

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ АКАДЕМИЧЕСКОЙ
МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ: РОЛЬ РЕЗИЛЕНТНОСТИ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF STUDENTS'
ACADEMIC MOTIVATION: THE ROLE OF RESILIENCE
AND PSYCHOLOGICAL CULTURE**

Аннотация:

Актуальность работы обусловлена значимостью академической мотивации как ключевого фактора успешного обучения студентов и выполнения ими социально важных задач. Целью исследования являлось выявление взаимосвязей между академической мотивацией, психологической культурой личности и психологической резилентностью студентов. В исследовании приняли участие студенты-первокурсники МГУТУ им. К.Г. Разумовского, столкнувшиеся с ситуацией стресса в период сдачи первой академической сессии. Был разработан и проведен тренинг, направленный на повышение уровня академической мотивации, в основе которого лежала проекция образов до, во время и после сдачи сессии. Предложенный тренинг показал свою эффективность в повышении уровня академической мотивации студентов, что указывает на перспективность использования подобных форм психолого-педагогической поддержки в образовательной среде.

Ключевые слова: академическая мотивация, психологическая культура, резилентность, студенты, тренинг, саморегуляция, стресс.

Abstract:

The relevance of this study is determined by the importance of academic motivation as a key factor in students' academic success and their ability to perform socially significant tasks. The aim of the research was to identify the interrelations between academic motivation, psychological culture, and psychological resilience among students. The study involved students of the 1st year of the K.G. Razumovsky MSUTM, who faced a stress situation during the first academic session. A training program was developed and implemented to enhance academic motivation, based on projecting self-images before, during, and after the exam session. The proposed training proved effective in increasing students' levels of academic motivation, indicating the potential of such psychological and pedagogical support strategies within educational settings.

Keywords: academic motivation, psychological culture, resilience, students, training, self-regulation, stress.

Академическая мотивация как один из ключевых факторов, обеспечивающих успешность образовательного процесса и выполнение студентом задач, востребованных в современном обществе, имеет важное значение. Именно этой значимостью обусловлена актуальность проведенного исследования.

Уровень академической мотивации определяет степень вовлеченности обучающегося в учебную деятельность: выполнение заданий, активность на занятиях, стремление к самостоятельному поиску дополнительной информации с целью углубления профессиональных знаний⁸⁵.

Настоящее исследование направлено на выявление взаимосвязей между академической мотивацией, психологической культурой и психологической резилентностью. В рамках работы был разработан и проведен тренинг, ориентированный на повышение академической мотивации студентов. Его основой стало формирование трех образов:

- 1) образ до начала сессии;
- 2) образ во время сдачи сессии;
- 3) образ после ее завершения.

Цель данной методики — формирование устойчивого и спокойного восприятия студентом предстоящей экзаменационной нагрузки.

Понятия академической мотивации, психологической культуры и резилентности. Под академической мотивацией в данном исследовании понимается совокупность социальных, культурных и психологических факторов, побуждающих студента к обучению⁸⁶. Для ее диагностики использовалась «Краткая шкала академической мотивации» (ШАМ), разработанная Р. Валлерандом (1989). В рамках данной методики рассматриваются следующие компоненты академической мотивации:

- познавательная мотивация — стремление к получению новых знаний;
- мотивация достижения — стремление к высоким результатам в учебной деятельности;
- интросцированная мотивация, обусловленная внутренним чувством долга и стремлением соответствовать ожиданиям значимых других;

⁸⁵ *Гижицкий В.В.* Внутренние и внешние мотивы учебной деятельности как факторы академической успешности старшеклассников. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2016.

⁸⁶ *Иванюшина В.А., Александров Д.А., Мусабиров И.Л.* Структура академической мотивации: ожидания и субъективные ценности освоения университетского курса // Вопросы образования. 2016. № 4. С. 229—250.

— экстернатальная мотивация, отражающая внешнюю обусловленность и вынужденность участия в образовательном процессе⁸⁷.

Психологическая культура в контексте настоящего исследования трактуется как система качеств личности, обеспечивающих ее самоорганизацию и саморегуляцию в процессе жизнедеятельности⁸⁸. Диагностика уровня психологической культуры осуществлялась с помощью методики «Психологическая культура личности», включающей две шкалы: 1. уровень культурно-психологических стремлений и 2. степень их реализации в поведенческой сфере. Академическая деятельность является важной частью жизнедеятельности студента, и, согласно гипотезе исследования, высокий уровень психологической культуры способствует формированию устойчивой и внутренне мотивированной образовательной активности⁸⁹.

