АНАЛИТИЧЕСКИЙ РЕФЕРАТ

По дисциплине: «Научные школы и теории в современной психологии»

на тему

Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана

Выполнила: Д.Х. Фролова

магистрант группы №20552

Томск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

. Структура теории самодетерминации

.1 Теория базовых потребностей

.2 Теория организмической интеграций

.3 Теория каузальных ориентаций

.4 Теория когнитивной оценки

.5 Теория содержания целей

.6 Теория влияния взаимоотношений на мотивацию (Relationships Motivation Theory, RMT)

. Практическое применение теории самодетерминации

Заключение

Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшней день одним из популярных направлений в психологии является позитивная психология, корнями она восходит к гуманистическим представлениям о природе человека, согласно которым человек - от природы существо деятельностное, активное, любознательное и нравственное. Эти взгляды активно поддерживали и развивали такие известные личности как Абрахам Маслоу, Виктор Франкл, Карл Роджерс и другие. Данные авторы не проводили количественных исследований и потому их убеждения так и оставались исключительно эмпирическими, что вызывало критику со стороны представителей других психологических "конфессий".

Минули десятилетия, прежде чем гуманистические теории стали встречать живой интерес в научной среде, американский психолог Мартин Селигман был одним из первых, кто публично стал критиковать бытующее представление в психологии о том, что человек рожден существом подверженным исключительно негативному проявлению своей природы, которое выражается в темных желаниях, болезненных реакциях, искаженном сознании. Он заявил о необходимости сместить фокус внимания с болезни на здоровье, проявить интерес к здоровой, полноценной личности, стремящейся к плодотворной деятельности, полной жизненной энергии и желанием самосовершенствоваться.

Несмотря на то, что люди время от времени могут быть морально угнетены, сконцентрированы только на себе, безответственны и даже агрессивны, от природы все мы открыты, любознательны, внимательны к миру, то есть, как утверждают представители позитивной психологии - имеем врожденный потенциал к развитию и самосовершенствованию, хотя одновременно обладаем и достаточной уязвимостью к формированию патологических функций нашей психики, что отражается на нашем поведении и субъективном психологическом благополучии.

Одним из ключевых понятий в позитивной психологии и психологии вообще, является понятие мотивации.

Вопросы мотивации чрезвычайно сложны и многогранны и, на протяжении всей истории психологии и психотерапии, неоднократно обсуждались и исследовались. И это не удивительно, потому как знание того, почему, при равных внешних условиях, люди склонны проявлять совершенно разные по интенсивности действия, поможет либо создать необходимые условия, либо устранить причину, мешающую рождению внутренней мотивации к любой, будь то профессиональная или учебная деятельность [Леонтьев, 2002].

Соответственно, в разных течениях науки данный феномен объяснялся по-разному: в бихевиоризме мотивация рассматривалась исключительно просто - стимул - реакция, то есть, под этим понятием подразумевались так называемые "драйвы" животные инстинкты и их реакции на внешние раздражители. В психоанализе Зигмунда Фрейда конечным объяснением всего являлось либидо. В социальной психологии Адлера "социальное чувство" - стремление человека занять свое место в обществе.

В рамках позитивной психологии, одной из самых крупных теорий и наиболее популярных и признанных на сегодняшний день, является теория самодетерминации Эдварда Деси и Ричарда Райана, теория о мотивации человека.

Двое ученых вот уже 30 лет работают в продуктивном диалоге, разрабатывая подход, первоначально возникший из экспериментов по влиянию денежных вознаграждений на внутреннюю мотивацию деятельности [Deci, 1971] и постепенно превратившийся в масштабную макротеорию человеческой мотивации и личности, отвечающую не только на вопрос о том, почему люди делают то, что они делают, но и показывающую, каковы последствия различных форм социальной регуляции и стимулирования человеческого поведения [Гордеева, 2010].

Внутренняя мотивация проявляется тогда, когда деятельность приносит удовольствие, когда человек переживает радость от реализации данного мотива в этой деятельности, когда он стремится к поиску новых и трудных задач, к расширению своих возможностей и познания. Это такая аутентичная мотивация, которая самостоятельно принята и самостоятельно создана. Здесь очень важной характеристикой внутренней мотивации является получаемое удовольствие от деятельности.

