Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования

"Белорусский государственный университет физической культуры"

Кафедра иностранных языков

Реферат

Психология мотивации. Проблема самодетерминации

(на основе анализа литературы авторов Эдварда Деси и Ричарда Райана)

Исполнитель:

студентка магистратуры, 511гр.

Костенко А.А.

Научный руководитель:

ст. преподаватель

Борисевич А.Н.

Минск, 2014

Оглавление

самодетерминация личность мотивация деси

Введение

Глава 1. Проблема самодетерминации

.1 Определение самодетеминации

.2 Внутренняя и внешняя мотивация

.3 Автономия в развитии

Глава 2. Теория когнитивной оценки

.1 Внутренняя и внешняя мотивационная субсистема

.2 Развитие личностных ориентаций

Заключение

Literature list

Глоссарий

Введение

Проблемы мотивации описаны во многих различных источниках психологической литературы. Как в российских или белорусских, так и в зарубежных городах, ученые психологи составляют множество теорий, охватывающих данный вопрос. Любая их этих теорий по-своему пытается ответить на вопрос, чем именно руководствуется человек, совершая тот или иной поступок в своей жизни. Но за конкретным ответом всегда стоит более общий в виде позиции автора, может ли человек совершать свободный выбор или же его поведение детерминировано не зависящими от самого человека факторами. Многие исследователи поддерживают точку зрения о наличии того или иного выбора в разных аспектах жизни человека, но чаще всего - на уровне общих идей или рассматривая выбор как включенный в другие психические процессы. Однако по такой проблеме, как свобода выбора, конкретных исследований, как научного психологического понятия, не проводилось. В данной работе будет представлен взгляд на работу теории самодетерминации американских авторов Эдварда Л. Деси и Ричарда М. Райана.

Имена этих авторов почти никаким образом неизвестны в нашей стране, хоть они и считаются живыми классиками. На данный момент. Нет ни одной их работы, которая была бы переведена на русский язык.

В Соединенных Штатах направление позитивной психологии стремительно развивается и набирает силу. Её целью является направить внимание науки о психологии не только на исправление негативного, но и на построение нового в позитивизме человека. Сюда же можно и причислить теории самодетерминации (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

# Глава 1. Проблема самодетерминации

Теория, которую разработали Деси и Райан затрагивает одну из сложных проблем, не слишком широко представленную в зарубежной, а тем более в отечественной психологии, - проблему самодетерминации. Вперёд выходит проблема собственной активности человека, его способность самостоятельно выбирать направление саморазвития. Говоря об основной идее теории, наиболее существенным является постулирование наличия у человека способностей и возможностей для здоровой и полноценной жизни. И если с самого детства условия существования ребенка способствуют предоставлению ему свободы выбора активности, области интересов, если они предоставляют широкий диапазон возможностей без наложения ненужных ограничений, то все это способствует тому, что ребенок, а впоследствии и взрослый, является здоровой и полноценной личностью. "Теория самодетерминации нацелена на определение факторов, которые питают врожденный человеческий потенциал, определяющий рост, интеграцию и здоровье, и на исследование процессов и условий, которые способствуют здоровому развитию и эффективному функционированию индивидов, групп и сообществ" (Ryan, Deci, 2000, р.74). Однако ситуация не всегда складывается лучшим образом, и во многих случаях среда мешает здоровому самоосуществлению и активно навязывает такие нормативы, которые пагубно влияют на психику человека. Поэтому важной практической задачей, которую может помочь решить теория, является определение условий, которые помогают или мешают нормальному развитию и поиск тех ресурсов в человеке, что могли бы помочь ему противостоять негативному влиянию среды без ущерба самому себе. "Наша теория самодетерминации связана с этой диалектическим противостоянием активного "Я" и различных сил, внешних и внутренних, с которыми личность встречается в процессе развития" (Deci, Ryan, 1991, p.239). Основным понятием теории Эдварда Деси и Ричарда Райана является самодетерминация (автономия).

.1 Определение самодетеминации

Самодетерминацией называется способность выбирать и иметь выбор, в отличие от подкрепляемых реакций, удовлетворения влечений и действий под влиянием других сил, которые тоже могут рассматриваться как детерминанты поведения человека. Данное понятие дает возможность учитывать как собственный внутренний выбор человека, так и объективно существующие ограничения для свободы выбора (физические, физиологические, социально-исторические и др.), то есть позволяет избежать абсолютизации и того, и другого, приводящей к тупиковому варианту развития любой теории

Деси считает (Deci, 1980), что самодетерминация является не только способностью, но также и потребностью. Он определяет ее в качестве основной врожденной склонности, которая ведет организм к вовлеченности в интересующее поведение, которое обычно имеет преимущества для развития умений осуществлять гибкое взаимодействие с социальной средой.

Психологическим критерием самодетерминации является гибкость человека в управлении собственными взаимодействиями со средой. Будучи самодетерминированным, человек действует на основе собственного выбора, а не на основе обязательств или принуждений, и этот выбор базируется на осознании своих потребностей и сопоставлении их с внешними условиями. Самодетерминация включает в себя управление своей средой или своими действиями, направленными на результат, но может также включать в себя и отказ от контроля.

Самодетерминированное поведение включает в себя решения человека о том, как себя вести, базирующееся на предположении о том, как добиться удовлетворения своих потребностей. При этом поведение детерминируется информацией, поступающей от среды, а также самой личностью, которая эту информацию воспринимает и интерпретирует. Эмпирическими критериями самодетерминации являются такие ее проявления как спонтанность, креативность, интерес и личностная значимость как причины действия, чувство, ощущение себя свободным и такие психолингвистические индикаторы, как преобладание в речи глаголов "хочу" над "должен" (Deci, Ryan, 1991).

