результатах своей деятельности и поэтому предпочитают задачи средней степени трудности, так как при их решении старание и способности могут проявиться наилучшим образом. Избегающие неудачи, напротив, стремятся уклониться от такой информации и поэтому чаще выбирают или слишком легкие, или чересчур сложные задачи, которые практически невыполнимы.

Кроме мотива достижения на выбор задачи и результаты дея­тельности влияет представление человека о самом себе, которое в психологии именуют по-разному: «Я», «образ Я», «самосознание», «самооценка» и т. д. Люди, приписывающие себе такое качество личности, как ответственность, чаще предпочитают иметь дело с решением задач средней, а не низкой или высокой степени труд­ности. Они же, как правило, обладают и более соответствующим действительным успехам уровнем притязаний.

Другой важной психологической особенностью, влияющей на достижения успехов и самооценку человека, являются требования, предъявляемые им к самому себе. Тот, кто предъявляет к себе повы­шенные требования, в большей мере старается добиться успеха, чем тот, чьи требования к себе невысоки.

Немаловажное значение для достижения успеха и оценки ре­зультатов деятельности имеет представление человека о присущих ему способностях, необходимых для решаемой задачи. Установле­но, например, что те индивиды, которые имеют высокое мнение о наличии у них таких способностей, в случае неудачи в деятельности меньше переживают, чем те, кто считает, что соответствующие способности у них развиты слабо.

Таким образом, характерными чертами людей, с выраженной мотивацией достижения он считает: 1) предпочтение работать в условиях максимального побуждения мотива достижения (то есть решать задачи средней степени трудности) 2) мотивация достижения не всегда приводит к более высоким, чем у других результатам. А высокие результаты не всегда есть следствие актуализированного мотива достижения 3) взятие на себя личной ответственности за выполнение деятельности, но в ситуациях низкого или умеренного риска, и если успех не зависит от случайности 4) предпочтение адекватной обратной связи о результатах своих действий 5) стремятся к поиску более эффективных, новых способов решения задач, то есть склонны к новаторству

Рассмотрим более частно точку зрения на мотивацию достижения немецкого психолога Х. Хекхаузена. Согласно его взглядам, мотивация достижения — «попытка увеличить или сохранить максимально высокими способности человека ко всем видам деятельности, к которым могут быть применены критерии успешности и где выполнение подобной деятельности может, следовательно, привести или к успеху, или к неудаче».

Характерными признаками мотивации достижения по Х. Хекхаузену являются: 1) сама идея достижения предполагает две возможности: достигнуть успеха и потерпеть неудачу. У лиц с высокой мотивацией достижения выражена ориентация на достижение успеха 2) мотивация достижения проявляется тогда, когда деятельность предоставляет возможности для совершенствования. Задачи должны быть средней степени трудности 3) мотивация достижения ориентирована на определенный конечный результат, на цель. При этом для мотивации достижения «характерен постоянный пересмотр целей» 4) для людей с высокой мотивацией достижения характерно возвращение к уже прерванным занятиям и доведение их до конца [Хекхаузен, 41].

**Мотив достижения** — стремление достичь высоких результатов и мастерства в деятельности; оно проявляется в выборе сложных заданий и стремлении их выполнить. Успехи в любой деятельности зависят не только от способностей, навыков, знаний, но и от мотивации достижения. Человек с высоким уровнем мотивации достижения, стремясь получить весомые результаты, настойчиво работает ради достижения поставленных целей.

В отечественной психологии одним из наиболее авторитетных авторов по данной проблематике является Т. О. Гордеева. Под мотивацией достижения понимается мотивация достиженческой деятельности. Достиженческая деятельность — деятельность, связанная с целенаправленным преобразованием субъектом окружающего мира, себя, других людей и отношений с ними. Такая деятельность «мотивируется стремлением сделать что-то как можно лучше и/или быстрее, совершить прогресс, за которым стоят базовые человеческие потребности в достижении, росте и самосовершенствовании» [Гордеева, 6].

Также в отечественной психологии мотивация достижения исследуется М. Ш. Магомед-Эминовым, который определяет мотивацию достижения как функциональную систему интегрированных воедино аффективных и когнитивных процессов, регулирующую процесс деятельности в ситуации достижения по всему ходу её осуществления [Магомед-Эминов, 23]. Можно выделить особые структурные компоненты, выполняющие специфические функции в процессе мотивационной регуляции деятельности: мотивация актуализации (побуждение и инициация деятельности), мотивация селекции (процессы выбора цели и соответствующего ей действия), мотивация реализации (регуляция выполнения действия и контроль реализации намерения), мотивация постреализации (процессы, направленные на прекращение действия или смену одного действия другим).

*Факторы, определяющие наличие сильной мотивации достижения:*

1. Стремление достигать высоких результатов (успехов).

2. Стремление делать все как можно лучше.

3. Выбор сложных заданий и желание их выполнить.

4. Стремление совершенствовать свое мастерство.

Мотив достижения проявляется во многих ситуациях (являясь относительно устойчивым личностным образованием), когда человек стремится достигать высоких целей.

Однако он является динамичным образованием и начинает действовать (актуализируется) во взаимодействии с ситуативными факторами - такими как ценность и вероятность (шансы) достижения успеха в определенной сфере деятельности.

Мотивация достижения - стремление достичь успеха в определенном виде деятельности, но это не только мотивы достижения (стойкие атрибуты личности), но и ситуативные факторы (ценность, вероятность достижения успеха, сложность задания и т.п.).

Мотив достижения дифференцирует людей по их стремлению к успеху. Люди с высоким показателем мотива достижения стремятся достичь высоких результатов (успехов) в деятельности. Тогда как индивиды с низким показателем мотива достижения безразличны к успехам, их не интересуют высокие результаты, и они ничего не делают для их достижения.

Мотив достижения существенно влияет на активность в определенной ситуации или сфере деятельности. Однако не только он, но и другие факторы (сложность задания, ценность успеха, вероятность, т.е. шансы достижения успеха) влияют на стремление к успеху в определенный момент времени (в конкретной ситуации или сфере деятельности).