Опираясь на эту теорию, можно сказать, что субъективное психологическое благополучие напрямую зависит от того, насколько человек внутренне самомотивирован на выполнение конкретного действия, если деятельность самодетерминирована - человек, скорее всего, будет погружен в неё максимально и с полной отдачей, принося, таким образом, пользу обществу (в виде продукта или услуги) и пользу своему психологическому и физическому здоровью (в виде хорошего настроения, энтузиазма, благодушного отношения к окружающим, формируя также более устойчивый иммунитет к соматическим и иным заболеваниям).

1. СТРУКТУРА ТЕОРИИ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ

Теория самодетереминации представляет собой крупное учение - исследование вопроса мотивации во взаимодействии социального контекста и активного субъекта. Согласно теории, существуют внутренняя мотивация, которая ярко выражена у детей (во время совместных и одиночных играх, исследовании окружающего мира) и внешние типы мотивации, которые реализуются при потребности человека получить материальное вознаграждение, похвалу, избежать потери, критику и др. внешние воздействия. Исходя из этого взаимодействия, теория самодетерминации указывает на важную роль, которую осуществляет внутренняя мотивация и внешние её типы на когнитивное и социальное развитие субъекта, а также изучает особенности индивидуального восприятия текущего социального контекста.

Авторы теории особо подчеркивают, что такие характеристики личности, как: стремление к развитию, к преодолению трудностей, освоению нового опыта с целью обретения самоцельности и внутренней согласованности, не проявляются сами по себе, автоматически, а требуют определенной социальной поддержки, внешней "подпитки". Поэтому, социальный контекст может как поддержать, так и помешать психологическому росту, стремлению к активному вовлечению в процесс какой-либо деятельности.

Таким образом, предположения ТСД фокусируются на том, как социальные и культурные факторы стимулируют и усиливают или подавляют волевые и инициативные качества личности, что оказывает огромное влияние в первую очередь на её субъективное психологическое благополучие и на качество деятельности в целом.

Сама теория самодетерминации состоит из пяти мини-теорий, которые с течением времени формировались вследствие проводимых исследований и возникающих новых гипотез. Данные мини-теории выступают как части одного целого, это:

теория базовых психологических потребностей (Basic Psychological Needs Theory, BPNT)

теория организмической интеграции (Organismic Integration Theory, OIT),

теория каузальных ориентаций (Causality Orientations Theory, COT),

теория когнитивной оценки (Cognitive Evaluation Theory, CET),

и последняя по времени возникновения - теория содержания целей (Goal Contents Theory, GCT). [Гордеева,2010]

.1 Теория базовых потребностей

Очевидно, центральной с точки зрения ее теоретической важности и практической актуальности является мини-теория, постулирующая существование у человека трех базовых потребностей - в автономии, компетентности и связанности с другими людьми. Согласно ТСД, удовлетворение этих трех базовых психологических потребностей является важным условием, определяющим психологическое благополучие, оптимальное функционирование и здоровое развитие личности; фрустрация этих базовых потребностей, напротив, приводит к снижению психологического благополучия и ухудшению эффективности деятельности.

Потребность в автономии включает стремление человека самостоятельно контролировать собственные действия и поведение, а также быть их независимым инициатором [Гордеева, 2006; Леонтьев, 2002]. Ее удовлетворение тесным образом связано с двумя остальными и не может быть достигнуто без них.

Например, в рамках экспериментальных исследований подростки с высоким уровнем самодетерминации отмечали, что их взаимоотношения с родителями являются доверительными и дружескими, а сами родители охотно интересуются их деятельностью, но при этом предоставляют им достаточное количество свободы в действиях [Калитеевская, Леонтьев 2006; Калитеевская и др. 2007].

Под компетентностью понимается стремление быть эффективным, справляться с задачами оптимального уровня трудности, откликаясь на вызовы, предъявляемые окружающей средой.

Потребность в связанности (relatedness) с другими людьми означает желание иметь надежную связь со значимыми людьми и быть понятым и принятым ими.

Согласно взглядам авторов теории, данные потребности (в автономии, компетентности и связанности) являются врожденными, и потому анализируется не то, насколько они выражены в том или ином человеке, а то, насколько эти потребности удовлетворены посредством социального окружения и посредством самого человека, его личным восприятием.

