

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ  
И МОТИВАЦИИ ОДОБРЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

студентки 4 курса 341 группы,  
направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»  
психолого-педагогического факультета  
Бабенко Яны Алексеевны

Научный руководитель  
доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат педагогических наук,

доцент \_\_\_\_\_ М. А. Лученкова  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
кандидат психологических наук,

доцент \_\_\_\_\_ О. В. Карина  
(подпись, дата)

**Балашов 2024**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Времена, когда люди полагались исключительно на свою индивидуальность и не зависели от мнения окружающих, давно ушли в прошлое. В современном обществе мы, в большинстве случаев, стремимся быть частью группы, принадлежать к определенному сообществу или быть оцененными положительно нашими родными и знакомыми. Это явление, известное как «мотивация одобрения», играет важную роль в нашей повседневной жизни и имеет значительное влияние на наше поведение.

Волевые и мотивационные проявления имеют немаловажное значение на каждом жизненном этапе человека.

Жизненные этапы подростка предполагают ежедневное контактирование со сверстниками, родителями, окружающими людьми. Для данного взаимодействия часто требуется высокий уровень мотивированности, целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость и стойкость.

В научной среде не мало работ, посвященных проблеме мотивации одобрения подростков (Д. Аткинсон, Д. Макклеланд, А. К. Маркова, Ю. М. Орлов, Х. Хекхаузен и др.).

Недостаточно на сегодняшний день изучена проблема волевой саморегуляции (А. Н. Леонтьева, О. А. Конопкина, В. И. Моросановой, А. К. Осницкого и др.).

Проблемой исследования, является неразработанность вопросов взаимосвязи волевой саморегуляции и мотивационной составляющих в структуре личности подростка и дальнейшее создание методов для развития этих характеристик. Это доказывается недостаточностью публикаций по данной проблеме, при этом практически отсутствуют работы, раскрывающие взаимосвязь волевой саморегуляции с мотивацией одобрения.

В целом, мотивация одобрения является неотъемлемой частью нашей жизни в современном обществе. Он помогает нам поддерживать социальные

связи и укреплять взаимоотношения подростков с родными и знакомыми. Тем не менее, важно находить баланс между социальной приемлемостью и сохранением собственной индивидуальности. Не следует полностью подчиняться массовому мнению и общественным ожиданиям, а вместо этого стремиться быть верными себе и своим ценностям.

В связи с этим нам представляется важным выбор темы исследования: «Взаимосвязь волевой саморегуляции и мотивации одобрения» и изучение поставленной проблемы.

**Цель исследования:** изучение взаимосвязи волевой саморегуляции и мотивации одобрения подростков.

**Объект исследования:** волевая саморегуляция и мотивация одобрения подростков.

**Предмет исследования:** взаимосвязь волевой саморегуляции и мотивации одобрения подростков.

**Задачами исследования** являются:

1. Изучить понятие «мотив, мотивация, мотивация достижения».
2. Представить характеристику подросткового возраста.
3. Проанализировать понятие волевой саморегуляции в подростковом возрасте.
4. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи волевой саморегуляции и мотивации одобрения в подростковом возрасте.
5. Разработать тренинг развития волевой саморегуляции.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь волевой саморегуляции и мотивации одобрения подростков.

**Теоретико-методологической базой исследования** послужили концепции:

– 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),

– исследования мотивации достижений Д. Аткинсон, Д. Макклеланд, А. К. Маркова, Ю. М. Орлов, Х. Хекхаузен, Д. Марлоу, Д. Крауна и др.;

– исследования способности к саморегуляции А. Н. Леонтьева, О. А. Конопкина, В. И. Моросановой, А. К. Осницкого;

– развития подростка Л. С. Выготского, И. Ю. Кулагиной, Э. Шпрангера, Т. В. Драгуновой и др.

#### **Методы исследования:**

I. Метод анализа и синтеза литературных источников.

II. Тестирование.

III. Обобщение и интерпретация полученных результатов.

VI. Математические методы обработки данных (корреляционный анализ r-Спирмена).

В исследовании были использованы следующие **методики:**

1. «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверькова, Е. В. Эйдман).