Может оказаться, что у субъекта с сильным мотивом достижения в определенной ситуации мотивация достижения будет невысока, поскольку эта деятельность не имеет для него ценности. А человек с высоким показателем мотива достижения в некоторой конкретной ситуации, возможно, не будет стремиться достичь успеха, поскольку задание будет слишком сложным и шансы (вероятность) достижения успеха - незначительными. Тогда как индивид с низким мотивом достижения при определенных обстоятельствах (посильность задания, большие шансы достичь успеха, привлекательность деятельности) будет демонстрировать высокий уровень мотивации достижения.

Таким образом, мотивация достижения определяется как устойчивыми атрибутами личности (мотивом достижения), так и ситуативными факторами (шансы на успех, ценность деятельности, сложность задания).

Так как испытуемыми в нашем исследовании являются студенты, то необходимо упомянуть о мотивации учебной деятельности.

Мотивация учебной деятельности – это соотнесение целей, стоящих перед студентом, которые он стремится достигнуть, и внутренней активности личности. В обучении мотивация выражается в принятии студентом целей и задач обучения как личностно значимых и необходимых.

Основными структурными элементами мотивации учебной деятельности студентов вуза являются познавательная мотивация и мотивация достижения успеха. Их стимулирование непосредственно способствует повышению эффективности учебной деятельности.

В ходе смены видов учебной деятельности от учебно-познавательной через учебно-исследовательскую к учебно-профессиональной деятельности меняется предмет деятельности и ее мотивы. По мере развития учебной деятельности ее смысл становится «психологически решающим» и приобретает функцию побуждения, мотив становится личностным образованием, а не «преходящим, случайным внешним стимулом».

Познание выражается в стремлении к глубине профессиональных знаний, к объяснению нового, в любознательности, расширении жизненного опыта. Удовлетворенность познания выражается в связи личностных смыслов с познавательной деятельностью и в воплощении получаемых знаний в реальной практике.

Достижение характеризуется установкой на результативность и успех, уверенностью человека в себе, осознанием ценности любого дела, настойчивостью в достижении целей, самокритичностью и самостоятельностью. Удовлетворенность достижения влечет осознание своей роли в достигнутом, обеспечивает реалистичное целеобразование, надежду на успех, постоянное самоусовершенствование и улучшение результатов деятельности за счет познания и усиления работоспособности.

Структура мотивации учебной деятельности студентов педагогического вуза реализуется в мотивационных стратегиях. Это комплексы способов деятельности, опосредующих большинство ситуаций включенности студентов в деятельность учения, отражающие динамическую сторону мотивации и обеспечивающие развитие ее содержания: 1) интернально-объектная стратегия – избегание сложных жизненных ситуаций; 2) интернально-субъектная стратегия – стремление к сотрудничеству, преодолению разногласий и совместному творчеству во всех основных видах деятельности; 3) экстернально-субъектная стратегия – соперничество, следование внешним нормам и правилам, самоутверждение личности во внешнем; 4) экстернально-объектная стратегия – приспособление к другим людям.

Таким образом, мотивационная направленность формируется в процессе жизнедеятельности людей, а также может быть сознательно сформирована в контексте той социальной ситуации, в которой оказался субъект деятельности.

В данном параграфе мы рассмотрели теоретические основы понятий «мотив», «мотивация», «мотивация достижения». Анализ психологической литературы по данной тематике позволяет сформулировать нам следующие выводы:

- мотив является осознаваемым или неосознаваемым побуждением, желанием (интересом, установкой) к дальнейшей деятельности;

- мотивация – побуждение к действию, вызванное определенным мотивом. Мотивация выступает как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление способы осуществления конкретных форм деятельности;

- мотивация достижения является основным структурным элементом мотивации учебной деятельности студентов педагогического вуза;

- в современной психологии термин «мотивация» трактуется двояко: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне;

- мотивация – побуждение к действию, направленное на достижение определенной цели;

- мотивация достижения направлена на конечный результат и ориентирована на цель;

- достижение характеризуется установкой на результативность и успех, уверенностью человека в себе, осознанием ценности любого дела, настойчивостью в достижении целей, самокритичностью и самостоятельностью;

- идея достижения сконцентрирована вокруг двух возможностей: достижения успеха или избегания неудачи;

- мотивация формируется в процессе жизнедеятельности людей, а также может быть сознательно сформирована в контексте той социальной ситуации, в которой оказался субъект деятельности.

* 1. **Понятие саморегуляции в психологии. Взаимосвязь мотивации достижения и уровня саморегуляции.**

Проблема саморегуляции и управления человеком собственным поведением является одной из важнейших и стержневых в психологии.

Важная роль саморегуляции в жизни человека достаточно очевидна, так как вся его жизнь есть бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и других видов целенаправленной активности. От уровня сформированности саморегуляции зависят успешность, надежность, конечный исход любого акта произвольной активности. О.А.Конопкин отмечает: «Саморегуляция целенаправленной активности выступает как наиболее общая и существенная функция целостной психики человека, в процессах саморегуляции реализуется единство психики человека во всем его многообразии условно выделяемых ее отдельных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов способностей и т.д.» [Конопкин, 15,16]

Вслед за Конопкиным Моросанова В.И. понимает осознанную саморегуляцию как «системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых им целей» [Моросанова, 30].

Исследование проблемы саморегуляции открывает большие возможности для раскрытия общих закономерностей построения и реализации человеком своей произвольной активности в деятельности, поведении, общении, а также для понимания феномена общего уровня субъективного развития человека, для изучения индивидуально-типических особенностей деятельности и поведения, для продуктивного участия в решении широкого спектра разнообразных практических задач.

Анализ научной литературы по исследуемой проблеме показал, что, несмотря на достаточно большое количество публикаций, многие исследователи не дают четкого определения понятия «саморегуляция». Впервые слово «саморегуляция» появилось в кибернетике и теории автоматического регулирования, обозначая «поддержание параметров какой-либо функционирующей системы в заданных границах постоянства или изменения».

В Большой советской энциклопедии термин «саморегуляция» раскрывается следующим образом: «Саморегулирование (самовыравнивание) - способность восстанавливать устойчивость после нарушения ее со стороны внешних или внутренних факторов».