Несамодетерминированное поведение - такое, когда поведение полностью детерминировано физическими или физиологическими причинами или средой. Несамодетерминированным можно назвать поведение-привычку, негибкое поведение или поведение, контролирующееся эмоциями, которые препятствуют выбору и гибкому использованию информации. Потеря самодетерминации происходит в случаях, когда человек перестает осуществлять намеченные действия, либо не осознает, с какой целью те или иные действия им осуществляются.Авторы выделяют два типа такого поведения, причем оба типа могут быть и адаптивными, и неадаптивными в зависимости от конкретной ситуации:

Автоматическое поведение. Оно с трудом поддается перепрограммированию, поскольку оно удовлетворяет неосознаваемые мотивы, которые изменить трудно.

Автоматизированное поведение. Более гибкое, поэтому может быть неадаптивным только в течение короткого времени. Его можно легче перепрограммировать на самодетерминированное.

Типы поведения, которые содержат награду в себе самих (такие как игра, исследование и т. п.) объединяются (Deci, 1980) понятием компетентности, связанное, в свою очередь, с понятием внутренней мотивации.

Переживание компетентности понимается как один из типов внутренней удовлетворенности, достигаемой человеком, и обеспечивающей развитие. Предполагается, что у человека есть внутренняя психологическая потребность в чувстве компетентности при взаимодействии с внешней средой. Эта потребность имеет адаптивную ценность и не связана с биологическими влечениями. Она является основой направленного устойчивого поведения, в котором совершается выбор. Компетентность и самодетерминация (автономия) - это те первостепенные психологические потребности, которые лежат в основе внутренне мотивированной активности. "Потребность в компетентности и самодетерминации (автономии) обеспечивает возможность понятного объяснения широкой области исследовательских и исполнительских типов поведения и идеи о том, что индивиды стремятся к развитию своих интересов и способностей" (Deci, Ryan, 1991, p.242).

.2 Внутренняя и внешняя мотивация

Одним из типов мотивации, необходимых для осуществления человеческого развития является внутренняя мотивация. Ее можно определить как свободное участие в деятельности при отсутствии внешних требований или подкреплений (Deci, 1980). Мотивация не основывается на влечениях, но при этом предполагается, что ее энергия является внутренней относительно природы организма. Индивид опробует новую деятельность, решает исследовательские задачи или стремится к освоению своей среды просто ради опыта, который он получает. Процесс открытия сам по себе является наградой. "Внутренняя мотивация касается активной, исследовательской, находящейся в поиске задач природы индивидов, которая играет решающую роль в приобретении и развитии структур и функций" (Ryan, 1993, p.21).

Различение внутренней и внешней мотивации происходит по критерию награды за осуществляемую активность. При внешней мотивации и сама награда будет внешней по отношению к человеку. Когда же мотивация является внутренней, то вознаграждением за нее будет являться активность сама по себе. Деси (Deci, 1980) считает, что внутренне мотивированное поведение базируется на потребности человека быть компетентным и самодетерминированным при взаимодействии со средой. Оно является потребностью, которая основывается на свойствах центральной нервной системы, существует постоянно и мотивирует текущее поведение и мысли до тех пор, пока не прерывается базовыми влечениями или эмоциональными реакциями. Такая потребность приводит людей к поиску и решению задач, оптимальных для их уровня способностей "Мы полагаем, что существует врожденное и витальное движение в направлении ассимиляции и синтеза, типичным примером которого служит спонтанная, внутренне мотивированная активность" (Ryan, 1993, p.25) -такова авторская позиция. Рост внутренней мотивации, обеспечивающий оптимальное развитие личности, зависит от социальных условий, которые поддерживают и охраняют автономию человека или же наоборот разрушают ее. Таким образом, внутренняя мотивация и сопровождающие ее проявления могут быть подорваны в условии чрезмерного контроля или при неустойчивости (нестабильности), что приводит к неадекватному развитию и психопатологии.

Одной из составляющих теории самодетерминации наряду с уже перечисленными является понятие воли. Воля как способность сознательного выбора детерминант поведения с необходимостью включает в себя внутреннюю потребность в компетентности и самодетерминации. Способность и потребность здесь идут рука об руку. Основой воли является внутренняя мотивация, человеческая потребность быть компетентным в сочетании с самодетерминацией в отношениях со средой. Воля, в свою очередь, решает конфликты между потребностями, подчиняя себе последние. Воля является необходимым аспектом здорового функционирования человека.

.3 Автономия в развитии

Для здорового развития ребенку необходим автономный тип взаимодействия со средой, когда значимые взрослые обеспечивают установку на свободный выбор и решение задач без явных границ и ограничений. Это важно, чтобы ребенок научился взаимодействовать со средой и контролировать собственные импульсы. Поэтому одним из существенных факторов развития, считают авторы (Ryan, Deci, and Grolnic, 1995), является свобода. Для осуществления целостного и гармоничного развития необходимо, чтобы человек стремился к большим и малым целям, действовал и рос в условиях борьбы и принимал решения, будут ли с ним происходить изменения или нет. В этом процессе чрезвычайно важны, считают авторы (Ryan, Deci, and Grolnic, 1995), проявления потребностей в компетентности и автономии (самодетерминации), описанные выше. Психологическая потребность во взаимосвязи с другими людьми является третьим (Ryan, Deci, and Grolnic, 1995), наряду с потребностями в автономии и самодетерминации, типом внутренней мотивации, обеспечивающим оптимальное развитие человека.