2. «Шкала оценки одобрения» (Д. Марлоу и Д. Крауна).

**База исследования:** Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Балашова Саратовской области». Выборку составляют подростки в возрасте 13-14 лет в количестве 30 человек.

**Практическая значимость работы** заключается в том, что результаты проведенного нами исследования могут быть использованы в практической деятельности педагога-психолога.

**Структура бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения и списка использованных источников.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе нашего исследования** представлена проблема взаимосвязи волевой саморегуляции и мотивации одобрения подростков.

В данной главе мы рассмотрели теоретические аспекты таких понятий,

как «волевая саморегуляция» и «мотивация одобрения», а также представили характеристику подросткового возраста.

В результате теоретического анализа нами сделаны следующие выводы.

Мотивация – это процесс побуждения человека к действию.

Как социальный организм, индивид не может полноценно развиваться без взаимодействия с обществом. Без одобрения или недовольства окружающих крайне сложно понять, правильно ли мы поступаем или нет. Благодаря одобрению, как основному виду такой поддержки, человек проявляет интерес к социально желательному поведению и образовательной деятельности. Потребность в одобрении в психологии определяется, как потребность чувствовать одобрение других людей, для того, чтобы чувствовать себя хорошо.

Чем мощнее у человека мотивация одобрений, тем более качественно складываются у него взаимоотношения с другими людьми, тем более благоприятным является психологический климат в коллективе, семье и т.д.

Мотивация одобрения – это потребность чувствовать одобрение со стороны других людей, а саморегуляция – это процесс, позволяющий поддерживать такой уровень продуктивности, чтобы достичь нужного результата – успеха.

Саморегуляция – это способность сохранять внутреннюю стабильность на определённом уровне, несмотря на воздействие внешних источников.

Волевая саморегуляция является личностным уровнем произвольной регуляции, выражающемся в стремлении человека оценивать выполняемую им деятельность, вырабатывать способы реализации поставленных целей и уметь объективно оценивать итоги своей деятельности. Саморегуляция – это один из уровней регуляции активности.

Волевая саморегуляция обладает следующими свойствами: целеустремленностью, решительностью, настойчивостью, выдержкой и

самообладанием. Следовательно, мотивация – это то, что движет человеком, а саморегуляция – это способность удерживать необходимый уровень активности. Волевая регуляция является личностным уровнем произвольной саморегуляции, опирающимся на личностные средства регуляции.

Данное обоснование позволяет заключить, что волевая саморегуляция и мотивация достижения теоретически взаимосвязаны.

Во **второй главе** нашего исследования были выявлены и проанализированы взаимосвязи волевой саморегуляции и мотивации одобрения подростков.

Данное эмпирическое исследование было направлено на определение уровня развития волевой саморегуляции подростков и исследование уровня зависимости подростков от благоприятных оценок со стороны других людей, а также выявление взаимосвязи волевой саморегуляции и мотивации одобрения подростков.

Нами было проведено эмпирическое исследование взаимосвязи потребности в одобрении и тревожности у подростков на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Балашова Саратовской области». В исследовании приняли участие подростки в возрасте 13-14 лет в количестве 30 человек.

Определяя уровень развития волевой саморегуляции подростков по результатам методики «Исследование волевой саморегуляции» (Зверькова А.В., Эйдман Е. В.), мы установили, что по шкалам «общая шкала», «настойчивость», «самообладание» преобладают средние значения, что свидетельствует о том, что подростки у испытуемых достаточно сформированы индивидуальные системы, осознанной саморегуляции произвольной активности испытуемых. Количественные показатели представлены на рисунке 1, 2, 3.