В словаре под редакцией А.В.Петровского и М.Г.Ярошевского [19] термин «саморегуляция» трактуется так: «Саморегуляция (от лат. regulare - приводить в порядок, налаживать) - целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности. Саморегуляция представляет собой замкнутый контур регулирования и является информационным процессом, носителем которого выступают различные психические формы отражения действительности. Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий, что формируется в процессе воспитания».

Краткий словарь психологических терминов дает следующее определение понятия «саморегуляция».

**Саморегуляция** - (лат. regulare - приводить в порядок, налаживать) - процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Оксфордский толковый словарь по психологии: [37]

**Саморегуляция** - приблизительный синоним саморуководства, но используемый более "нейтрально". То есть этот термин не предполагает теоретических дискуссий, которые лежат в основе коннотаций его приблизительного синонима.

С.Ю. Головин. Словарь практического психолога:

**Саморегуляция** - целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности. Саморегуляция психическая - один из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии. Она реализуется в единстве своих энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов.

Таким образом, мы выяснили, что большинство авторов различных словарей, понимают под саморегуляцией процесс, который призван управлять, налаживать, приводить в порядок собственные психические и физиологические процессы.

А.К.Осницкий предупреждает о том, что нельзя смешивать процессы регуляции, осуществляемые на психическом уровне и уровне психофизиологическом, поэтому необходимо разграничить понятия саморегуляция и авторегуляция. Исследователь пишет: «Процессы психофизиологического и других уровней регуляции могут быть отнесены к процессам авторегуляции, по аналогии с техническим устройствами. Эти процессы направлены на поддержание гомеостаза или сохранения режима в границах, обеспечивающих жизнеспособность организма. Понятием «саморегуляция» целесообразнее обозначать процессы регуляции, осуществляемые человеком в организации собственных усилий, опосредованные освоенной культурой, и доступные сознательному контролю. Промежуточное положение занимают процессы, сопоставимые с аутогенным тренингом, когда сознательным усилием добиваются пробуждения процессов авторегуляции» [Осницкий, 38].

Рассмотрим, как понимают процесс саморегуляции отдельные исследователи. Одни отождествляют понятие «саморегуляция» с другими терминами: «саморегуляция = рефлекторная деятельность» (Симонов П.В), «саморегуляция = адаптация» (Ершов А.А.), «саморегуляция = самоуправление» (Ксенофонтова Е.Г.). Мы согласны с Ю.А.Миславским [27, 28],который под саморегуляцией понимает «процесс поддержания в человеке такой продуктивной активности, которая требует от него определенной работы над собой, а тем самым в высших своих проявлениях захватывает момент развития его как личности». Именно такой подход к исследуемой нами проблеме позволяет говорить о связи между мотивацией достижения и уровнем саморегуляции у студентов-психологов.

Многие исследователи использовали термин «регуляция» при рассмотрении такого понятия, как «воля», из чего следует предположение о том, что эти процессы достаточно близки. Ещё И.М.Сеченов неоднократно подчеркивал в качестве главной особенности воли регулирование поведением. «Воля, как регулятор поведения, - писал он, - вопреки мнению идеалистов, не есть какая-то духовная сила, посредством мозгового механизма управляющая поведением человека. Регулятором поведения является сам сложнейший механизм коркового аппарата, закономерно реагирующий на раздражения внешнего мира». И.М.Сеченова можно считать первым ученым, который ввел понимание воли как особой формы психической регуляции. Его слова о том, что воля является деятельностной стороной разума и морального чувства, являются отражением именно такого понимания. Регулирующую роль воли отмечали также В.А.Иванников, В.К.Калин, П.А.Рудик, В.И.Селиванов [Ильин, 12] и др. П.А.Рудик определяет волю как «способность человека сознательно регулировать свою деятельность и управлять поведением». Один из наиболее крупных исследователей воли В.И.Селиванов связывает понятия «воля» и «саморегуляция». Он пишет: «Воля - это характеристика сознания по формам регулирования самой деятельности человека во внешнем мире. Одним из важнейших признаков воли человека является сознательное регулирование поведения. Воля является одним из средств саморегуляции, сложившимся в ходе овладения человеком различными видами деятельности. Это выработанное в процессе личного опыта умение осуществлять задачи целеполагания, привлекать для их решения внутренние ресурсы и арсенал активных средств по преодолению неопределенных ситуаций». Безволие при таком понимании можно определить как уклонение от решения поставленных задач, пассивно-оборонительное поведение, своеобразную реакцию избегания. Объективно воля выражается в осуществлении преобразований, преодолении препятствий и затруднений; субъективно для самого человека - в самопринуждении. Волевые проявления человека осуществляются в подчинении прилагаемых им усилий и средств системы саморегуляции делу, может быть, менее интересному в настоящий момент, но более значимому с личностных позиций. Большое количество поступков человек совершает в своей жизни незаметно для себя и для окружающих, когда навыки саморегуляции доводятся почти до автоматизма.

Процессы осознанной саморегуляции, осуществляемые субъектом активности, доводятся в процессе упражнений, в процессе решения сходных или одних и тех же задач до автоматизма, чтобы в случае экстренной необходимости сохранить возможность немедленного возвращения автоматизированных способов и навыков под контроль сознания и поставить их на службу достижения важных для личности целей.

Необходимость волевой регуляции, подчеркивает В.А.Иванников, возникает тогда, когда «субъект не располагает средствами для достижения стоящей перед ним цели и должен осуществить активный сознательный поиск возможностей для ее достижения или компенсировать недостаток этих средств дополнительным побуждением к действию».

В.К.Калин видит специфику воли в регуляции человеком собственных психических процессов (перестройке их организации для создания оптимального режима психической активности) и перенесении цели волевых действий с объекта на состояние самого субъекта. Исследователь главную задачу воли видит в том, чтобы обеспечить человеку овладение собственным поведением и психическими функциями.

Таким образом, многие исследователи теснейшим образом связывают понятия «волевое регулирование» и «саморегуляция».