Возможность удовлетворения потребностей в автономии, компетентности и связи с другими людьми обеспечивает свободу активности и организации. Развитие является способом взаимной актуализации внутренних потенциалов, интересов и объединения знаний, ценностей и регуляторных механизмов, что приводит к их гармонизации (Ryan, Deci, and Grolnic, 1995). Выделяются следующие три необходимых для оптимального развития ребенка компонента окружающей его среды:

Направленность на автономию - взрослые поддерживают собственную инициативу ребенка, дают возможность выбора, позволяют самостоятельно решать проблемы, минимизируют контроль и применение силы и действуют, ориентируясь на перспективы ребенка.

Структура - взрослый выполняет для ребенка роль проводника в среде и обеспечивает необходимое поле, в котором могут осуществляться различные операции, обеспечивает рациональную организацию требующейся активности и дает значимую обратную связь на свободную активность ребенка.

Включенность - взрослый уделяет ребенку время, внимание и предоставляет возможности, когда последний делает открытия, разведывает новые места или проявляет сам себя.

"Дети появляются на свет с врожденными психологическими потребностями - потребностями в автономии, компетентности и связи с другими людьми - и в течение своей жизни они ищут удовлетворения этим потребностям. Они появляются на свет с общими интересами и врожденными склонностями, что идет рука об руку с мотивированием их продолжающихся стремлений к внутриличностной и межличностной согласованности. Данный взгляд, однако, не эквивалентен взгляду, что способности и интересы являются генетически предопределенными" (Deci, Ryan, 1991, p.275). Скорее, отмеченную выше врожденную направленность можно рассматривать как некоторую стартовую точку процесса развития, направление которого уже зависят от особенностей взаимодействия ребенка с окружающим миром. Такая точка зрения, на наш взгляд, сходна с постулатом

Развитие потребности в самодетерминации начинается с первых дней жизни ребенка. С момента рождения у ребенка присутствуют естественные тенденции к исследованию, манипуляции и любопытству, которые проявляются к концу 6-го месяца в виде свободного "Я". К 9-и месяцам они выражаются в виде абсолютного предпочтения новизны, в год приводят к устойчивым попыткам уметь что-либо, в более старшем возрасте дифференцируются в более специфические интересы. В таких тенденциях проявляется внутренняя мотивация, поэтому они не требуют внешней стимуляции или давления и возникают спонтанно, если этому не препятствует социальный контекст (Ryan, Deci, and Grolnic, 1995). Такая внутренне мотивированная форма активности обеспечивает свою собственную награду в виде возбуждения, интереса и наслаждения, которые ей сопутствуют. Она является самоцелью и не представляет собой средства для достижения более отдаленных последствий.

Исходя из благих побуждений, родители могут задушить у ребенка начала тенденций, основывающихся на внутренней мотивации, если используют при воспитании подкрепление и контроль. Даже естественной тенденции к ассимиляции требуются внешние обстоятельства, которые поддерживали бы автономию в состоянии активности и жизненности. Использование же контролирующих стратегий уводит человека от активной автономной включенности в процесс в сторону пассивных и ригидных ориентаций. Оптимальная, обеспечивающая свободу активности среда является гарантом успешности детского развития, поскольку "дети, при развитии которых проявлялась поддержка чувства автономии и инициативы, внутренне мотивированы или более ориентированы на овладение различными ситуациями" (Ryan, 1993, p.35).

Окружение с самого рождения диктует ребенку правила и нормативы. Важно то, как это происходит и каким образом ребенок усваивает эти правила и ограничения. В процессе социального научения не только приобретается конформность, но и происходит процесс превращения внешних требований во внутреннюю регуляцию - через процесс интернализации. Интернализация - это переключение внешней движущей силы и средств поведения во внутренние (Ryan, Deci, and Grolnic, 1995). Будучи интернализированными, изначально внешние результаты поведения человека могут стать частью его внутреннего мира, и соответствующее поведение больше не будет требовать внешних подкреплений. Но для полной интернализации, или интеграции, необходимо, чтобы человек не только принял в себя процесс регуляции, а еще и сделал его своим собственным.

Интернализация является наиболее продуктивным способом развития внутренней мотивации. Интернализация обеспечивает ребенку возможность наиболее гармоничного развития.

Внутренняя мотивация и интернализация связаны с понятием автономии. При этом внутренняя мотивация представляет собой прототип автономной регуляции, а интернализация и следующая за ней интеграция являются средствами, с помощью которых та активность, к которой нет внутреннего интереса приобретает для человека значение автономной. Интегрированные ценности являются основой самодетерминации. Но при этом необходимо отметить, что поведение с полностью интегрированными регуляторными процессами не обязательно будет внутренне мотивированным. Здесь возможно задействование других форм внутренней регуляции, в которых регуляция тоже будет внутренней, но не истинно внутренней. "По нашей концепции и интроекция, и эго-включенность представляют собой частичную интернализацию. Источник регуляции является внутренним по отношению к личности, но остается внешним по отношению к "Я"" (Ryan, 1993, p.30).