Самодетерминация выступает не только как потребность, но и как качественная характеристика поведения человека. Под самодетерминацией понимают способность человека выбирать, осознавать себя, отделять себя от подкреплений, стимулов или каких- то иных силы, которые могут оказывать влияние на его поведение [Гордеева, 2010]. При этом именно человек, его убеждения, желания и стремления выступают источником и причиной его поведения, а успехи или неудачи в действиях объясняются человеком степенью эффективности собственного поведения и самоконтроля. Это свидетельствует о большой роли внутреннего локуса контроля, когда индивид не перекладывает ответственность за неудачу на внешние обстоятельства, а стремится анализировать допущенные ошибки со своей стороны. Становление самодетерминации способствует формированию внутренней мотивации, которая является основой автономного, неадаптивного поведения человека, повышению уровня сложности выполняемой задачи, гармонизации отношений с другими людьми, а также понижению уровня стресса. Автономное поведение позволяет человеку стать подлинным, аутентичным и действовать в соответствии с собственным Я.

.2 Теория организмической интеграции

Другим важным достижением теории самодетерминации, привлекающим интерес исследователей, является разработка предложенной в 1985 г. теории организмической интеграции, с выделением особенностей каждого типа мотивации, его детерминант и механизмов. То есть важно не количество, а качество мотивации, именно оно определяет уровень настойчивости, результативность деятельности и психологическое благополучие.

Само понятие "организмическая" говорит нам о "полной, цельной" интеграции. Данная теория направляет наше внимание к внешней мотивации во множестве ее форм, с описанием качеств, содержания форм и последствиям того, как содержание формы влияет на поведение личности. Внешняя мотивация, как уже было указано, регулируется внешними силами (вознаграждение, наказание, похвала, критика и т.д.) но при этом она не категориальна и делится на подтипы: экстернальная, интроецированная, идентифицированная интегрированная. Данные подтипы внешней мотивации рассматриваются в континууме, от амотивации (демотивации) к внутренней мотивации, в зависимости от степени интернализации [Deci, Ryan, 1985].

Процесс интернализации - это переключение внешней движущей силы и средств поведения во внутреннюю силу. Будучи интернализованными, изначально внешние результаты поведения человека, могут стать частью его внутреннего мира. Данный феномен имел описание у нашего отечественного психолога А.Н. Леонтьева, в его "сдвиге мотива на цель", когда цель становится личным мотивом. К примеру, ребенок, обучаясь этикету, (говорить спасибо, пожалуйста, здравствуйте) произносит эти слова исключительно по просьбе матери, видя её одобрению и улыбку, но, впоследствии, цель - удовлетворить мамину просьбу и увидеть её одобрение, становится внутренним мотивом, ребенок осознает важность в том, чтобы быть вежливым и придерживается элементарных правил этикета уже по собственному желанию, понимая, что это приносит взаимную радость как ему, так и окружающим.

Внешние и внутренние мотивы Деси и Райан помещают в континуум. Континуальность - это значит, нет жёстких границ между внутренней и внешней мотивацией. С одного конца этой шкалы к другому идёт нарастание самодетерминации, нарастание автономии человека. Потребность в автономии усиливается, за счёт того, что человек всё более и более делает своими эти внешние мотивы, которые получает из общества. Самый крайняя точка - мотивация отсутствует - амотивация. Человек ничем не детерминирован. [22]

Для иллюстрации динамики возрастания самодетерминации привожу биографические мини-теории на примере следующих героев:

Джун

Джун работает в благотворительной организации. Она не занимается спортом со школы и имеет достаточно неприятные воспоминания о том, как холодными, промозглыми днями ей приходилось играть на спортивном поле школы и выслушивать командные окрики преподавателя физкультуры. Она считает, что фитнес не приносит какой-либо пользы здоровью и фигуре и потому не видит смысла в том, чтобы заниматься спортом. Она говорит: "Мне кажется у меня нормальный вес для моего возраста, у меня никогда не было серьезных проблем со здоровьем, я не курю, не употребляю алкоголь, стараюсь правильно питаться. На мой взгляд все это куда важнее, чем занятия в гимнастическом зале. В любом случае, достаточно часто можно услышать, как любители покачаться в тренажерном зале в своим 30 с небольшим вдруг умирают от сердечного приступа. Считаю, что от этих упражнений вреда больше, чем пользы".

У Джун налицо проявление амотивации или демотивации к занятию спортом, которое было вызвано в первую очередь неприятными ассоциациями с этой активностью, с подавлением её автономии.