Е.П. Ильин [12] считает, что непременными компонентами управления (и саморегуляции как частного случая управления) человеком своим поведением и деятельностью являются эмоции и воля. Традиционно эмоционально-волевая регуляция является объектом рассмотрения общей психологии. В процессе саморегуляции поведения и деятельности эти компоненты могут выступать в различных соотношениях. В одних случаях возникающие эмоции могут оказывать на поведение и деятельность дезорганизующее и демобилизующее влияние, и тогда воля выступает в роли регулятора, компенсируя отрицательные последствия возникшей эмоции. Это отчетливо проявляется при развитии у человека неблагоприятных психофизиологических состояний. Например, состояние тревожности и сомнений в ходе выполняемой деятельности преодолеваются с помощью волевого качества решительности. В других случаях эмоции, наоборот, стимулируют деятельность, и тогда проявления волевого усилия не требуются. В этом случае высокая работоспособность достигается за счет гиперкомпенсаторной мобилизации энергетических ресурсов. Однако такая регуляция неэкономична, расточительна, всегда заключает в себе опасность переутомления. Но и волевая регуляция имеет свою «ахиллесову пяту» - чрезмерное волевое напряжение может привести к срыву высшей нервной деятельности. Поэтому Е.П. Ильин считает, что личность должна оптимально сочетать сильную волю с определенным уровнем эмоциональности.

При всем разнообразии проявлений саморегуляция имеет следующую структуру:

1) принятая субъектом цель его произвольной активности;

2) модель значимых условий деятельности;

3) программа собственно исполнительских действий;

4) система критериев успешности деятельности;

5) информация о реально достигнутых результатах;

6) оценка соответствия реальных результатов критериям успеха;

7) решения о необходимости и характере коррекций деятельности.

Саморегуляция представляет собой замкнутый контур регулирования и есть информационный процесс, носителями коего выступают различные психические формы отражения действительности. В зависимости от вида деятельности и условий ее осуществления она может реализоваться разными психическими средствами - чувственными конкретными образами, представлениями, понятиями и пр.

Поскольку принятая субъектом цель не определяет однозначно условий для построения программы исполнительских действий, при сходных моделях значимых условий деятельности возможны различные способы достижения результата. Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий и от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий.

**Взаимосвязь мотивации достижения и саморегуляции.**

Наша работа исследование проблемы взаимосвязи между уровнем мотивации достижения и уровнем саморегуляции у студентов-психологов. Мы исследовали психолого-педагогическую литературу по данной проблеме и получили следующие данные.

Необходимо вновь соотнести понятия и их определения, на которые мы опирались в нашем исследовании.

Мотива́ция — побуждение к действию; динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека через труд удовлетворять свои материальные потребности.

Мотивация достижения - стремление достичь успеха в определенном виде деятельности, но это не только мотивы достижения (стойкие атрибуты личности), но и ситуативные факторы (ценность, вероятность достижения успеха, сложность задания и т.п.).

Саморегуляция, по Миславскому Ю. А. – это процесс поддержания в человеке такой продуктивной активности, которая требует от него определенной работы над собой, а тем самым в высших своих проявлениях захватывает момент развития его как личности [Миславский, 27].

По данным Моросановой В. И., индивидуальный уровень осознанной саморегуляции положительно связан с тенденциями стойко стремиться к поставленным целям. В классическом понимании мотивация достижения выражает тенденцию к достижению субъектно-принятой цели [Моросанова, 30].

Таким образом, мы видим, что эти два понятия связаны между собой. Мотивация, как и саморегуляция являются процессами управления поведением человека. Мотивация достижения – это стремление достичь успеха, а саморегуляция – это процесс, позволяющий поддерживать такой уровень продуктивности, чтобы достичь нужного результата – успеха. Следовательно, мотивация – это то, что движет человеком, а саморегуляция – это способность удерживать необходимый уровень активности.

Известно, что для того, чтобы осуществлялась деятельность, необходима достаточная мотивация. Однако, если мотивация слишком сильна, увеличивается уровень активности и напряжения, вследствие чего в деятельности (и в поведении) наступают определенные разлады, т. е. эффективность работы ухудшается. В таком случае высокий уровень мотивации вызывает нежелательные эмоциональные реакции (напряжение, волнение, стресс и т. п.), что приводит к ухудшению деятельности. Экспериментально установлено, что существует определенный оптимум (оптимальный уровень) мотивации, при котором деятельность выполняется лучше всего (для данного человека, в конкретной ситуации). Последующее увеличение мотивации приведет не к улучшению, а к ухудшению эффективности деятельности. Таким образом, очень высокий уровень мотивации не всегда является наилучшим. Существует определенная граница, за которой дальнейшее увеличение мотивации приводит к ухудшению результатов. Такую зависимость называют законом Йеркса — Додсона.

В данном случае применимо понятие осознанной саморегуляции - как системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых им целей. [Моросанова, 30]

Мы предполагаем, что мотивация достижения успеха имеет связь с саморегуляцией, которая выражается в настойчивости, самоуверенности, добросовестности, самодостаточности (независимостью), организованности.

Высокий уровень мотивации достижения способствует формированию эффективных стилей учебной и профессиональной деятельности. При высокой мотивации достижения чаще формируются гармоничные профили регуляции с высоким уровнем саморегуляции.

Представление об основных условиях продуктивной самостоятельности человека сформулировано А.К. Осницким. Он разработал концептуальную модель регуляторного опыта человека, обеспечивающего субъектную активность, вводит новое понятие - регуляторный опыт (опыт осознанной саморегуляции), который представляет собой определенным образом структурированную систему знаний, умений и переживаний, определяющую успешность деятельности и поведения.

Таким образом, можно управлять собственной мотивацией - это еще одна сторона взаимосвязи этих двух процессов. Когда человек стимулирует себя постоянной встречей с объектом мотивации, или потребности в достижении, то это дает ему возможность регулировать свое поведение, чтобы действовать в направлении достижения цели.

Место и роль психической саморегуляции в жизни человека достаточно очевидны, если принять во внимание, что практически вся его жизнь есть бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и других видов целенаправленной активности. Именно целенаправленная произвольная активность, реализующая все множество действенных отношений с реальным миром вещей, людей, средовых условий, социальных явлений и т.д., является основным модусом субъектного бытия человека. От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность, надежность, продуктивность, конечный исход любого акта произвольной активности. Более того, все индивидуальные особенности поведения и деятельности определяются функциональной сформированностью, динамическими и содержательными характеристиками тех процессов саморегуляции, которые осуществляются субъектом активности. Саморегуляция целенаправленной активности выступает как наиболее общая и сущностная функция целостной психики человека, в процессах саморегуляции и реализуется единство психики во всем богатстве условно выделяемых ее отдельных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов, способностей и т.п.