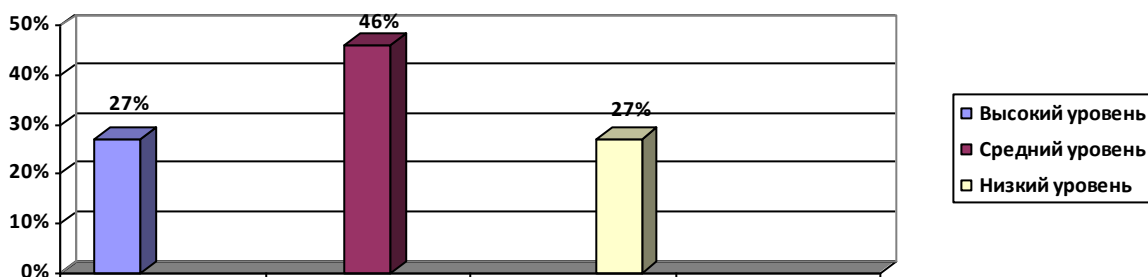


Рисунок 1 – Показатели уровня развития волевой саморегуляции

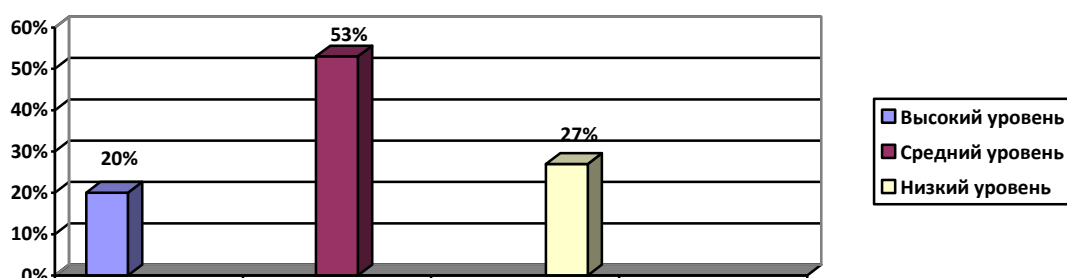


Рисунок 2 – Показатели уровня развития волевой саморегуляции по свойствам характера – настойчивость

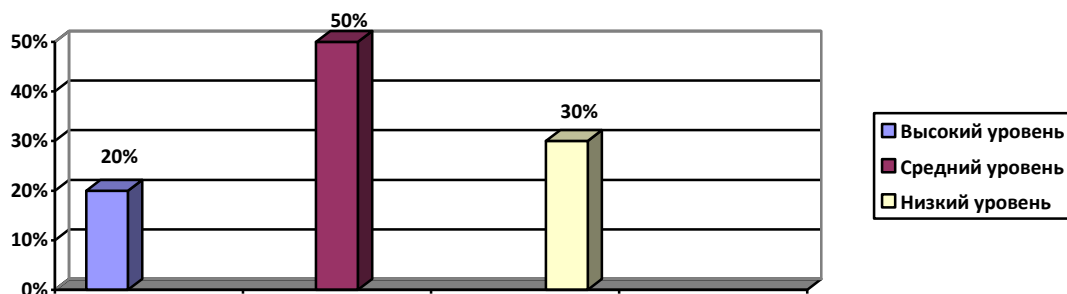


Рисунок 3 – Показатели уровня развития волевой саморегуляции по свойствам характера –самообладание

В результате проведения методики «Шкала оценки одобрения» (Д. Марлоу и Д. Крауна) нами констатировано, что в данной выборке испытуемых преобладает средний уровень зависимости от благоприятных оценок со стороны других людей.

Количественные показатели представлены на рисунке 4.