Психологическая резилентность определяется как врожденное, поддающееся развитию качество личности, отражающее способность человека справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями⁹⁰. В исследовании использовалась «Краткая шкала резилентности» (Brief Resilience Scale, BRS) в адаптации А.А. Золотарева и Л.А. Александрова (2022), позволяющая оценить уровень адаптивности индивида в условиях жизненных трудностей. В качестве стрессогенного фактора в исследовании рассматривалась ситуация первой в жизни студента вузовской экзаменационной сессии.

Исходя из концептуальной модели исследования, предполагается наличие положительной взаимосвязи между исследуемыми конструкциями: высокий уровень психологической культуры способствует лучшей самоорганизации, что, в свою очередь, усиливает академическую мотивацию; развитая резилентность помогает справляться с учебным стрессом, создавая условия для более эффективного усвоения знаний; высокая академическая мотивация обеспечивает направленность поведения студента на достижение учебных целей, способствуя успешному прохождению сессии.

⁸⁷ Гордеева Т.О. Опросник «Шкалы академической мотивации» // Психологический журнал. 2014. № 35 (4). С. 96—107.

⁸⁸ Пузикова О.В. Психологическая культура как фактор самореализации личности (на примере личности учителя). Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. СПб.; Хабаровск, 2003. 210 с.

⁸⁹ Мотков О.И. Методика «Психологическая культура личности» // Школьный психолог. 1999. № 15. С. 8—9.

⁹⁰ Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научных трудов. Вып. 2. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. С. 82—90; Махнач А.В. Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 4. С. 5—16.

Анализ и интерпретация результатов испытуемых до проведения тренинга. Эмпирическая часть исследования была проведена на базе МГУТУ им. К.Г. Разумовского. В исследовании приняли участие 63 студента 1-го курса гуманитарных направлений, из которых 40 человек, участвовавших в тренинге, представляли экспериментальную группу, и 23 человека, не принимавшие участие в тренинге, составили контрольную группу.

При первом прохождении тестирований были получены следующие результаты. Краткая шкала резилентности: показатели 24 испытуемых соответствуют среднему уровню резилентности; показатели 31 испытуемого соответствуют высокому уровню резилентности; показатели 8 испытуемых соответствуют низкому уровню резилентности. Данные результаты говорят о высокой способности группы испытуемых преодолевать трудности в жизни.

По показателям методики «Психологическая культура личности» получены следующие результаты. По шкале А: показатели 44 студентов соответствуют высокому значению силы культурно-психологических стремлений; 11 студентов — низкому значению силы культурно-психологических стремлений; 8 студентов — среднему значению силы культурно-психологических стремлений. Данные результаты говорят о высоком уровне культурно-психологических стремлений группы испытуемых. По шкале В: результаты 48 студентов соответствуют среднему показателю степени осуществления психологических стремлений в поведении; 14 студентов набрали низкий балл по показателю осуществления психологических стремлений в поведении; 1 студент набрал высокий балл по показателю степени осуществления психологических стремлений в поведении. Эти результаты говорят об умеренной способности данной выборки студентов реализовывать свои психологические потребности. Общие показатели по методике «Психологическая культура личности»: 26 студентов набрали высокий балл, 33 студента — средний балл, и 4 студента — низкий балл.

По показателям «Краткая шкала академической мотивации» получены следующие результаты. Шкала познавательной мотивации оказалась выраженной у 18 студентов; шкала мотивации достижения выражена у 29 студентов; шкала интроецированной мотивации — у 3 студентов; шкала экстернальной мотивации оказалась выраженной у 13 студентов. Общий показатель академической мотивации: у 21 студента наблюдается высокий уровень академической мотивации, у 37 — средний уровень академической мотивации, у 5 студентов — низкий уровень академической мотивации.

На Рис. 1, где представлены полученные результаты, можно наблюдать умеренную разницу между показателями резилентности, психологической культуры и академической мотивации студентов.

Показатели резилентности, психологической культуры, академической мотивации

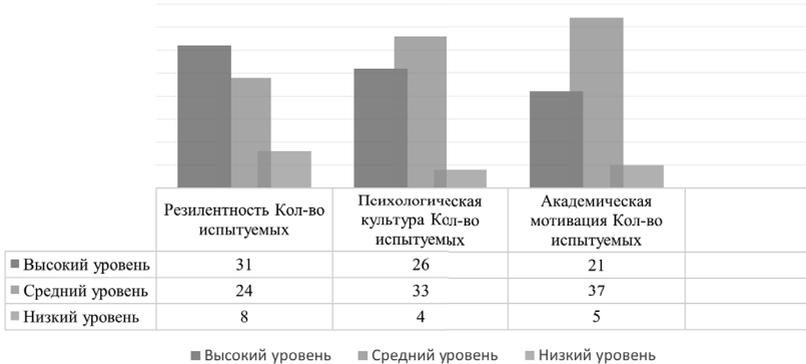


Рис. 1. Показатели резилентности, психологической культуры, академической мотивации.

