5. *Дьяченко, М. И.* Готовность к деятельности в напряженных ситуациях / М. И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко // Психологический аспект. – Минск: Изд-во «Университетское», 1985. – 205 с.

6. *Дьяченко, М. И.* Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Изд-во БГУ, 1976. – 173 с.

7. *Платонов, К. К.* Краткий словарь системы психологических понятий / К. К. Платонов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 1984. – 174 с.

8. *Пономаренко, В. А.* Интеллектуальные способности и успешность летного обучения / В. А. Пономаренко, С. В. Алешин, И. М. Жданько // Физиология человека. – 1996. – Т. 22. – № 4. – С. 86–90.

9. *Разсолов, Н. А.* Актуальные вопросы медицинского обеспечения полетов / Н. А. Разсолов, Т. А. Крапивницкая, В. Д. Юстова // Тезисы докладов VI Всерос. науч.-практ.ой конф., посвященной 100-летию авиационной медицины в России и 70-летию кафедры авиационной и космической медицины РМАПО Росздрава, 18–19 нояб. 2009 г. – М., 2009. – 178 с.

10. Справочник офицера Военно-воздушных сил и войск противовоздушной обороны / под ред. И. П. Азаренка. – Минск: командование ВВС и войск ПВО, 2009. – 511 с.

11. *Узнадзе, Д. Н.* Экспериментальные основы психологии установки / Д. Н. Узнадзе. – Тбилиси: Изд-во Акад. наук Груз. ССР, 1961. – 210 с.

(Дата подачи: 20.02.2017 г.)

Н. К. Плавник
Республиканский институт высшей школы, Минск

N. Plaunik
Republican institute of higher school, Minsk

УДК 159.99

ПЕРЕЖИВАНИЕ СЧАСТЬЯ ПРИ МОТИВАЦИИ ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧИ

EXPERIENCE HAPPINESS WITH THE FAILURE AVOIDANCE MOTIVATION

В статье представлены результаты исследования мотивации достижения успеха и избегании неудачи. В исследовании приняли участие 45 слушателей, обучающихся на переподготовке по специальности «Психология». Проведенный статистический анализ показал, что личности с высокой мотивацией избегания неудачи свойственно переживать счастье и удовлетворенностью жизнью в такой же степени как и те, кто демонстрирует высокий уровень мотивации достижения.

Ключевые слова: мотивация достижения успеха; мотивация избегания неудачи; иррациональные установки; счастье, удовлетворенность жизнью.

The article presents the results of a study of achievement motivation and motivation failure avoidance. The study involved 45 students. The statistical analysis showed that the motivation of failure avoidance can be as effective as the motivation to succeed when you experience the happiness and satisfaction of life

Keywords: the achievement motivation; motivation failure avoidance; irrational installation; happiness, life satisfaction.

Мотивация личности как психологическая категория рассматривается психологами в качестве одного из центральных феноменов в структуре деятельности, позволяющих раскрывать закономерности поведения человека. С 1938 года, когда Г. Мюррей обозначил в структуре мотивации такие составляющие как мотивация успеха и мотивация достижения, и по настоящее время у исследователей сохраняется особый интерес к изучению этих феноменов. Актуальность изучения мотивации личности и, прежде всего, мотивации успеха легко объясняется современными тенденциями развития психологии как науки. В последние десятилетия ученые пришли к необходимости изучать не только психические расстройства и травмы личности. Как отмечал М. Селигман, в трудные времена еще более важным в работе психолога является оказание людям помощи в развитии положительных свойств своего характера и достижении позитивных переживаний, таких как счастье, удовлетворение, радость [1].