Пол

Пол проходит обучение по парамедицинской помощи и недавно вынужден был приобрести абонемент в тренажерный зал, так как пару недель назад, во время прохождения базового курса парамедицинского тренинга, он не смог сдать тест на физическую подготовку и потому не имеет возможности перейти на следующую ступень обучения. Пол говорит: "Я правда не понимаю, к чему все эти обязательства по занятию фитнесом для парамедиков. Согласен, работа действительно может требовать время от времени физической выносливости, когда нужно будет транспортировать пациентов, поднимать мед.инвентарь и тому подобное, но я считаю, что достаточно силен для этого, ну, то есть, мне ведь не надо готовиться к участию в Олимпийских играх, верно?

У Пола мы наблюдаем тип экстернальной мотивации - когда человек вынужден совершать какие-либо действия в силу внешних причин, угрожающих его благополучию и намеченным планам. Данный тип мотивации характерен и для стремления получить вознаграждение.

Билл

Бил работает инженером, ему 50 лет. Он ходит в спортзал пару раз в неделю и также практикует бег трусцой на регулярной основе. Он заключил второй брак 5 лет назад и воспитывает с супругой двоих маленьких детей. По наследственной части у него есть риск перенести сердечное заболевание и эта мысль не дает ему покоя в последние годы. Несмотря на то, что в молодости он был активен, он не занимался спортом до тех пор, пока не появились дети. Примерно в то же время он бросил курить. Билл говорит "мои отец, дед и дядя умерли почти в одном возрасте от сердечных заболеваний. Я приближаюсь к этому же возрасту и не могу позволить себе уйти тогда, когда моя жена поднимает двоих детей. Поэтому я занимаюсь так часто, как могу. Не скажу, что это всегда доставляет мне удовольствие, порой приходится себя заставлять, но мысль об ответственности за детей и мою семья меня очень стимулирует".

Билл имеет интроецированный тип мотивации - в этом случае индивид выбирает сферу деятельности или совершает действия по причине собственных беспокойных мыслей, страхов и тревог. То есть внешняя составляющая данного типа мотивации сокращается.

Алан

В детстве и юности Алану приходилось не сладко. По телосложению он был хрупким, худеньким и маленького роста. Одноклассники и старшеклассники заметно обгоняли его в развитии, и он часто был предметом насмешек. После окончания школы Алан стал посещать спортзал и вскоре серьезно заинтересовался бодибилдингом. Сейчас он тренируется очень часто и его социальная жизнь заметным образом изменилась. У него появилось больше друзей обоих полов, он внешне стал выглядеть выше и крупнее, и оттого появилась уверенность в своей привлекательности. Алан говорит: "Я терпеть не мог то время, когда был меньше всех в классе, никто не воспринимал меня всерьез. Сейчас я сильный, я думаю, что выгляжу неплохо и горжусь тем, что сам себя сделал. Я никогда бы не стал относится к себе так, если бы однажды не занялся бодибилдингом."

У Алана мы видим тот же тип мотивации - интроецированный, это говорит о том, что индивид может заняться какой-либо активностью из желания доказать что-то себе и окружающим, из чувства неполноценности, стремления утвердиться. Если Алан перестанет заниматься спортом, психологическое благополучие, скорее всего, в скором времени покинет его.

Лиз

Лиз работает в качестве старшего менеджера в известной финансовой организации. Она построила свою успешную карьеру в мире, где доминируют мужчины и она гордится своими достижениями. Несмотря на плотное расписание, она находит время для того, чтобы сходить в спортзал на полчаса несколько раз в неделю. Лиз чувствует, что занятия спортом жизненно необходимы для её здоровья и также являются важным дополнением к ее успешной карьере. "Для меня быть подтянутой очень важно. Это трудно, вы знаете, находить время для занятий спортом каждый день. Но на моей работе, где я провожу многие часы, в путешествии, в перелетах, мне необходимо поддерживать тонус тела и регулярные упражнения обеспечивают мне это. Я думаю, что не смогла бы со стольким справиться, если бы не отводила время на фитнес зал".

Пример Лиз - тип идентифицированной регуляции. Этот тип регуляции наиболее автономный и подразумевает, что индивид дает самостоятельную оценку своим действиям и осознает их значение для себя. Он понимает важность в выполнении определенных действий и не испытывает при этом чувство долга, стыда или вины.