Интроекция - это частичная ассимиляция, при которой регуляторные процессы интегрируются в той же форме, что и при внешней регуляции (Ryan, Deci, and Grolnic, 1995). Средство и объект регуляции при этом находятся в одной личности, но сами при этом разделены. Регуляторный процесс не интегрируется в "Я" и является источником напряжения и конфликта. Интроективная регуляция ригидна и является основой развития внутренне контролирующей регуляции. Она приводит не к интегрированному и целостному, а к ложному "Я" и связана с тревожностью, самоуничижением и другими неадаптивными паттернами поведения. Если у ребенка преобладают ценности в форме интроектов, то это может привести к риску психопатологии. Однако в некоторых случаях, например, при психотерапии, интроектированные процессы могут быть переведены на уровень интеграции, которая приводит к более позитивным формам адаптации. Другой формой частичной интернализации является эго-включенность.

Эго-включенность определяется следующим образом: "индивиды рассматривают свою собственную хорошесть или "оцениваемость" как зависящую от достигнутого конечного результата" (Ryan, 1993, p.26). Она еще меньше, чем интроекция дает возможность проявления внутренней мотивации. "Эго-включенность представляет собой интернальное, но гетерономное давление, которое разрушает автономию. Так, хотя эго-включенность, будучи интрапсихической силой, является внутренней по отношению к личности, она является "внешней" по отношению к "Я" (Ryan, 1993, p.27).

Типы регуляторных процессов могут быть этапами последовательных изменений, приводящих к все более полному развитию автономии, движение от низкой адаптации в сторону высокой. Чем выше степень автономии, тем сильнее связь с эмпатией, тем выше моральные принципы и позитивнее отношения с другими людьми. При этом идентификация предполагает отождествление человека с ценностями и регуляторными процессами и принятие их как своих собственных. На уровне интеграции регуляторные процессы ассимилируются во все части "Я".

Глава 2. Теория когнитивной оценки

"Теория когнитивной оценки была представлена Деси и Райаном (1985) в качестве субтеории в рамках теории самодетерминации, имеющая целью определить факторы, объясняющие разнообразие внутренней мотивации" (Ryan, Deci, 2000, р.70). В соответствии с теорией когнитивной оценки влияние различных событий на мотивационные процессы детерминируется не объективными характеристиками этих событий, а скорее их психологическими значениями для индивида. Авторы считают, что на интерпретацию событий личностью влияют следующие факторы (Deci., Ryan, 1985a):

Межличностные взаимодействия:

награда, связанная с выполнением задачи;

позитивная обратная связь;

самоуправление;

контроль со стороны других;

информация;

влияние коммуникатора на контекст ситуации;

Индивидуальные различия:

половые различия;

личностные особенности воспринимающего;

Регуляция с помощью не средовых, а внутриличностных средств.

Теория когнитивной оценки содержит в себе четыре основных предположения (Deci, Ryan, 1985a):

Предположение 1. Внешние события, релевантные инициации и регуляции поведения, будут влиять на внутреннюю мотивацию личности в соответствии с тем, как они будут влиять на воспринимаемый локус каузальности этого поведения. События, которые обеспечивают более внешне воспринимаемый локус каузальности, приведут к подрыву внутренней мотивации, в то время как те, которые будут обеспечивать более внутренне воспринимаемый локус каузальности, - к повышению внутренней мотивации, поскольку обеспечивают повышение уровня самодетерминации и поддержку автономии в противовес контролю поведения.

Предположение 2. Внешние события будут влиять на внутреннюю мотивацию личности при выполнении активности, связанной с оптимальным уровнем задач, в соответствии с тем, как они будут влиять на воспринимаемую компетентность личности в контексте самодетерминации. События, которые обеспечивают большую воспринимаемую компетентность, будут повышать внутреннюю мотивацию, в то время как понижающие внутреннюю компетентность будут понижать внутреннюю мотивацию.

Предположение 3. Событие, связанное с инициацией и регуляцией поведения, имеет три аспекта:

Информационный в качестве обратной связи об эффективности выбора, который усиливает внутренне воспринимаемый локус каузальности и, следовательно, повышает внутреннюю мотивацию;

Контролирующий, проявляющийся как оказание различными способами давления на поведение, мысли и чувства человека, что приводит к контролю над его функционированием. Этот аспект усиливает внешне воспринимаемый локус каузальности, что подрывает внутреннюю мотивацию и обеспечивает подчинение или сопротивление внешним силам;

Амотивирующий, который означает, что эффективность не может быть достигнута и обеспечивает функционирование без мотивации, что связано с усилением воспринимаемой некомпетентности и подрывом внутренней мотивации.

Изменение воспринимаемой каузальности, воспринимаемой компетентности и других составляющих внутренней мотивации происходит при задействовании этих трех аспектов. Относительный вклад каждого из этих трех аспектов в личность человека детерминирует функциональную значимость каждого события для человека.

Предположение 4. Внутриличностные события различаются по качественному аспекту и подобно внешним событиям могут варьировать по функциональной значимости. Внутренние информационные события усиливают самодетерминированное функционирование и повышают внутреннюю мотивацию. Внутренние контролирующие события переживаются как давление с целью получения специфического результата и подрывают внутреннюю мотивацию. Внутренние амотивирующие события подчеркивают некомпетентность человека и тоже подрывают внутреннюю мотивацию.

"Любое интенциональное действие может быть описано с использованием континуума воспринимаемого локуса каузальности и, таким образом, как можно сказать, будет более или менее самодетерминированным" (Deci, Ryan, 1991, p. 250).