В этой связи исследование особенностей переживания субъективного благополучия и счастья личности с мотивацией в молодом и среднем возрасте у слушателей, обучающихся на переподготовке по специальности «Психология», представляет несомненный интерес по следующим причинам. Во-первых, в настоящее время дополнительное образование взрослых стало привычной составляющей современной социализации личности не только в молодом, но и зрелом возрасте. Во-вторых, краткосрочные и долгосрочные курсы повышения квалификации и переподготовки позволяют человеку не только освоить инновационные технологии «своей» специальности, но и овладеть новыми для себя профессиями, либо реализовывая, таким образом, давнюю мечту, либо принимая вызовы современности. Кроме того, в современном обществе успех и достижения в профессиональной и личной сферах деятельности человека рассматривается как неотъемлемые составляющие его счастья.

Возвращаясь к теоретическому обзору выбранной нами проблематики, следует отметить следующее. Подавляющее большинство современных зарубежных и отечественных исследователей (Дж. Аткинсон, К. Левин, Х Хекхаузен, А. Бандура, М. Ш. Магомед-Эминов, И. М. Палей и др.) рассматривают мотивацию достижения как необходимое условие удовлетворения потребностей личности, обусловленное уровнем ее притязаний и выступающим регулятором деятельности конкретного субъекта в актуальной для него ситуации. Таким образом, мотивация достижения напрямую связывается с успехом, а сам мотив достижения рассматривается как устойчивая черта личности, проявляющаяся в деятельности. Исследователи единодушно констатируют тот факт, что личность, мотивированная на избегание неудачи ставит перед собой менее значимые и простые цели, проявляет безразличие к успехам и высоким результатам, выбирают профессию или претендуют на должность, неадекватную своим способностям в этой области [2].

Вместе с тем при анализе мотивации достижения исследователями было собрано ряд противоречивых фактов. Так, Х. Хекхаузен полагает, что мотивация достижения определяется как попытка сохранить или увеличить максимально высокими способности человека к тем видам деятельности, где применяются критерии успешности. Следовательно, мотивация достижения обусловливается собственным особенностям человека и определяет конечный результат в контексте достижения успеха или избегания неудачи [3]. Исходя из такого определения изучаемого феномена, становится не однозначным то, что избегание человеком неудачи обязательно лишает его высоких результатов деятельности, удовлетворенности и счастья. Такой точки зрения придерживаются исследователи центра мотивационных наук Колумбийского университета Х. Хэлворсон и Т. Хиггинс. Они полагают, что реализация в жизни человека одной из двух потребностей – потребности в заботе и потребности в безопасности – обеспечивает выживание homo sapiens [4]. Развивая эту идею, Х. Хэлворсон и Т. Хиггинс приходят к заключению, что стремление к успеху подталкивает человека к удовлетворению потребности в заботе, наполняя жизнь восхищением, восторгом и другими интенсивными положительными эмоциями. Желание избежать неудачи приводит человека к потребности к защите и переживанию сдержанных, умеренных по интенсивности эмоциональных состояний – расслабленности, облегчения, спокойствию.

В исследовании приняло участи 45 слушателей, обучающихся на переподготовке по специальности «Психология» (12 мужчин и 33 женщины).

Для изучения мотивации была использована методика, определяющая, по мнению Х. Хэлворсон и Т. Хиггинс, особенности мотивационной стратегии успешной личности [4]. Методика позволяет увидеть представленность у испытуемого двух типов мотивации – избегания неудачи и достижения успеха в соответствии с тремя уровнями развития – высокий, средний и низкий. Вопреки устоявшемуся в научном сообществе мнению о том, что человек достигает успеха исключительно при наличии у себя мотивации к достижению, исследователи колумбийского университета утверждают, что выраженная мотивация избегать неудачи также приводит человека к успеху в его деятельности. В этой связи представляет интерес группа испытуемых, демонстрирующая высокие показатели по шкале мотивация избегания неудачи.

Исследование уровня счастья испытуемых проводилось при помощи методики «Обновленный Оксфордский опросник счастья», рассматривающий феномен счастья как единый фактор человеческого опыта, объединяющий такие независимые составляющие как удовлетворенность жизнью, положительные эмоции, отрицательные эмоции. Полученные результаты распределяются по 5 показателям от низкого значения до высокого.