Таким образом, проблема психической саморегуляции является одной из наиболее глобальных и фундаментальных проблем общей психологии. Ее исследование открывает большие, во многом специфические, нетрадиционные возможности для понимания и содержательного объяснения общих закономерностей построения и реализации человеком своей произвольной активности (деятельности, поведения, общения), для определения условий успешного психического развития ребенка, для понимания феномена общего уровня субъектного развития человека, для исследования индивидуальнотипических особенностей деятельности и поведения, для продуктивного участия в решении широкого спектра очень разнообразных практических задач.

**Выводы по первой главе:**

При помощи теоретического анализа психолого-педагогической литературы по заявленной проблеме, мы обозначили ряд понятий, на которые опирались в нашем исследовании.

Мы рассмотрели понятие мотив с разных позиций – мотив как потребность, мотив как намерение, мотив как устойчивое свойство личности, мотив как побуждение.

Мы пришли к выводу о том, что для правильного понимания психологического содержания мотива необходимо использовать все перечисленные выше психологические феномены. При таком понимании правомерно рассмотрение мотива в качестве сложного интегрального психологического образования.

Таким образом, мотив личности - это и потребность, и цель, и намерение, и побуждение, и свойство личности, детерминирующие поведение человека.

При рассмотрении мотивации человека как психологического феномена, нам пришлось столкнуться со многими трудностями. Прежде всего, это неясность в определении "мотивации".

Мы выяснили, что впервые термин "мотивация" употребил в своей статье А. Шопенгауер.

Слово «мотивация» выступает в психологии в качестве обобщающего обозначения многочисленных процессов и явлений, суть которых сводится к тому, что живое существо выбирает свое поведение, исходя из его ожидаемых последствий, и управляет им в аспекте его направления и затрат энергии.

Проанализировав понятие мотивации с точки зрения различных ученых, мы пришли к обобщенному варианту.

**Мотива́ция (от lat. «movere»)** — побуждение к действию; динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека через труд удовлетворять свои материальные потребности.

Что касается мотивации достижения, то первым, кто выделил данный вид мотивации, был Г.Мюррей. Мюррей дал следующее определение:

«…справляться с чем-то трудным. Справляться с физическими объектами, людьми или идеями, манипулировать ими или организовывать их. Делать это настолько быстро и независимо, насколько это возможно. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей».

Мы выяснили также, что **мотив достижения** — стремление достичь высоких результатов и мастерства в деятельности; оно проявляется в выборе сложных заданий и стремлении их выполнить.

Следовательно, мотивация достижения - стремление достичь успеха в определенном виде деятельности, но это не только мотивы достижения (стойкие атрибуты личности), но и ситуативные факторы (ценность, вероятность достижения успеха, сложность задания и т.п.).

Также в контексте нашего исследования мы посчитали необходимым раскрыть понятие мотивации учебной деятельности, в которую непременно входит мотив достижения.

Итак, мотивация учебной деятельности – это соотнесение целей, стоящих перед студентом, которые он стремится достигнуть, и внутренней активности личности. В обучении мотивация выражается в принятии студентом целей и задач обучения как личностно значимых и необходимых.

В ходе смены видов учебной деятельности от учебно-познавательной через учебно-исследовательскую к учебно-профессиональной деятельности меняется предмет деятельности и ее мотивы. По мере развития учебной деятельности ее смысл становится «психологически решающим» и приобретает функцию побуждения, мотив становится личностным образованием, а не «преходящим, случайным внешним стимулом».

Также в нашем теоретическом исследовании было подробно рассмотрено понятие саморегуляции.

Мы выяснили, что исследование проблемы саморегуляции открывает большие возможности для раскрытия общих закономерностей построения и реализации человеком своей произвольной активности в деятельности, поведении, общении, а также для понимания феномена общего уровня субъективного развития человека, для изучения индивидуально-типических особенностей деятельности и поведения, для продуктивного участия в решении широкого спектра разнообразных практических задач.

Впервые слово «саморегуляция» появилось в кибернетике и теории автоматического регулирования, обозначая «поддержание параметров какой-либо функционирующей системы в заданных границах постоянства или изменения».

Мы рассмотрели большое количество определений данного понятия в различных источниках и пришли к оптимальному определения, которое было дано Ю.А.Миславским. данный ученый под саморегуляцией понимает «процесс поддержания в человеке такой продуктивной активности, которая требует от него определенной работы над собой, а тем самым в высших своих проявлениях захватывает момент развития его как личности». Именно такой подход к исследуемой нами проблеме позволяет говорить о связи между мотивацией достижения и уровнем саморегуляции у студентов-психологов.

Также мы выяснили, что некоторые ученые отождествляют понятия «воля» «саморегуляция».

Необходимость волевой регуляции, подчеркивает В.А.Иванников, возникает тогда, когда «субъект не располагает средствами для достижения стоящей перед ним цели и должен осуществить активный сознательный поиск возможностей для ее достижения или компенсировать недостаток этих средств дополнительным побуждением к действию».

В нашей работе приняли участие студенты психологического факультета, которые включены в учебную деятельность.

Познавательные процессы, разворачивающиеся в ходе учебной деятельности, почти всегда сопровождаются положительными или отрицательными эмоциональными переживаниями, которые выступают в качестве значимых детерминант, обусловливающих ее успешность. Поэтому, мы упомянули о том, что наряду с волей, понятие эмоций также входит в структуру саморегуляции.

Эмоциональная составляющая включена в учебную деятельность не в качестве сопровождающего, а в качестве значимого элемента, который влияет как на результаты учебной деятельности, так и на формирование личностных структур, связанных с самооценкой, уровнем притязаний, персонализацией и другими показателями.

Мотивация, как и саморегуляция являются процессами управления поведением человека. Мотивация достижения – это стремление достичь успеха, а саморегуляция – это процесс, позволяющий поддерживать такой уровень продуктивности, чтобы достичь нужного результата – успеха. Следовательно, мотивация – это то, что движет человеком, а саморегуляция – это способность удерживать необходимый уровень активности.

Таким образом, мы можем заключить, что саморегуляция и мотивация достижения теоретически взаимосвязаны.