Расчет степени корреляции с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена показал следующее. Корреляция между показателями методики «Психологическая культура личности» и «Краткой шкалы академической мотивации» определена как «заметная» — 0,68. Корреляция между показателями методики «Психологическая культура личности» и «Краткой шкалы резилентности» определена как «умеренная» — 0,39. Корреляция между показателями «Краткой шкалы резилентности» и «Краткой шкалы академической мотивации» также определена как «умеренная» — 0,44. На Рис. 2. можно видеть корреляцию между показателями методик «Психологическая культура личности», «Краткая шкала резилентности» и «Краткая шкала академической мотивации».

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что показатели методики «Психологическая культура личности» более тесно взаимосвязаны с показателями методики «Краткая шкала академической мотивации».

Анализ и интерпретация результатов испытуемых после проведения тренинга. В рамках настоящего исследования был разработан и реализован психолого-педагогический тренинг, направленный на повышение уровня академической мотивации студентов. Методологической основой тренинга выступала концепция целостного переживания учебной деятельности в условиях стрессогенной ситуации, обусловленной сдачей первой в жизни академической сессии.



Рис. 2. Корреляция между показателями методик «Психологическая культура личности», «Краткая шкала резилентности» и «Краткая шкала академической мотивации» до проведения тренинга.

Ключевым элементом программы стало поэтапное формирование трех образов, отражающих личностное восприятие различных фаз экзаменационного периода:

1. Образ «до начала сессии» фокусировался на выявлении актуальных эмоциональных состояний студентов, их установок в отношении предстоящей нагрузки, а также на активации внутренних ресурсов и постановке реалистичных учебных целей.

2. Образ «во время сдачи сессии» включал в себя элементы моделирования типичных экзаменационных ситуаций с акцентом на развитие навыков саморегуляции, стрессоустойчивости и когнитивной гибкости.

3. Образ «после завершения сессии» способствовал осмыслению результатов проделанной работы, формированию чувства удовлетворенности и укреплению учебной мотивации за счет позитивного подкрепления успешного преодоления испытаний.

Тренинг проводился в групповом формате, в форме интерактивных занятий, сочетающих элементы визуализации, письменных и вербальных рефлексивных техник, а также ролевого моделирования. Занятия были направлены на снижение тревожности, повышение уверенности в собственных силах и формирование позитивного отношения к учебному процессу как к личностно значимому и преодолимому.

Затем была повторно проведена диагностика испытуемых, участвовавших в тренинге, и контрольной группы студентов, которые не принимали участия в тренинговых занятиях, для сравнения их показателей.

У группы студентов — участников тренинга были выявлены следующие показатели. Краткая шкала резилентности: до проведения тренинга количество испытуемых, набравших средний балл, составляло 13, высокий балл — 25, низкий — 2; после проведения тренинга количество испытуемых, набравших средний балл, — 9, высокий балл — 28, низкий

балл — 3. Результаты свидетельствуют о повышении уровня резилентности у студентов по отношению к первому замеру.

По показателям методики «Психологическая культура личности» получены следующие результаты: до проведения тренинга количество испытуемых, набравших средний балл, составляло 23, высокий балл — 14, низкий балл — 3; после проведения тренинга количество испытуемых, набравших средний балл, — 21, высокий балл — 18, низкий балл — 1.

По показателям «Краткой шкалы академической мотивации» получены следующие результаты: у 15 студентов наблюдался высокий уровень академической мотивации до проведения тренинга и у 21 — после тренинга; у 21 человека был средний уровень академической мотивации до проведения тренинга и у 17 — после тренинга; у 4 студентов наблюдался низкий уровень академической мотивации до проведения тренинга и у 2 — после тренинга.

Результаты замеров в экспериментальной группе свидетельствуют об увеличении на 10 % количества высоких показателей по методике «Психологическая культура личности», приблизительно на 7 % — увеличении числа высоких показателей по методике «Краткая шкала резилентности», росте приблизительно на 14 % — по методике «Краткая шкала академической мотивации».