Поскольку переживание счастья и мотивационные стратегии личности часто обусловлены наличием у человека определенных установок, нами

был использован тест А. Эллиса «Диагностика наличия и выраженности иррациональных установок» для выявления степени выраженности иррациональных установки у испытуемых с различной мотивацией. Тест позволяет определить наличие иррациональных установок по 5 шкалам, определяя полученное значение как полное отсутствие иррациональных установок, средний уровень и ярко выраженное и отчетливое наличие иррациональных установок.

На основании результатов, полученных при изучении мотивации, все испытуемые были разделены на три группы следующим образом. В группу А вошли представители, показавшие наивысшие баллы в области стремления к успеху. В группу Б объединились участники, продемонстрировавшие наивысшие результаты в области избегания неудачи. Группа В представила испытуемых, которые показали средние или низкие результата по обеим шкалам мотивации. Последующий анализ результатов проводился в каждой группе отдельно. Учитывая характеристики шкал измерения и параметры распределения признака, для обработки полученных данных был использован U-критерий Манна-Уитни. Обращает на себя внимание тот факт, что высокий показатель счастья не был представлен ни у одного испытуемого. Очевидно, что современные условия жизни в индустриальном техногенном обществе не представляют возможным человеку переживать счастье на таком уровне.

В группу А вошли 20 человек, из них 3 мужчины и 17 женщин. Представляет интерес то, что в этой группе иррациональные установки отсутствуют полностью лишь у 1 испытуемого, у 10 человек иррациональные установки частично представлены на среднем уровне, у 2 испытуемых иррациональные установки представлены на высоком уровне двумя из пяти шкал установок. Полученные результаты позволяют сделать вывод, что выраженное стремление к успеху не всегда сочетается в структуре личности с полным отсутствием иррациональных установок. Возможно, имеет значение наличие общей положительной тенденции, выраженной в отсутствии высоких показателей иррациональных установок в двух и более исследуемых шкалах. Возможно, поэтому нами не было обнаружено ни одного показателя среднего значения на уровне ярко выраженных иррациональных установок. Повышенный показатель счастья был обнаружен у 7 представителей этой группы (5 женщин и 2 мужчин), у остальных 13 испытуемых был выявлен средний показатель счастья. Испытуемые с пониженным и низким показателем счастья в этой группе отсутствуют.

В группе Б представлены испытуемые с высоким показателем мотива избегания неудачи. Их оказалось 6 человек, все женщины. В отличие от группы А, представители группы Б имеют ярко выраженное и отчетливое наличие иррациональных установок на уровне среднего значения по таким шкалам как катострофизация и долженствование в отношении себя. В этой группе оказались представлены по одному испытуемому с низким и по-

ниженным показателями счастья. Вместе с тем, большая часть участников этой группы демонстрирует повышенный и высокий показатели счастья. Примечательно то, что низкий уровень счастья продемонстрировал участник исследования с ярко выраженным и отчетливым наличием иррациональных установок по всем пяти шкалам.

Группа В представлена теми испытуемыми (19 человек: 9 мужчин, 10 женщин), у которых ни одна из разновидностей мотивации не является высоким. По мнению исследователей Х. Хэлворсон и Т. Хиггинс, такие люди еще не научились пользоваться одной или двумя мотивационными стратегиями и достигать эффективность в своей деятельности. Уровень счастья у шести испытуемых представлен пониженными показателями, у десяти испытуемых – средними, и лишь у двух — повышенными. Как и у представителей группы Б, показатели иррациональных установок катострофизация и долженствование в отношении себя имеют ярко выраженное и отчетливое наличие на уровне среднего значения.