Воспринимаемый локус каузальности определяется авторами как когнитивный конструкт, представляющий степень, с которой человек является самодетерминированным при планировании и осуществлении какого-либо поведения (Deci., Ryan, 1985а). Локус каузальности может быть внешним и внутренним.

При внешнем локусе каузальности поведенческие реакции и результаты воспринимаются как независимые друг от друга. Если ситуация воспринимается человеком как негативная, то у него понижается уровень мотивации и уровень выполнения задачи. Внутренне воспринимаемый локус каузальности существует, когда поведение переживается как инициируемое или регулируемое информационным событием, происходящим внутри или вне личности. Внешне воспринимаемый локус каузальности существует, когда поведение видится инициируемым или регулируемым контролирующим событием, происходящим внутри или вне личности.

Наличие внутреннего локуса каузальности предполагает, что человек ведет себя в соответствии со своими внутренними требованиями и намерениями, а не руководствуется теми сигналами, которые поступают со стороны среды.

Кроме того, при описании понятия локуса каузальности автор предлагает следующую дихотомию. Локус каузальности может быть личностным и безличным. При безличном локусе каузальности человек воспринимает награду и результат как независимые. Личностный же локус каузальности, в свою очередь, подразделяется на внутренний (выбор цели, внутренняя награды) и внешний (внешняя награда, возможен контроль над ситуацией), оба из которых опосредованы мотивами, есть зависимость между поведением и его результатом.

Понятие мотивационных субсистем используется как средство объяснения того, каким образом люди по-разному реагируют в различных типах сред и как они, находясь в различных средах, оперируют комплексом устойчивых внутренних состояний (Deci, 1980) Мотивационные субсистемы рассматриваются как "комплекс когнитивных, аффективных и поведенческих различий, которые организуются мотивационными процессами" (Deci., Ryan, 1985, А). У каждой субсистемы есть характерный для нее способ переработки информации и реагирования. При этом автор подчеркивает, что ни среда, ни когнитивные процессы сами по себе не являются причиной поведения человека. Мотивационная субсистема представляет собой набор, состоящий из аффективного опыта, убеждений и установок относительно себя, среды и других людей, а также программу взаимодействия со средой, поскольку внутренние состояния и процессы, связанные с поведением, организуются мотивационными процессами. Авторы выделяют три типа мотивационных субсистем: внутреннюю, внешнюю и амотивирующую.

2.1. Внутрення и внешняя мотивационная субсистема

Внутренняя мотивационная субсистема базируется на потребности в компетентности и самодетерминации. Она включает в себя:

принятие решений (самодетерминацию) в поведении;

эффективное управление своими мотивами;

внутренне воспринимаемый локус каузальности;

чувство самодетерминации в качестве награды;

высокую степень воспринимаемой человеком собственной компетентности и высокий уровень самооценки;

и самодетерминированное (выбранное поведение), и автоматизированное поведение в качестве многочисленных автоматизированных подуровней;

при идентификации эмоций основное внимание обращается на внутренние сигналы. Эмоции определяют поведение вместе с информацией, исходящей от среды и из памяти. Происходит интуитивная и феноменологическая оценка эмоций, которые рассматриваются как источник информации при выборе поведения.

Внешняя мотивационная субсистема базируется на внешней мотивации. Она включает в себя:

склонность реагировать скорее на внешние, чем на внутренние стимулы;

поведение, при котором награда от него отделена;

чувства, скорее сопровождающие активность, чем спонтанно проявляющиеся в ней;

внешне воспринимаемый локус каузальности;

поведение, контролирующееся наградой, а не собственным выбором человека;

более низкий, чем у внутренне мотивированных людей, уровень самооценки;

автоматическое и автоматизированное поведение..

эмоции больше связаны с внешней ситуацией.

Амотивационная субсистема проявляет себя в отсутствии активности, у нее нет форм поведения. Для нее характерно:

восприятие отсутствия взаимосвязи между поведением и результатом или наградой, поэтому нет активности вследствие недостижимости результатов;

очень низкий уровень воспринимаемой компетентности;

очень низкий уровень самодетерминации;

очень низкий уровень самооценки;

наличие чувства беспомощности, некомпетентности, неконтролируемости, поскольку человек недооценивает собственную способность к самодетерминации;

эмоции блокируются.

Авторы считают, что часто, в качестве проявления в поведении амотивирующей субсистемы, встречается сочетание внешней и амотивирующей мотивационных субсистем, что реализуется в чувстве беспомощности в сочетании с автоматическими действиями.

При преобладании внешней или амотивирующей мотивационной субсистемы происходит отфильтровывание внешних и внутренних стимулов, которые неприемлемы для личности. Таким образом, возникают неосознаваемые мотивы и, соответственно, автоматическое поведение. Такой механизм, по мнению авторов, например, у мотивационных факторов избегания тревоги и вины. Деси считает, что описанное выше блокирование отрицательно коррелирует с чувством компетенции и с самодетерминацией. Он предлагает следующую классификацию, отраженную в таблице 4.

В более поздних своих работах авторы перестали использовать понятие мотивационных субсистем, поскольку "язык имеет тенденцию подразумевать механизм и программу, которая пассивно инициируется стимулами, и, таким образом, может быть противоречие нашей метатеоретической перспективе активного организма" (Deci., Ryan, 1985, р. 65). Понятие "мотивационные субсистемы" было заменено просто понятием мотивационных процессов, которые отражаются в комплексе аффективных, когнитивных и поведенческих переменных.