Сандра

Сандра работала учительницей, но несколько лет назад переквалицифицировалась на инструктора по фитнесу. Она ведет занятия каждый вечер и по выходным, в свободное время занимается сама. Она очень любит занятия спортом и считает, что они являются центральным звеном её жизненного стиля. "Когда я работала в школе, - говорит Сандра, - то ходила в фитнес центр так часто, как была возможность, но всегда чувствовала, что этого недостаточно. Вот почему я решила оставить учительство и приобрести новую профессию. Для меня очень важно чувствовать себя в отличной форме, выглядеть стройной. Если завтра я не смогу пойти в спортзал - конец света не наступит, конечно, но я буду серьезно размышлять над тем, чем же мне заполнить свою жизнь. Возможно, это прозвучит глупо, но я почувствую, будто я - уже не я, словно потеряла свое имя".

Данный вариант регуляции носит название - интегрированный. Интеграция сама по себе - это положительный процесс развития, который указывает на зрелость индивида и его осознанный выбор в чем-то. Об интеграции говорят, когда выбранная деятельность соответствует внутренним ценностям индивида, его убеждениями. Аналогичным примером может послужить посещение религиозных храмов - человек, имеющий интегрированную регуляцию, не будет испытывать вину или страх, если не посетит церковь в одно из воскресений, но сам акт по себе воспринимается им как нечто естественное, исходящее из его внутренних потребностей.

Джон

Джон строитель. Он любит физическую активность в любой форме. Обычно он играет в сквош или бадминтон раз в неделю, часто бегает по утрам и играет за местный футбольный клуб по воскресеньям. "Я всегда так или иначе занимался спортом - говорит Джон, - я, конечно, не лидер в этой области, и, скажем, мне никогда не приходило в голову играть за Англию или что-то еще в этом роде. Просто это здорово пойти попинать мяч, пробежаться в парке, перекинуться парой шуток с соседями, и вообще на какое-то время отвлечься от мыслей о работе и от всего другого". Когда Джона спросили, считает ли он, что спорт приносит пользу его здоровью, он ответил: "Ну, наверное да, должно быть.. Но я не рассматриваю спорт как бонус к здоровью, я просто люблю хорошо провести время. Если бы я начал думать о том, что занятия спортом позволят мне избежать заболеваний сердца или еще что-то в этом роде, это стало бы для меня работой. Я бы возненавидел заниматься этим и перестал бы рассматривать спорт как развлечение".

Мотивация Джона не относится к типам регуляции внешней мотивации, она внутренняя и исходит исключительно из добровольного желания индивида заниматься определенным делом не ожидая какого-либо вознаграждения. Как правило, люди так себя ведут, когда речь идет о хобби, любимом деле - само действие приносит им удовольствие, такой вид мотивации является источником творчества и также дает высокие показатели в сфере самообучения. Внутренняя мотивация - удовлетворение самой главное базовой потребности - в автономии.

Важно понимать наличие границы между внутренней и внешней мотивацией, так как зачастую малейшее проявление мотивации, которое демонстрирует индивид, обманчиво воспринимается как внутренняя мотивация и рассматривается в благоприятном контексте. По утверждению Деси и Райана "человек может быть деспотичен как по отношению к себе, так и к другим. Вопрос не в том, в чем источник деспотизма - в человеке или в другом, а в том, находится ли данный человек под каким-либо давлением". [23] Следует отметить, что в последние несколько лет в этой области были внесены важные уточнения в теорию [Deci, Ryan, 2008б]. Авторы теории, опираясь на сформулированную ими ранее идею интернализации, предлагают дифференцировать мотивацию автономную и контролируемую.

Первая включает в себя наряду с внутренней также и идентифицированную и интегрированную регуляцию, то есть хорошо интернализованные формы внешней мотивации, а вторая - экстернальную (поведение осуществляется под воздействием наград и наказаний) и интроецированную регуляцию, в соответствии с которой регуляция частично интернализована и побуждение активности осуществляется под воздействием таких факторов, как мотивы одобрения, избегания стыда, условная самооценка.

И автономная, и контролируемая мотивация энергетизируют и направляют действия людей, однако вторая негативно сказывается на витальности, приводит к снижению психологического благополучия и меньшей настойчивости.  Автономная мотивация способствует лучшему пониманию материала, более высоким учебным достижениям, большей креативности, повышению настойчивости в учебной и спортивной деятельности, большей продуктивности и меньшему «выгоранию» на рабочем месте, большей вовлеченности в процесс психотерапии и лучшим ее результатам, а также более здоровому образу жизни, большему психологическому благополучию [Deci, Ryan, 2008а].