У контрольной группы студентов, которые не принимали участия в тренинговых занятиях, выявлены следующие показатели. Краткая шкала резилентности: при первом замере количество испытуемых, набравших средний балл, — 11, высокий балл — 6, низкий балл — 6; при втором замере количество испытуемых, набравших средний балл, — 10, высокий балл — 8, низкий балл — 5.

По методике «Психологическая культура личности» в контрольной группе получены следующие результаты: показатели 12 студентов соответствовали высокому уровню при первом замере и 11 — на втором этапе; показатели 10 студентов соответствовали среднему уровню при первом замере и 11 — на втором; один студент набрал баллы, соответствующие низкому уровню, и в первом, и во втором случае.

По показателям «Краткая шкала академической мотивации» получены следующие результаты: у 6 студентов наблюдался высокий уровень академической мотивации при первом замере и у 4 — на втором; у 16 средний уровень академической мотивации при первом замере и у 17 — в конце; у одного студента был низкий уровень академической мотивации в начале исследования и у 2 — в конце.

Данные показатели контрольной группы свидетельствуют о низкой степени изменения показателей, что может сводиться к статистической погрешности.

На Рис. 3. представлена разница в уровнях высоких показателей в экспериментальной и контрольной группах. Высокий уровень психологической культуры личности в группе, которая принимала участие в тренинге, вырос на 10 %, показатель резилентности вырос на 7 %, показатель академической мотивации — на 14 %. Таким образом, можно констатировать, что тренинг наиболее эффективно отразился на показателях уровня академической мотивации. У группы испытуемых, которые не принимали участия в тренинге, наблюдаются следующие процентные соотношения: показатели психологической культуры упали на 4 %, показатели резилентности выросли на 9 %, показатели академической мотивации снизились на 9 %, что может свидетельствовать о пережитом опыте сдачи первой сессии. Исходя из полученных данных, можно говорить об определенном положительном влиянии проведенного тренинга на уровень психологической культуры личности, резилентности и академической мотивации.

Также была повторно рассчитана степень корреляции с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результат получен следующий: корреляция между показателями методики «Психологическая культура личности» и «Краткой шкалы академической мотивации» определена как «высокая» — 0,74. Корреляция между показателями методики «Психологическая культура личности» и «Краткой шкалой резилентности» определена как «умеренная», но несколько снизилась по сравнению с предыдущим показателем — 0,33. Корреляция между показателями «Краткой шкалы резилентности» и «Краткой шкалы академической мотивации» определена как «умеренная», но также несколько снизилась по сравнению с предыдущим показателем — 0,34. На Рис. 4. представлена корреляция между показателями методик «Психологическая культура личности», «Краткая шкала резилентности» и «Краткая шкала академической мотивации».

Исходя из полученных данных, можно также говорить о том, что показатели методики «Психологическая культура личности» более тесно взаимосвязаны с показателями «Краткой шкалы академической мотивации».

Проведенное исследование подтвердило актуальность изучения взаимосвязей академической мотивации, психологической культуры личности и психологической резилентности как ключевых факторов, влияющих на успешность образовательной деятельности студентов. Полученные данные позволяют сделать несколько значимых выводов.

Во-первых, выявлена высокая положительная корреляция между уровнями психологической культуры личности и академической мотивации (до тренинга $r = 0,68$; после тренинга $r = 0,74$). Это позволяет утверждать, что психологическая культура, в особенности ее компоненты, связанные с саморегуляцией и целеполаганием, оказывают значимое влияние на формирование устойчивой учебной мотивации. Таким образом,

развитие психологической культуры может рассматриваться как один из ресурсов повышения академической вовлеченности студентов.

Во-вторых, установлена умеренная связь между уровнями резилентности и академической мотивации ($r = 0,44$ до тренинга и $r = 0,34$ после тренинга), а также между резилентностью и психологической культурой личности ($r = 0,39$ до тренинга и $r = 0,33$ после тренинга). Эти данные подтверждают роль резилентности как адаптивного механизма, способствующего преодолению учебного стресса и поддержанию учебной активности в условиях повышенной нагрузки.

В-третьих, разработанный тренинг, направленный на формирование устойчивого оптимального отношения к экзаменационным ситуациям и повышение академической мотивации, продемонстрировал свою эффективность. В экспериментальной группе был зафиксирован рост высоких показателей: по уровню академической мотивации — на 14 %, психологической культуры — на 10 %, резилентности — на 7 %. В контрольной группе наблюдалось снижение академической мотивации на 9 % и психологической культуры — на 4 %, при этом уровень резилентности увеличился на 9 %, что, вероятно, связано с адаптацией к пережитой стрессовой ситуации сдачи первой сессии.