Три мотивационные субсистемы или три мотивационных процесса соответствуют трем различным типам убеждений о природе причинности. В отношениях человека и среды доминирует одна из субсистем. Поэтому можно говорить о существовании трех различных личностных каузальных ориентаций.

Первым понятие каузальных ориентаций ввел Деси (Deci, 1980), считая, что люди в некоторой степени склонны интерпретировать (то есть искать, создавать и оценивать) события как информационные, контролирующие и амотивирующие, в зависимости от того, на что они более ориентированы. В соответствии же с типом ориентации люди будут и проявлять различные типы и качества поведения, когнитивной и аффективной сферы. Соответственно, три типа ориентаций отражают типы саморегуляции, как если бы они находились в информационной, контролирующей или амотивирующей среде, соответственно. Сила каждой ориентации позволяет предсказать широкий спектр психологических и поведенческих переменных.

Деси считает, что у человека имеется максимальная вариативность в плане оперирования различными субсистемами и в плане восприятия определенной каузальности как центральной. При этом у человека есть в наличии все три типа мотивационных субсистем. Преобладающий тип субсистемы определяет тип каузальной ориентации. Соответственно, выделяются три типа каузальных ориентаций: внутренняя (интернальная); внешняя (экстернальная); безличная.

Внутренняя каузальная ориентация. Люди с такой ориентацией оперируют внутренней мотивационной системой. При наличии внешней награды действие внутренней и внешней мотивационных субсистем смешиваются, и в этом случае внешне мотивированное поведение является выбранным. У внутренне каузальной личности проявляются тенденции воспринимать локус каузальности как внутренний и испытывать чувства самодетерминации и компетентности. При внутренней ориентации высоки степень осознания основных человеческих потребностей и четкость использования информации для принятия решений о поведении, вследствие чего развито сильное чувство компетентности, самодетерминация и проявление воли на высоком уровне. Это происходит в результате того, что информация из среды и от мотивационных структур достигает внутренней мотивационной субсистемы и свободно проявляется в сознании в форме мотивов. Базу для формирования мотивов составляют осознаваемые эмоции. А сильное проявление воли, повышенный уровень самодетерминации приводят к тому, что понижается число автоматических реакций.

Такие люди способны обратить автоматизированное поведение в самодетерминированную форму, перепрограммировать его или управлять им по своему усмотрению. У них проявляется довольно большое количество автоматизированных реакций, и малое - автоматических.

У внутренне каузальной личности нет самообвинения в случае неудачи. Имеет место гибкое поведение и чувствительность к изменениям среды. Они выбирают именно такой тип поведения, который необходим в данных условиях, и могут выбрать как внешне, так и внутренне мотивированное поведение в зависимости от того, что требует ситуация.

Внешняя каузальная ориентация. Для таких людей характерны стремления к сверхдостижениям. Они верят в зависимость получаемых результатов от поведенческих реакций и постоянно производят различные реакции, стремясь достичь все новых результатов. Стремясь достичь успеха, они находятся в поиске его внешних показателей. Такое поведение присуще так называемым людям типа А. В основе этой личностной ориентации лежит недостаток самодетерминации. Неудачи достигнуть самодетерминации приводят к постоянным стрессам.

Внешне каузальная личность в основном оперирует внешней мотивационной субсистемой, что ведет к негибкости в поведенческих реакциях и в процессе переработки информации. Внешние проявления сходны с самодетерминацией, то есть имеет место совершение выбора. Но решения при этом базируются не на внутренних потребностях, а на внешних импульсах и критериях. Наблюдается дефицит в управлении мотивами, а не в выборе поведения. Мотивы чрезмерно определяются внешними обстоятельствами.

Деси считает, что такие люди потеряли связь с основными организмическими потребностями (в еде, компетентности и самодетерминации). Они ведут себя автоматически, а поведение управляется внешними импульсами и неосознаваемыми мотивами. Потеря чувства самодетерминации замещается сильной потребностью в контроле. В результате контроля внешней мотивационной субсистемы происходит самообман человека, что проявляется в формировании экстерналов и безлично ориентированных. Личность верит только в некоторые, не всегда реалистичные представления о себе и действует соответственно им, а противоречащая этому информация остается в подсознании и блокируется. Та информация, которая осознается, проходит фильтрующий отбор.

Безличная ориентация. При данной личностной ориентации, считает Деси, возникает феномен "выученной беспомощности", поскольку такие люди "выучивают" (Deci, 1980), что среда не реагирует на их действия. При этом сами они проявляют минимум самодетерминации и поведение в основном является автоматическим. Доминирует амотивирующая субсистема с некоторыми проявлениями внешней мотивирующей, что реализуется в автоматическом и беспомощном поведении.

Деси подчеркивает, что данные три личностных типа в чистых формах в действительности редко имеют место. Чаще всего в человеке проявляется смешение всех трех ориентаций в некоторой пропорции. Выделение же чистых типов имеет значение для дальнейшей разработки прикладных программ.

# 2.2 Развитие личностных ориентаций

Основа чувства компетентности и самодетерминации личности приобретается от рождения до двенадцатилетнего возраста и в течение этого периода ребенок разрешает или не разрешает проблемы, возникшие на разных четырех стадиях развития. Результат первых двенадцати лет жизни является основанием структуры развития. В своем развитии ребенок проходит, по мнению Деси, следующие стадии:

Первый год жизни. Важными факторами здесь являются реакция среды на проявления ребенка и взаимодействия с этой средой. На этой стадии закладываются основы воли.

