

Секция «Психология»

**Специфика мотивации человека в экстремальной ситуации (на примере экстремальных видов отдыха): программа исследования**

**Хлыстун Ксения Викторовна**

*Студент*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия  
E-mail: ksenija4471@mail.ru*

Рост популярности экстремальных видов отдыха – способ решения личностных проблем, преодоление себя и своих страхов, путь к свободе и личности, обладающей такими качествами как смелость, уверенность в себе, напористость и целеустремленность? [6, 7, 8, 9] Или это своего рода адаптация личности в социуме, с использованием, в частности, способов саморегуляции своего психического состояния и пропаганды умения самостоятельно справляться с отрицательными эмоциями и способности давать себе положительные установки, чтобы добиться своих целей, полностью реализовать себя в плане карьеры, материальных и духовных ценностей, раскрыть свой потенциал? [1, 2, 4]

Какой бы точки зрения не придерживались исследователи этого уникального явления, стремительно набирающего обороты в течение последних десятилетий, выявление мотивов и базисных переменных, стоящих за увлечением экстремальными видами отдыха, описание их специфичности – первоочередная задача, решение которой позволит прояснить увлечение экстремальными видами спорта. Кроме того, наше исследование позвонит ответить на вопросы: «Каким человеком является экстремал», «Какими качествами он обладает», «Какими ценностями живет», «Какая (особая) черта характера ведет его по пути преодоления страха», «Какие цели ведут этих людей» и т.д. [10, 11].

Возможно, также, что в результате накопления эмпирических данных, мы сможем аргументировано заявить, что потребности людей, увлекающихся экстремальными видами спорта, с правом могут быть названы метапотребности в значении автора термина А. Маслоу. [8]

Практическую значимость исследования данной темы определяют:

- необходимость формирования психологической и технической системы безопасности увлекающихся экстремальными видами отдыха, которая должна включать развитие навыков преодоления страхов в экстремальных ситуациях, возрождения состояния «внутренней силы», управления своим эмоциональным состоянием и выработку алгоритмов эффективного действия в любых жизненных ситуациях [3, 5].
- Возможность разработки программ снижения уровня травматизма при занятиях экстремальными видами спорта.

В качестве испытуемых на первой стадии исследования нами были выбраны мужчины и женщины в возрасте от 18 до 45 лет, увлекающиеся (экспериментальная группа) и не увлекающиеся (контрольная группа) экстремальными видами отдыха. В качестве методов исследования нами использованы как качественные, так и количественные методы исследования. В частности, опросники:

- Многофакторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (Опросник 16 ЛФ, по данным Практикума по психодиагностике. Психодиагностические материалы// Под ред.

А.А. Бодалева, И.М. Карлинской, С.Р. Пантилеева, В.В. Столина).

- Опросник К. Леонгарда – Н. Шмишека (1970).

- Диагностика нервно-психической устойчивости (НПУ) методика «Прогноз» (ЛВ-МА им. С.М. Кирова).

- Диагностика мотивации достижения и избегания неудачи с помощью опросника А. Мехрабиана.

### **Литература**

1. Васильев И.А., Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация и контроль за действием. – М., Изд. МГУ, 1991.
2. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1990.
3. Ильин Е.П. Сущность и структура мотива // Психологический журнал. – 2005. - №2.
4. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. - М.: Политиздат, 1989.
5. Магомед-Эминов, М.Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы.
6. Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация// - М., Вестник МГУ, Сер 14, Психология, 1996. №4
7. Магомед-Эминов М.Ш. Позитивная психология человека: От психологии субъекта к психологии бытия. Т2 - М., «Экономпресс», 2007
8. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. – СПб.: Питер.
9. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего.
10. Хекхаузен, Х. Психология мотивации достижения.
11. Юнг К. Г. Психологические типы. Перевод: София Лорие (под ред. В. Зеленского), Спб.: Азбука, 2001.