**Глава II. Эмпирическое исследование проблемы мотивации достижения и уровня саморегуляции.**

**2.1. Описание использованных методик.**

Цель практической части нашей работы - эмпирическое исследование мотивации достижения и саморегуляции студентов-психологов. Для этого мы исследовали уровень мотивации достижения и уровень саморегуляции.

Исследование проводилось на студентах факультета психологии ЧГПИ. В эксперименте приняли участие 20 человек в возрасте от 18 до 23 лет.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы, а также для решения задач эмпирической части было использовано несколько методик. Для исследования мотивации достижения мы использовали опросник Мехрабиана, а также методику «Потребность в достижении», разработанную Ю.М. Орловым.

Методика измерения потребности (мотива) в достижении разработана Ю.М. Орловым.

Представление о потребности в достижениях берет свое начало из понятия Ф. Хоппе «Я-уровень», означающего стремление человека удерживать самосознание на возможно более высоком уровне с помощью высокого личного стандарта достижений (уровня притязаний). Позднее это понятие превратилось в понятие «мотив достижения», определяемое Х.Хекхаузеном как стремление повышать свои способности и умения, поддерживать их на возможно более высоком уровне в тех видах деятельности, по отношению к которым достижения считаются обязательными.

Предлагаемая методика представляет собой тест-опросник, содержащий 23 положения, с которыми испытуемый соглашается или нет. Тест направлен на выявление степени выраженности потребности человека в достижении успеха в любой деятельности (т.е. степени заряженности на успех). По сути, это потребность, превратившаяся в личностное свойство, установку.

Потребность в достижениях (ПД) равна сумме баллов за ответы «да» и «нет». Таким образом, оценочная шкала – от 0 до 23 баллов.

Чем больше баллов в сумме набирает испытуемый, тем в большей степени у него выражена потребность в достижениях.

Для изучения уровня саморегуляции нами были применены следующие методики: опросник "Стиль саморегуляции поведения" В.И. Моросановой и тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана для изучения волевой саморегуляции.

Опросник "Стиль саморегуляции поведения" (ССПМ) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая - В.И.Моросанова) и пригодна как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. Цель методики - это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала "Общий уровень саморегуляции" (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

В последующие годы был разработан целый ряд модификаций этой методики: "Саморегуляция подготовки спортсмена", СПС (Моросанова, Соколова, 1989), "Стиль саморегуляции студентов", ССС (Моросанова, Сагиев, 1994), "Саморегуляция в избирательной кампании депутата", СИК (Моросанова, Холопова, 1995). Все эти опросники направлены на диагностику развития индивидуальной саморегуляции и основных ее компонентов. Различия заключаются, в первую очередь, в наборе ситуаций, которые используются в утверждениях опросника. Они учитывают специфику различных видов профессиональной и учебной деятельности. Различаются версии опросника также и составом диагностируемых регуляторно-личностных свойств, в зависимости от их значимости для той или иной профессиональной группы. Так, например, для спортсменов профессионально значимым является регуляторно-тактическая гибкость, а для политиков - самостоятельность). В версии опросника ССПМ 1998 года была уточнена шкала моделирования, что расширяет дифференцирующие возможности данного инструмента (Моросанова, Коноз, 2000).

Инструкция: Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения.

Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: "Верно ", "Пожалуй, верно ", "Пожалуй, неверно ", "Неверно " и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где "Да " означает положительные ответы, а "Нет " - отрицательные.

Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана.

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция: "Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак "плюс" (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то "минус" (-).

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам "настойчивость" (Н) и "самообладание" (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике б маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале "В" должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале "настойчивость" – от О до 16 и по субшкале "самообладание" – от 0 до 13.

**2.2. Анализ и интерпретация результатов.**

Итак, в ходе нашего исследования были получены следующие результаты, которые представлены в общей сводной таблице:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Методика Моросановой | Опросник Зверькова и Эйдмана | Методика Ю.М. Орлова | Опросник Мехрабиана |
| 1 | 28 | 13 | 13 | 139 |
| 2 | 25 | 8 | 10 | 152 |
| 3 | 34 | 22 | 17 | 185 |
| 4 | 25 | 11 | 13 | 118 |
| 5 | 30 | 12 | 15 | 167 |
| 6 | 24 | 15 | 14 | 159 |
| 7 | 22 | 12 | 14 | 163 |
| 8 | 31 | 21 | 18 | 179 |
| 9 | 29 | 12 | 12 | 170 |
| 10 | 19 | 11 | 8 | 133 |
| 11 | 19 | 10 | 11 | 131 |
| 12 | 28 | 18 | 16 | 143 |
| 13 | 26 | 17 | 14 | 127 |
| 14 | 34 | 13 | 15 | 201 |
| 15 | 24 | 13 | 14 | 114 |
| 16 | 31 | 18 | 16 | 193 |
| 17 | 19 | 6 | 10 | 114 |
| 18 | 29 | 18 | 14 | 127 |
| 19 | 37 | 19 | 17 | 210 |
| 20 | 34 | 14 | 14 | 178 |

Так как целью нашего исследования является выявление взаимосвязи между мотивацией достижения и саморегуляции, то в своих расчетах мы пользовались коэффициентом корреляции Пирсона (rxy).

В первом случае мы сравниваем показатели методики Моросановой (X) и методики Ю.М. Орлова(Y).

Гипотеза:

Н0 : корреляция между показателями саморегуляции и мотивации достижения не отличается от нуля.