При использовании U-критерия Манна-Уитни нас интересовало наличие статистически значимых результатов при сравнении исследуемых признаков между группами. Так исследование различий в показателях иррациональных установок между участниками групп А и Б, А и В, Б и А не показало статистически значимых различий. Что касается различий в переживании счастья, оказалось, что показатели участников группы А и группы Б не имеют значимых различий. Таким образом, можно сделать вывод, что представители группы А, имеющие высокие показатели мотивации достижения успеха счастливы в той же степени, что и представители группы Б, демонстрирующие высокие баллы по шкале мотивации избегания неудачи. Вместе с тем оказалось, что а различия в показателях счастья испытуемых групп А и В, Б и В статистически значимы на уровне $p < 0,05$. Следовательно, представители группы В, не имеющие ни одной выраженной мотивационной стратегии, оказались менее счастливы тех, кто предпочитает мотивацию избегания неудачи, не говоря о тех, кто выбрал мотивацию достижения успеха. Оказалось, что даже в ситуации, которая в целом может быть охарактеризована для испытуемых как мотивирующая – все слушатели, обучаются на специальности «Психология» добровольно либо в связи с производственной необходимостью, либо личной заинтересованностью, и оба фактора предполагают наличие у аудитории внутренней положительной мотивации к освоению новой специальности – есть достаточно большая категория участников исследования – группа В, которая не показала высокий уровень мотивации.

Анализ результатов нашего исследования, полученных на белорусской выборке, подтвердил выводы Х. Хэлворсон и Т. Хиггинс: человек с высокой мотивацией избегания неудачи переживает счастье и удовлетворенность своей жизнью в такой же степени, как и тот, кто имеет высокие показатели мотивации стремления к успеху. Следовательно, можно сделать вывод о

том, что есть люди, которых мотивируют возможные неудачи. В этой связи приходится согласиться с тем, что оптимизм в данном случае ослабляет осмотрительность и может привести к поражению. Полученные результаты позволяют предположить, что людям, склонным к избеганию неудачи и переживанию сдержанных, умеренных по интенсивности эмоциональных состояний вредно пользоваться теми стратегиями, которые рекламируются в современной популярной психологической литературе. В то же время, для человека с выраженным мотивом избегания неудачи тревожные новости становятся мощным стимулятором активности. Следовательно, анализируя мотивацию достижения, необходимо в большей степени, учитывать то, на сколько эта мотивация выражена и, следовательно, в какой степени происходит ее воздействие на личность. Освоение искусства мотивационного соответствия предполагает дифференцированный подход к рассмотрению успешных стратегий, поскольку среднее значение мотивации достижения, по-видимому, является недостаточным для того, что бы человек переживал счастье и удовлетворенность жизнью. Вместе с тем, становиться очевидным, что стремление к успеху и желание избегать неудачи могут иметь и свои недостатки. В этой связи отдельный интерес для исследования представляют те, кто имеет навык использовать обе мотивации с максимальной интенсивностью. В нашем исследовании таких участников было лишь двое. И у каждого из них был высокий показатель счастья и отсутствие иррациональных установок. Дальнейшие исследования этой проблематики нам видятся перспективными в плане расширения выборки испытуемых указанных характеристик личности с высоким уровнем мотивацией достижения и мотивацией избегания неудачи.

Список использованных источников

1. *Селигман, М.* В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день / М. Селигман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 320 с.

2. *Мирсаетова, А. А.* Мотивация достижения успеха личности: психологический аспект [Элетронный ресурс] // Среднее профессиональное образование. – 2010. – № 5. – Режим доступа: http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-dostizheniya-uspeha-lichnosti-psihologicheskiy-aspekt. – Дата доступа: 11.02.2017.

3. *Хекхаузен, Х.* Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен. – СПб.: Речь, 2001. – 240 с.

4. *Хэлворсон, Х. Г.* Психология мотивации. Как глубинные установки влияют на наши желания / Х. Хэлворсон, Т. Хиггинс. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 272 с.

(Дата подачи: 20.02.2017 г.)