

**Стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями при различной мотивации достижения.**

**Нечаева Анна Сергеевна**

*Студент*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия  
E-mail: nechaeva-91@mail.ru*

В жизни современного человека сфера достижений в учебной и профессиональной деятельности выходит на первый план и становится критерием состоятельности в жизни, успешности при оценке людьми друг друга. В связи с этим, люди, которые не стремятся достичь успеха в этих областях, не просто не реализуются в карьере, но и могут иметь низкий социальный статус. У каждого человека есть цели и стремления, однако не каждому удается достичь их. Возможно, это происходит из-за того, что люди, встречаясь с трудностями на жизненном пути, не могут продуктивно с ними справиться, преодолеть, и из-за этого отказываются от своих целей.

В современной психологии существует ряд подходов к мотивации достижения (Х. Хекхаузен, Дж. Аткинсон, Г. Мюррей и др.). В нашей работе мы опирались на выделенные Д. Мак-Клелландом (2007) [4], Х. Хекхаузенем (2001) [6] и Ю. Кулем (Васильев, Митина, Шапкин, 2011) [3] характеристики людей с преобладанием мотивации достижения и избегания неудач (ответственность за выполнение деятельности; стремление высоко оценивать своих достижения и др.). Мы использовали их при качественной обработке данных. Копинг рассматривался нами согласно теоретическим позициям Р. Лазаруса и С. Фолкман (Lazarus, Folkman, 1984; Битюцкая, 2011; Нартова-Бочавер, 1997) [8][2][5].

*Целью* данной работы является изучение предпочитаемых копинг стратегий у людей с преобладанием мотивации достижения успеха / избегания неудач.

*Объектом* настоящей работы является совладание с трудными жизненными ситуациями при различной мотивации достижения.

*Предмет* исследования – стратегии совладания, когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций в связи с мотивацией достижения.

В соответствии с целью работы, мы сформулировали *гипотезу* исследования: Мотивация достижения связана с особенностями совладания. Люди с выраженной мотивацией достижения предпочитают активные, направленные на преобразование ситуации копинг стратегии; в случаях преобладания мотивации избегания неудач повышается вероятность использования психологической защиты для разрешения трудных жизненных ситуаций.

В эмпирическом исследовании приняло участие 28 человек (11 мужчин, 17 женщин в возрасте от 18-27 лет). Большая часть испытуемых (80%) находится в возрасте от 20 до 24 лет.

Использовались следующие *методики*:

При изучении мотивации достижения – «Моторная проба Шварцландера», опросник «Шкала контроля за действием» Ю.Куля в адаптации Шапкина и интервью о жизненных целях и их достижении для диагностики мотивации достижения. При изучении

стратегий совладания использовался опросник копинг стратегий Лазаруса и Фолкман в адаптации Е.В. Битюцкой (2007) [1] для выявления предпочитаемых копинг стратегий. По результатам методик, направленных на выявление мотивации достижения, испытуемые были разделены на две группы: достигающих успеха и избегающих неудач. Поскольку методики было три, при несовпадении результатов для одного испытуемого, выбор делался в пользу двух совпавших методик. Для каждой группы посредством процедуры сравнения средних показателей по стратегиям были выявлены наиболее предпочитаемые копинг стратегии, по три для каждого человека.

По результатам обработки 2-х методик, направленных на изучение мотивации достижения, и интервью мы отнесли 14 человек в группу с преобладанием мотивации достижения успеха и 14 человек – в группу с преобладанием мотивации избегания неудач.

*Результаты.* Испытуемые с выраженной мотивацией достижения успеха, наиболее часто используют активные, проблемно-ориентированные способы разрешения трудных ситуаций. То есть в группе испытуемых с выраженной мотивацией достижения явно преобладает активный копинг, что согласуется с нашей гипотезой.

Испытуемые с преобладанием мотивации избегания неудач используют как проблемно-, так и эмоционально ориентированные стратегии совладания с трудностями. Такие результаты лишь частично подтверждают нашу гипотезу. Мы предлагаем следующее объяснение полученных результатов. Вероятно, все люди на первых этапах решения проблемы используют проблемно-ориентированный копинг. Однако люди с мотивацией достижения успеха настойчиво действуют для изменения ситуации, а люди с мотивацией избегания неудачи быстро отказываются от поставленных задач. При этом зачастую возникают негативные эмоции: чувство вины, ощущение беспомощности и т.д. В связи с этим актуализируются эмоционально-ориентированные копинг стратегии.

В результате качественной обработки данных самоотчетов и интервью мы обнаружили следующие интересные факты. Респонденты с мотивацией достижения успеха более четко и конкретно описывают жизненные цели и четко обозначают, что необходимо сделать для их достижения. Испытуемые с мотивацией избегания неудач достаточно расплывчато отвечают на вопрос о жизненных целях и действиях, которые они предпринимают для того, чтобы их достичь.

В контексте дальнейшей разработки темы нам важно следующее. Проанализировав литературу, мы пришли к выводам, что в науке мотивация достижения рассматривается в контексте учебной и профессиональной сфер. Однако существует множество примеров, когда люди стремятся к реализации в других сферах жизни; например, семейной, саморазвитии. Если соотнести это с тем, как представлена тема достижений в психологии, то такие люди должны считаться избегающими неудач. Хотя это вызывает у нас вопрос. Нам остается интересной тема жизненных целей и совладания с трудностями на пути к их реализации, однако взгляд с точки зрения мотивации достижения кажется довольно узким. В перспективе работы – продолжить изучение достижения целей и его связи с копингом, но в более широком жизненном контексте.

## Литература

1. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях. дисс. . . . канд. психол. н. - М., 2007.

2. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011. № 1. С. 100-111.
3. Васильев И.А., Митина О.В., Шапкин С.А. Контроль за действием как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал. Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева, 2011.
4. Мак-Клеланд Д. Мотивация человека, Санкт-Петербург: Питер, 2007.
5. Нартова–Бочавер С.К. «Coping - behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журнал, 1997. Т.18, № 5. С. 20 – 30.
6. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. СПб: Речь, 2001.
7. Васильев И.А., Митина О.В., Шапкин С.А. Контроль за действием как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал. Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева, 2011.
8. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. - New York: Springer Publishing Company, 1984.