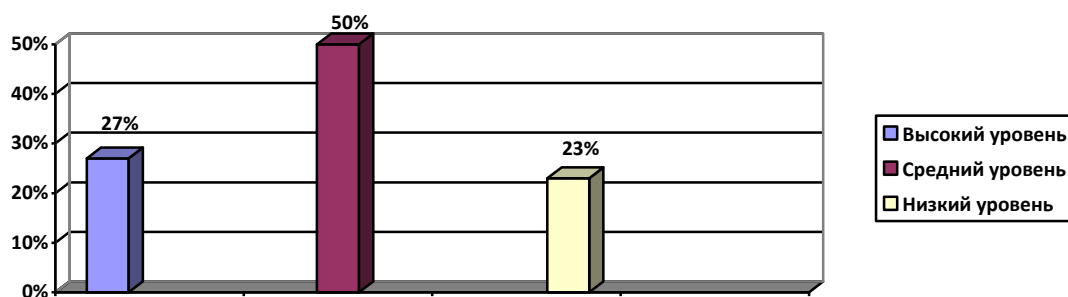


Рисунок 4 – Показатели методики «Шкала оценки одобрения»

(Д. Марлоу и Д. Крауна)

Корреляционный анализ, с применением коэффициента ранговой корреляции Ч. Э. Спирмена позволил выявить взаимосвязи между такими показателями, как «саморегуляция» и «мотивация одобрения», что позволило сделать следующие выводы: показатели шкалы «общая шкала саморегуляции», «настойчивость», «самообладание» и показатели шкалы «мотивации одобрения» связаны обратной корреляционной связью.

**Таблица 1 – Значения и описание коэффициента ранговой корреляции взаимосвязей волевой саморегуляцией и мотивацией одобрения в подростковом возрасте**

| Описание взаимосвязи   | коэффициент ранговой корреляции $r_s$ | Значимость        |
|--|---------------------------------------|-------------------|
| – существует взаимосвязь показателей «общая шкала саморегуляции» и показателей шкалы «мотивации одобрения»   | $r_s = - 0,445$                       | при $p \leq 0,01$ |
| – существует взаимосвязь показателей саморегуляции «настойчивость» и показателей шкалы «мотивации одобрения» | $r_s = - 0,763$                       | при $p \leq 0,01$ |
| – существует взаимосвязь показателей «самообладание» и показателей шкалы «мотивации одобрения»               | $r_s = - 0,775$                       | при $p \leq 0,01$ |

– показатели шкалы «общая шкала саморегуляции» и показатели шкалы «мотивации одобрения» связаны обратной корреляционной связью ( $r_s = - 0,445$ , при  $p \leq 0,01$ ). Чем в большей степени испытуемым свойственно спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга, тем менее они



ориентированы на общественное мнение, они более общительны и доброжелательны, и менее конфликтны.

– показатели шкалы саморегуляции «настойчивость» и показатели шкалы «мотивации одобрения» связаны обратной корреляционной связью ( $r_s = - 0,763$ , при  $p \leq 0,01$ ). Чем в большей степени испытуемым свойственно уважение социальных норм, стремление полностью подчинить им свое поведение и в последующем проявление утраты гибкости поведения, тем менее они ориентированы на общественное мнение, они более общительны и доброжелательны, и менее конфликтны.

– показатели шкалы саморегуляции «самообладание» и показатели шкалы «мотивации одобрения» связаны обратной корреляционной связью ( $r_s = - 0,775$ , при  $p \leq 0,01$ ). Чем в большей степени испытуемым свойственно стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерному сознательному ограничению спонтанности, тем менее они ориентированы на общественное мнение, они более общительны и доброжелательны и менее конфликтны.

Таким образом, данные результаты исследования позволяют сделать следующие выводы: волевая саморегуляция, настойчивость, самообладание связаны обратной корреляционной связью с мотивацией одобрения.

Данные статистически значимые корреляции позволяют судить о подтверждении предположения гипотезы, что волевая саморегуляция и мотивация одобрения взаимосвязаны.

Нами был разработан тренинг личностного роста с целью создания условий для личностного роста подростков. Тренинг носит рекомендательный характер.

**Цель тренинга:** развитие умения вести себя в обществе, умения контролировать собственные эмоциональные проявления и адекватно реагировать на особенности поведения других людей.

**Задачи тренинга:**

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.