Показатели испытуемых до и после проведения тренинга в сравнении с контрольной группой.

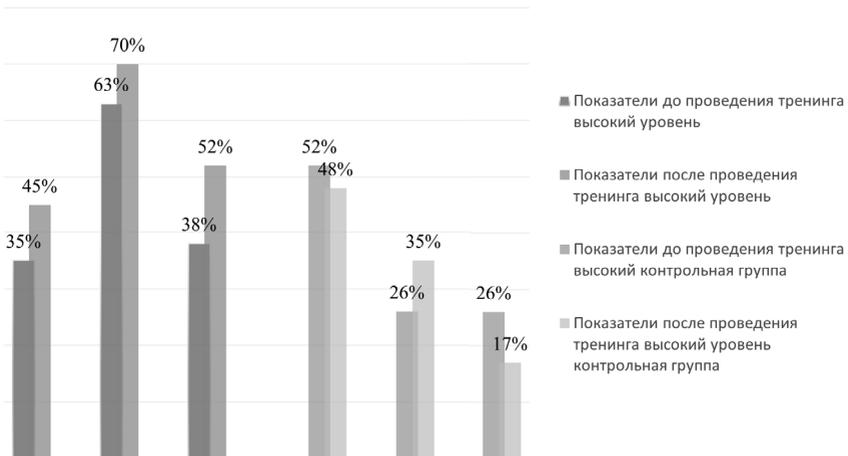


Рис. 3. Показатели испытуемых до и после проведения тренинга в сравнении с контрольной группой.



Рис. 4. Корреляция между показателями методик «Психологическая культура личности», «Краткая шкала резилентности» и «Краткая шкала академической мотивации» после проведения тренинга.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что целенаправленное развитие компонентов психологической культуры личности и проведение психопросветительских и мотивационных тренингов может стать эффективным инструментом повышения академической мотивации студентов. Это, в свою очередь, способствует не только успешному освоению образовательной программы, но и формированию устойчивой и адаптивной личности, способной эффективно справляться с учебными и жизненными трудностями.

Список литературы

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научных трудов. Вып. 2. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82—90.
2. Гижницкий В.В. Внутренние и внешние мотивы учебной деятельности как факторы академической успешности старшеклассников. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2016.
3. Гордеева Т.О. Базовые типы мотивации деятельности: потребностная модель // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2014. № 3. С. 63—78.
4. Гордеева Т.О. Опросник «Шкалы академической мотивации» // Психологический журнал. 2014. № 35 (4). С. 96—107.
5. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения: Учебное пособие. М.: «Смысл», 2006. 336 с.
6. Гордеева Т.О. и др. Мотивация самоуважения и уважения другими как факторы академических достижений и настойчивости в учебной деятельности // Психологический журнал. 2016. Т. 37. № 2. С. 57—68.

7. Гордеева Т.О., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Вклад личностного потенциала в академические достижения // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: «Смысл», 2011. С. 642—667.

8. Зимняя И.А. Общая культура человека в системе требований государственного образовательного стандарта. М.: «Исследовательский центр», 2000. 67 с.

9. Иванюшина В.А., Александров Д.А., Мусабилов И.Л. Структура академической мотивации: ожидания и субъективные ценности освоения университетского курса // Вопросы образования. 2016. № 4. С. 229—250.

10. Махнач А.В. Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 4. С. 5—16.

11. Мотков О.И. Методика «Психологическая культура личности» // Школьный психолог. 1999. № 15. С. 8—9.

12. Пузикова О.В. Психологическая культура как фактор самореализации личности (на примере личности учителя). Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. СПб.; Хабаровск, 2003. 210 с.

Сведения об авторах

Белякова Наталья Владимировна, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии профессионального образования Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского. E-mail: nbelyakova@mail.ru

Коруков Даниил Александрович, магистрант 2-го курса по направлению подготовки «Психология управления», факультет социально-гуманитарных технологий Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского. E-mail: furorgh1995@mail.ru

Information about the authors

Belyakova Natalya Vladimirovna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Professional Education, K.G. Razumovsky Moscow State University of Technologies and Management. E-mail: nbelyakova@mail.ru

Korukov Daniil Aleksandrovich, 2nd year Master's student in the field of Management Psychology, Faculty of Social and Humanitarian Technologies, K.G. Razumovsky Moscow State University of Technologies and Management. E-mail: furorgh1995@mail.ru