Н1 : корреляция между показателями саморегуляции и мотивации достижения достоверно отличается от нуля.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | X | Y | Xi | Yi | Xi2 | Yi2 | Xi\*Yi |
| 1 | 28 | 13 | -0,6 | 0,75 | 0,36 | 0,5625 | -0,45 |
| 2 | 25 | 10 | 2,4 | 3,75 | 5,76 | 14,0625 | 9 |
| 3 | 34 | 17 | -6,6 | -3,25 | 43,56 | 10,5625 | 21,45 |
| 4 | 25 | 13 | 2,4 | 0,75 | 5,76 | 0,5625 | 1,8 |
| 5 | 30 | 15 | 2,6 | -1,25 | 6,76 | 1,5625 | -3,25 |
| 6 | 24 | 14 | 3,4 | -0,25 | 11,56 | 0,0625 | -0,85 |
| 7 | 22 | 14 | 5,4 | -0,25 | 29,16 | 0,0625 | -1,35 |
| 8 | 31 | 18 | -3,6 | -4,25 | 12,96 | 18,0625 | 15,3 |
| 9 | 29 | 12 | -1,6 | 1,75 | 2,56 | 3,0625 | -2,8 |
| 10 | 19 | 8 | 8,4 | 5,75 | 70,56 | 33,0625 | 48,3 |
| 11 | 19 | 11 | 8,4 | 2,75 | 70,56 | 7,5625 | 23,1 |
| 12 | 28 | 16 | -0,6 | -2,25 | 0,36 | 5,0625 | 1,35 |
| 13 | 26 | 14 | 1,4 | -0,25 | 1,96 | 0,0625 | -0,35 |
| 14 | 34 | 15 | -6,6 | -1,25 | 43,56 | 1,5625 | 8,25 |
| 15 | 24 | 14 | 3,4 | -0,25 | 11,56 | 0,0625 | -0,85 |
| 16 | 31 | 16 | -3,6 | -2,25 | 12,96 | 5,0625 | 8,1 |
| 17 | 19 | 10 | 8,4 | 3,75 | 70,56 | 14,0625 | 31,5 |
| 18 | 29 | 14 | -1,6 | -0,25 | 2,56 | 0,0625 | 0,4 |
| 19 | 37 | 17 | -9,6 | -3,25 | 92,16 | 10,5625 | 31,2 |
| 20 | 34 | 14 | -6,6 | -0,25 | 43,56 | 0,0625 | 1,65 |
| ∑ | 548 | 275 |  |  | 468,24 | 125,75 | 191,5 |

Xср=∑x ∕ N=548∕ 20=27,4

Yср=∑x ∕ N=275∕ 20=13,75

Xi=Xcр – Х

Õx =√∑x2∕ N=√468,24∕ 20=4,84

Õy=√∑y2∕ N=√ 125,75∕ 20=2,51

Rxy= ∑xi\*yi ∕ N\* Õx\* Õy = 191,5∕ 20\*4,84\*2,51=0,788

K=N – 2= 20-2-18 → P(0,05)=0,44; Р(0,01)=0,56

Принимаем Н1.

Во втором случае мы сравнивали показатели методики Зверькова и Эйдмана (Х) и результаты методики Ю.М. Орлова(Y).

Гипотеза:

Н0 : корреляция между показателями саморегуляции и мотивации достижения не отличается от нуля.

Н1 : корреляция между показателями саморегуляции и мотивации достижения достоверно отличается от нуля.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | X | Y | Xi | Yi | Xi2 | Yi2 | Xi\*Yi |
| 1 | 13 | 13 | 0,55 | 0,75 | 0,3025 | 0,5625 | 0,4125 |
| 2 | 8 | 10 | 5,55 | 3,75 | 30,8025 | 14,0625 | 20,8125 |
| 3 | 22 | 17 | -8,45 | -3,25 | 71,4025 | 10,5625 | 27,4625 |
| 4 | 11 | 13 | 2,55 | 0,75 | 6,5025 | 0,5625 | 1,9125 |
| 5 | 12 | 15 | 1,55 | -1,25 | 2,4025 | 1,5625 | -1,9375 |
| 6 | 15 | 14 | -1,45 | -0,25 | 2,1025 | 0,0625 | 0,3625 |
| 7 | 12 | 14 | 1,55 | -0,25 | 2,4025 | 0,0625 | -0,3875 |
| 8 | 21 | 18 | -7,45 | -4,25 | 55,5025 | 18,0625 | 31,6625 |
| 9 | 12 | 12 | 1,55 | 1,75 | 2,4025 | 3,0625 | 2,7125 |
| 10 | 11 | 8 | 2,55 | 5,75 | 6,5025 | 33,0625 | 14,6625 |
| 11 | 10 | 11 | 3,55 | 2,75 | 12,6025 | 7,5625 | 9,7625 |
| 12 | 18 | 16 | -4,45 | -2,25 | 19,8025 | 5,0625 | 10,0125 |
| 13 | 17 | 14 | -3,45 | -0,25 | 11,9025 | 0,0625 | 0,8625 |
| 14 | 13 | 15 | 0,55 | -1,25 | 0,3025 | 1,5625 | -0,6875 |
| 15 | 13 | 14 | 0,55 | -0,25 | 0,3025 | 0,0625 | -0,1375 |
| 16 | 18 | 16 | -4,45 | -2,25 | 19,8025 | 5,0625 | 10,0125 |
| 17 | 6 | 10 | 7,55 | 3,75 | 57,0025 | 14,0625 | 28,3125 |
| 18 | 18 | 14 | -4,45 | -0,25 | 0,3025 | 0,0625 | 1,1125 |
| 19 | 19 | 17 | -5,45 | -3,25 | 71,4025 | 10,5625 | 17,7125 |
| 20 | 14 | 14 | -0,45 | -0,25 | 0,3025 | 0,0625 | 0,1125 |
| ∑ | 271 | 275 |  |  | 374,05 | 125,75 | 174,75 |

Хср=271/20=13,55

Yср=275/20=13,75

Xi=Xcр – Х

Õx =√∑x2∕ N=√374,05/20=√ 18,7025=4,32

Õy=√∑y2∕ N=√125,75/20=√ 6,2875=2,51

Rxy= ∑xi\*yi ∕ N\* Õx\* Õy =174,75/20\*4,32\*2,51=174,75/216,864=0,806

K=N – 2= 20-2-18 → P(0,05)=0,44; Р(0,01)=0,56

Принимаем Н1.

Таким образом, мы выяснили, что саморегуляция и мотивация достижения коррелируют друг с другом, то есть имеют определённую взаимосвязь. Корреляционная связь отражает тот факт, что изменчивость одного признака находится в некотором соответствии с изменчивостью другого, то есть при изменении уровня общей волевой саморегуляции непременно происходит соответствующее изменении уровня мотивации достижения.