Второй и третий годы. Происходит отделение "Я" ребенка от других людей и утверждение его как автономного, эффективного агента. Для ребенка самым важным становиться необходимость "оттолкнуться от среды и идти своим путем" (Deci, 1980).

Сочетание первых двух стадий является критическим периодом для развития самодетерминации, в котором важны как воля, так и автономия.

Четыре - шесть лет. На этой стадии для ребенка основными являются повышение активности и координация своих инициаций. Он (ребенок) действует в среде в поисках возможности проявить свою компетентность в своих взаимодействиях с ней. Происходит научение путем проб и ошибок, в котором дети проверяют свою эффективность и компетентность. На этой стадии, по мнению Деси, характерно проявление соперничества и идентификации, а также вербального опосредования поведения.

В возрасте семи - двенадцати лет возникает борьба за аккомодацию в социальной среде. От родителей и дома ребенок в эти годы обращается к миру ровесников и замещающих родителей взрослых. На этой стадии могут быть решены некоторые проблемы, которые не удалось разрешить в более раннем возрасте. Это возможно благодаря идентификации, имитации, взаимодействию с ровесниками, а также развитию когнитивного понимания.

Вторые две стадии - критические для развития чувства компетентности.

Изменение ориентаций в течение жизни связано с переживанием их эффективности. Самыми важными для развития ориентаций являются первые двенадцать лет, поскольку именно в этом возрасте формируется базовая ориентация, которая впоследствии подвержена лишь незначительным изменениям. В дальнейшем она влияет на то, как будет проявлять себя человек, в виде общей ориентации, а не в виде конкретного поведения, то есть обеспечивает, с помощью воли, способности выбирать поведение и управлять мотивами, свободу. Более подробно проблема развития разных типов ориентации будет рассмотрена ниже.

Развитие внутренней каузальной ориентации. Такая ориентация возникает в результате успешного решения конфликтов как самодетерминации, так и компетентности. Проявляется она в стремлении уже взрослого человека к психологически здоровому существованию. Ее поведенческими особенностями являются максимальные проявления самодетерминированного и автоматизированного поведения и минимальные - автоматического, что является результатом комбинированного действия внутренней и внешней мотивации.

Внутренне каузальная ориентация развивается в результате стремления под действием потребностей в компетентности и самодетерминации принимать среду такой, какая она есть, и работать над возникающими конфликтами. Для это ребенок должен жить в среде, которая реагирует на его проявления, где есть взаимосвязь между поведением и его результатом, что, как подчеркивает автор, не означает выполнения всех желаний ребенка. Необходимо проявление уважения к потребностям ребенка даже при отсутствии возможности их выполнить. Ребенку необходимо чувство, что принимаются все его естественные желания, однако, не все поведение. Тогда он учится осознанию своих мотивов и эмоций и принятию решения, как себя вести, на основе этого осознания и на основе переработки релевантной информации. При этом границы, которые устанавливаются взрослыми для ребенка, должны быть максимально широкими, чтобы обеспечивать возможность учиться путем проб и ошибок. Обучение внутренне мотивированной регуляции, считает Деси, происходит путем сначала осуществления ребенком поведения, а затем - наблюдения за последствиями этого поведения. При этом награда в данном случае должна являться источником компетентности, а не контроля. Для ребенка необходимо находиться в ситуации широчайшего выбора, в которую включается даже возможность нарушения границ и ограничений и плата за последствия такого действия. Деси говорит, что в некоторых ситуациях детей необходимо и контролировать, однако нарушение границы не должно представлять собой угрозы, оно должно быть "информативным, а не контролирующим". Здесь, считает он, важно понимать, почему ребенок переходит границу, важна причина поведения ребенка. Ее автор рассматривает как значимую возможность обучаться и решать проблемы и задачи. Родителям же необходимо выполнять роль помощника ребенку, способствующего умению правильно разбираться в ситуации и искать пути альтернативного удовлетворения потребностей без нарушения границ. Деси считает, что чем больше решений ребенок выработает сам, тем лучше он научится самодетерминации.

Развитие внешней каузальной ориентации. Основная особенность данной ориентации - это наличие компетентности при отсутствии самодетерминации. Человек может эффективно использовать внешние импульсы для достижения желаемого результата (что будет адекватным проявлением компетентности). Однако решение самодетерминационного, связанного с доверием и автономией, конфликта здесь неадекватно. Поведение и результаты воспринимаются как взаимосвязанные, в то же время проявления самодетерминации нет. Это происходит в результате того, что в детские годы родители не реагируют на проявления и действия ребенка, и кроме этого требуют, чтобы он вел себя определенным образом для получения последующей награды. В детстве попытки автономии блокируются ребенком, поскольку автономное поведение может быть наказано. Под влиянием автоматического поведения родителей ребенок, как говорит Деси, "проигрывает" в борьбе за самодетерминацию и чувство автономии. Среда, в которой развивается ребенок, определяется автором как контролирующая (в отличие от информационной), поэтому взаимоотношения между поведением и результатом воспринимаются ребенком так, что результат как бы является причиной поведения.

Ребенок привыкает реагировать только на внешние события, а собственные мотивы и эмоции при этом блокируются от осознания. В более взрослом возрасте попытки осознания приводят к конфликту, поскольку контролирующая среда не реагирует на действия человека, поэтому формируются бессознательные мотивы, в результате чего появляется автоматическое поведение. И как результат - создается чистая внешняя каузальная ориентация, при которой преобладает действие внешней мотивационной субсистемы и автоматическое поведение. Иногда могут проявляться попытки к самодетерминации, но это не будет истинной самодетерминацией, поскольку в данном случае цель поведения будет определяться внешними или интернализованными командами и этими же командами контролироваться.