2. Способствовать формированию коммуникативных навыков.
3. Развивать умение высказывать свою точку зрения и приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
4. Повысить уверенность в своих силах.
5. Способствовать развитию осознания своей жизненной перспективы, целей, путей и способов их достижения.
6. Помочь участникам тренинга в овладении приемами саморегуляции, вооружить знаниями, которые повышали бы психическую устойчивость в критических ситуациях.

Посредством психологического тренинга предполагается овладеть основными приёмами и способами саморегуляции в повседневной жизни; активизировать личностные ресурсы в управлении своими действиями, состояниями, побуждениями; вооружить знаниями, которые повышают психическую устойчивость в критических ситуациях.

Таким образом, данные результаты исследования позволяют сделать вывод о существовании взаимосвязи волевой саморегуляции и мотивации одобрения подростков.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Исследование посвящено изучению взаимосвязи волевой саморегуляции и мотивации одобрения в подростковом возрасте.

В ходе исследования мы провели теоретический анализ литературы в аспекте темы исследования, который позволил уточнить значения понятия «саморегуляция», рассмотреть основные теоретические подходы к пониманию «мотивация одобрения» в подростковом возрасте.

Проблема саморегуляции личности давно привлекала внимание отечественных и зарубежных ученых. Вслед за А. В. Зверьковым, Е. В. Эйдман, мы придерживаемся следующей формулировки понятия «саморегуляция» – это заблаговременно понятое и организованное влияние субъекта на свою психику для трансформации ее характеристик в нужном направлении.

Таким образом, под саморегуляцией понимается процесс, обеспечивающий стабильность системы, ее относительную устойчивость и равновесие.

В подростковом возрасте формируется произвольная саморегуляция – осознанное управление своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей; способность преодолевать трудности и препятствия.

Из анализа психолого-педагогической литературы, нам известно, что ключевыми особенностями управления процессом саморегуляции в подростковом возрасте являются: осознанное управление своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей; способность преодолевать трудности и препятствия, которое нередко подталкивает школьника к невыполнению требований учителей и взрослых.

Анализируя понятие «мотивация одобрения» мы опираемся на мнение таких ученых, как Д. Макклеланд, А. К. Маркова, Ю. М. Орлов, Х. Хекхаузен, Д. Марлоу, Д. Краун и др.

Значимость для человека мнений и оценок, окружающих является одним из проявлений его социальности. Быть уважаемым человеком, слышать слова одобрения – эти жизненные ценности важны для любого. Без одобрения или недовольства со стороны окружающих крайне трудно сориентироваться в том, правильно поступаем мы или нет. Благодаря одобрению, как основному виду такой поддержки, у человека формируется социально желательное поведение и интерес к учебной деятельности. Определить уровень мотивации одобрения мы предлагаем с помощью сопряженного варианта шкалы Д. Крауна и Д. Марлоу.

Проведенное нами эмпирическое исследования, нами было выявлено, что по результатам методики «Исследование волевой саморегуляции» (Зверькова А.В., Эйдман Е. В.) у испытуемых диагностирован высокий, средний, низкий уровни волевой саморегуляции с доминированием среднего уровня.

В результате проведения методики «Шкала оценки одобрения» (Д.

Марлоу и Д. Крауна) нами констатировано, что в данной выборке испытуемых преобладает средний уровень зависимости от благоприятных оценок со стороны других людей, который.

В результате применения коэффициента ранговой корреляции Ч. Э. Спирмена были определены взаимосвязи между показателями «саморегуляция» и «мотивация одобрения», что доказывает существование гипотезы исследования.

Для того, чтобы помочь подросткам овладеть собственным поведением в различных ситуациях; управлять своими действиями, состояниями и побуждениями; эмоционально реагировать на жизненные события социально- приемлемым способом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости, нами был разработан тренинг личностного роста. Посредством психологического тренинга предполагается овладеть основными приёмами и способами саморегуляции в повседневной жизни; активизировать личностные ресурсы в управлении своими действиями, состояниями, побуждениями; вооружить знаниями, которые повышают психическую устойчивость в критических ситуациях.

В результате цели исследования были достигнуты, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.