**Заключение**

## Проведя данную курсовую работу, мы убедились, что существует связь между выраженным мотивом достижения и соответствующим общим уровнем саморегуляции. В наше время очень остро стоит проблема мотивации достижения успеха. Мотив - это одно из главных понятий, с помощью которого раскрывается природа человеческих действий, их сущность. Мотивы формируются в раннем детстве и значительное влияние на их формирование имеют школа, класс, общественная мысль коллектива и семья. Он выступает важным компонентом психологической структуры любой деятельности, ее движущей силой.

Достижение характеризуется установкой на результативность и успех, уверенностью человека в себе, осознанием ценности любого дела, настойчивостью в достижении целей, самокритичностью и самостоятельностью.

## В то же время, не только сформированная мотивация достижения, но и достаточно высокий уровень саморегуляции будет иметь большое значение при выполнении деятельности и в достижении высоких результатов.

## При индивидуальном действии мотивация достижения и соответственно чувство успеха вступает в связь с саморегуляцией, больше того, саморегуляторные умения контролируют активность личности, направленную на достижение успеха.

## В ходе нашего исследования мы выяснили, что мотивация достижения и общий уровень саморегуляции находятся в прямой линейной зависимости. Это дает нам основания утверждать, что при изменении уровня сформированности общей волевой саморегуляции неизменно будет изменять уровень мотивации достижения.

Таким образом, полученные нами в ходе исследования результаты свидетельствуют о том, что выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение.

**Библиографический список**

1. Арестова О.Н. влияние мотивации на структуру целеполагания. //Вестник Московского университета. № 4, 1998.
2. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976.
3. Бодалев, А.А. Мотивация и личность.Сборник научных трудов. – М., изд. АПН СССР, 1982.
4. Васильев, И.А. Мотивация и контроль за действиями. – М.: Изд-во МГУ, 1991.
5. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека, М., 1990.
6. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения М., 2006
7. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие. - Ростов н/Д.: Изд-во "Феникс", 1997.
8. Зерниченко, А.Н. Мотивационный процесс, структура личности и трансформация энергии потребностей / А.Н. Зерниченко, Н.В. Гончаров // Вопр. психологии. – 1989. – №2.
9. Горчакова Е.Б. Исследование мотивации достижения в отечественной психологии. - М., 2001.
10. Ильин Е. П. Успешность деятельности, компенсации и компенсаторные отношения // Вопр. психол. 1983. № 5.
11. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы, СПб, 2006.
12. Ильин Е.П. Психология воли - СПб: Издательство "Питер", 2000.
13. Кондратьева М.В. Мотивация достижения успеха в структуре личности в современной психологии. - М., 2000.
14. Кудрявцев Т. В., Шегурова В.Ю. Психологический анализ динамики профессионального самоопределения личности / Т. В. Кудрявцев, В. Ю. Шегурова // Вопросы психологии. - 1983. - №2.
15. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М., 1980.
16. Конопкин О. А., Моросанова В. И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности // Вопр. психол. 1989. № 5. С. 18-26.
17. Конопкин О. А., Прыгин Г. С. Связь учебной успеваемости студентов с индивидуально-типологическими особенностями их саморегуляции // Вопр. психол. 1984. № 3.
18. Конюхов, Н.И. Словарь-справочник по психологии. – М., 1996.
19. Краткий психологический словарь. / Сост. Л.А. Карпенко; Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 1985.
20. Кюн Ю. Описательная и индуктивная статистика. М., 1981.
21. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. (глава Мотивы, эмоции и личность). - М.: Смысл; Изд. центр "Академия", 2004.
22. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. – М.: Просвещение, 1971.
23. Магомед-Эминов М.Ш. «Мотивация достижения: структура и механизмы» автореф. дис., М., 1987
24. Макклелланд Д.. Мотивация человека СПб., 2007
25. Маркова, А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения: Книга для учителя. – М., 1990.
26. Мерлин, В.С. Лекции по психологии мотивов человека: учеб. пособие. – Пермь, 1971.
27. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР - М.: Педагогика, 1991.
28. Миславский Ю.А. Саморегуляция и творческая активность личности // Вопр. психологии. 1988. №3.
29. В.И.Моросановой "Индивидуальный стиль саморегуляции". М.: "Наука", 2001.
30. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. Том 23. - 2002, № 6
31. Моросанова В. И. О стилевых особенностях саморегулирования как факторе успешности овладения профессиональной деятельностью школьниками // Психологические условия профессионального становления личности в свете реформы общеобразовательной и профессиональной школы. Славянск, 1988.
32. Моросанова В. И. Стилевые особенности саморегуляции личности // Вопр. психол. 1991. № 1.
33. Моросанова В.И., Агафонова А.О. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты // Регуляция психических состояний / Под ред. А.О. Прохорова. Казань, 2001. Вып. 3.
34. Моросанова В. И., Сагиев Р. Р. Индивидуально-стилевые особенности саморегуляции в учебной деятельности студентов и их связь с успешностью обучения. (Рукопись деп. в ОЦНИ "Школа и педагогика ", 1992).
35. Москичев, С.Г. Проблемы мотивации в психологических исследованиях. – Киев, 1975.
36. Общая психодиагностика под ред.В. В. Столина, А.А. Бодалева. Изд. МГУ, 1987.
37. Оксфордский толковый словарь по психологии / Под ред. А.Ребера,2002 г.
38. Осницкий А. К. Структура и функции регуляторного опыта в развитии субъектности человека. //Субъкт и личность в психологии саморегуляции: Сборник научных трудов / под ред. В.И. Моросановой. -М. -Ставрополь: Издательство ПИ РАО, СевКавГТУ.
39. Сагиев Р. Р. Индивидуальностилевые особенности саморегуляции в учебной деятельности студентов: Автореф. канд. дис. М., 1993.
40. Хекхаузен Х., Мотивация и деятельность,2-е изд. СПб., 2003.
41. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения СПб., 2001.
42. Хрестоматия Психология эмоций составитель Вилюнас В. (глава А.Н. Леонтьев Потребности, мотивы и эмоции). - СПб.: Питер, 2004.
43. Чирков В.И. "Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека" Вопросы психологии №3, 1995.
44. Якобсон, П.М. Психологические проблемы мотивации человека. – М.: Просвещение, 1969.
45. Ярошевский М.Г. История психологии: от античности до середины ХХ века. М., 1996.