Развитие безличной каузальной ориентации. При такой ориентации человек не воспринимает как взаимосвязанные свое поведение и получаемые результаты, поэтому видит мало пользы в осуществлении реакций. Среда воспринимается не только как не реагирующая на инициации человека, но и как не обеспечивающая контролирующих сигналов. Отсюда устойчивая независимость между поведением и результатом, поведение или проявления среды не воспринимаются личностью как причины дальнейшего следствия. Характерно наличие чувства беспомощности и депрессия, основной действующей мотивационной системы является амотивирующая. Безличная ориентация возникает при неадекватном решении некоторых конфликтов, связанных с компетентностью и самодетерминацией.

Деси считает, что для данной ориентации свойственна направленность на внутренние процессы организма. Неспособность наладить отношения между собой, другими людьми и объектами собственной среды становится причиной постоянной занятости собой и своим телом и последнее можно рассматривать как способ справиться со стрессами. Крайними примерами таких проявлений являются аутичные дети и кататонические взрослые.

# Заключение

Для обобщения всего сказанного выше можно применить следующую схему (таблица 1), предложенную Деси (Deci, 1980), для систематизации понятий в рамках организмической теории:

Таблица 1. Взаимосвязь основных понятий теории самодетерминации.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Интернальность | Экстернальность | Безличность |
| Среда | Реагирующая на инициации и информационная | Контролирующая и требующая | Не реагирующая на инициации и причудливая  |
| Личностная ориентация | Интернальная каузальность | Экстернальная каузальность | Безличная каузальность |
| Мотивационная субсистема | Внутренняя | Внешняя | Амотивационная |
| Уровень проявления воли я | Высокий  | Средний | Низкий |
| Доминирующий тип поведения | Самодетерминированное | Автоматическое | Отсутствие поведения |
| Средства контроля поведения | Сознательные мотивы, воля и возможности среды | Внешние стимулы и неосознаваемые мотивы | Отсутствие взаимосвязи между средой, поведением и результатом |
| Когнитивная оценка | Внутренняя каузальность и высокая компетентность | Внешняя каузальность и высокая компетентность | Безличная компетентность и низкая компетентность |
| Аффективное переживание | Самодетерминация и компетентность | Неотложность, компетентность, стресс | Некомпетентность, беспомощность |

Literature list

1. Bandura A. Self-Efficacy Mechanism in Human Agency// American psychologist, 1982, Vol. 37, No. 2, p. 122-147.

2. Deci E.L. The psychology of self-determination. Lexington books, Toronto, 1980.

. Deci E.L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenium press, New York, 1985а.

. Deci E.L., Ryan R.M. The Causality orientation scale: self-determination in personality // Journal of research in personality 19, 109 - 134 (1985б).

. Deci E.L., Ryan R.M. The dynamics of self-determination in personality and development. In R. Schvarzer (Ed.) Self-related cognitions in anxiety and motivation. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1985в.

6. Deci E.L. and Ryan R.M. A motivational approach to self: integration in personality // Nebraska symposium on motivation 1990. Volume 38. University of Nebraska Press. Lincoln and London, 1991.

. Ryan R.M. Agency and organization: intrinsic motivation, autonomy, and the self in psychological development. // Developmental perspectives on motivation. Nebraska symposium on motivation. Volume 40. University of Nebraska Press. Lincoln and London, 1993.

. Ryan R.M. and Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. // American psychologist, 2000, vol. 55, №1, p. 68-78.

9. Ryan R.M., Deci E.L., and Grolnic W.S. Autonomy, relatedness, and the Self: their relation to development and psychopathology // D. Cicchetti and D.J. Cohen (Ed.) Developmental psychopathology. Vol. 1. New York, A Willey -interscience publication, 1995, 618-655.

10. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology. // American psychologist, 2000, vol. 55, №1, p. 5-14.

Глоссарий

внимание

attribution theory теория атрибуции

behavioral science поведенческая наука, наука о поведении

derivation деривации

dynamic psychology динамическая психология

external motivation внешняя мотивация - мотивация, не связанная с содержанием определенной деятельности, но обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами.

education образование

higher mental processes высшие психические процессы

identification идентификация

imagination воображение

incentive theory <http://en.wikipedia.org/wiki/Motivation> теория стимулирования

intelligence интеллект, умственные способности, умственное развитие

intelligence level уровень умственного развития, уровень интеллекта

intensity интенсивностьmotivation внутренняя мотивация

introspection интроспекция, самонаблюдение

group egoism групповой эгоизм

motivation мотивация

mind 1. психика 2.сознание З.ум, разум 4.склад ума

objective test объективный тест

observation наблюдение

perception восприятие

rational motivations <http://en.wikipedia.org/wiki/Motivation> рациональные мотивы

reinforcer подкрепляющий стимул

self-determination самодетерминация

sensation ощущение

sensation type ощущающий тип

sense чувство, ощущение

sensibility чувствительность, способность к ощущению

sensitivity чувствительность; чуткость, сензитивность

sensory сенсорный

sensory acuity острота ощущения

sensory adaptation сенсорная адаптация

sensory deprivation сенсорная депривация

sensory memory сенсорная память

storage (со) хранение (в памяти)

thinking мышление

types of theories and models типы теорий и моделей воля