самодетерминация личность потребность мотивация

1.3 Теория каузальных ориентаций

В переводе с англ. causality - причинность, обусловленность связей. По данной теории оценивается глубина и сила трех мотивационных ориентаций исходящих от индивида - автономной, контролируемой и безличной. Данные ориентации, согласно теории, представляют собой неотъемлемую часть индивида и все ориентации присутствует в каждом из нас в той или иной мере.

Первым понятие каузальных ориентаций ввел Деси [Deci, 1980], считая, что люди в некоторой степени склонны интерпретировать (то есть искать, создавать и оценивать) события как автономные, контролирующие и безличные, 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. 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.

Автономная каузальная ориентация. Люди с такой ориентацией оперируют внутренней мотивационной системой. При ней 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. 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 [Дергачева, 2005].

У автономной 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.

Контролируемая каузальная ориентация. Для таких людей характерны стремления к сверхдостижениям. Стремясь достичь успеха, они находятся в поиске его внешних показателей. В основе этой личностной ориентации лежит недостаток самодетерминации. Неудачи достигнуть самодетерминации приводят к постоянным стрессам. [Дергачева, 2005].

В качестве примера может послужить рвение менеджера по продажам любой ценой выполнить план продаж, из-за страха потерять расположение начальника или уважение коллег. При неудаче такой человек испытывает колоссальный стресс и напряжение, что влечет за собой нарушение в межличностных взаимоотношениях, к проблемам со здоровьем.

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. 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. Также для данного типа характерна повешенная тревожность и беспокойство субъекта.

Например, соискатель определенной вакансии несколько раз пытается пройти собеседования в крупных компаниях, но безрезультатно. В следствии чего он решает пойти на более низкооплачиваемый труд в менее стабильную компанию, то есть теряет веру в свои силы и счастливый случай.

Деси подчеркивает, что указанные 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.

.4 Теория когнитивной оценки (ТКО)

Теория когнитивной оценки имеет перед собой задачу изучить то, как внешние стимулы или социальный контекст, в виде награды, поощрений, критики, вовлеченности эго самой личности влияют на степень интенсивности внутренней мотивации. Согласно ТКО одобряющая обратная связь, отсутствие унизительной критики, уничтожающей все достижения, поддержка и признание заслуг - способствуют усилению внутренней мотивации. То есть, при условии поддержания и удовлетворения трех базовых потребностей - высока вероятность того, что субъект испытает рост внутренней мотивации.

ТКО далее уточняет, что одно только чувство компетенции не усилит внутреннюю мотивацию до тех пор, пока не будет удовлетворена потребность в автономии или не будет "включен" внутренний воспринимаемый локус каузальности. (IPLOC; de Charms, 1968).

Воспринимаемый локус каузальности определяется как когнитивный конструкт, представляющий собой степень самодетерминации человека 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. Например, преподаватель сообщает студенту, что его работа написана плохо и не соответствует высокому баллу. Студент с внешним локусом каузальности испытает снижение мотивации к последующей работе над заданием и, скорее всего, согласится на более низкую отметку, так как посчитает, что "среда" сообщила ему о том, что он не в силах справиться с испытанием.

Внутренне воспринимаемый локус каузальности существует тогда, когда поведение переживается как самоинициируемое или саморегулируемое личностью, когда человек осознанно принимает решение, как относиться к тому или иному событию. В данном случае, на том же примере, студент с внутренним локусом каузальности проявит напористость в выполнении задачи, так как не захочет чувствовать себя слабым в академическом смысле, либо он также может последовать положительному примеру другого сокурсника, который приложит все усилия для достижения наивысшего результата, чтобы получить высокую отметку и признание своих достижений в лице преподавателя.

Таким образом, в соответствии с теорией когнитивной оценки влияние различных событий на мотивационные процессы определяются не объективными характеристиками этих событий, а скорее их психологическими значениями для индивида. [Deci, Ryan, 1991, p.250].

.5 Теория содержания целей

Эта линия исследований была начата в середине 90-х Тимом Кассером (T. Kasser), аспирантом Рочестерского университета, работавшим под руководством Ричарда Райана.  В ТСД принято различать виды целей с точки зрения источников их порождения, различая цели, генерируемые человеком самостоятельно, исходя из внутренней мотивации, и цели, заданные извне. Некоторые цели мы реализуем не для собственного удовольствия, они лишь выступают в качестве цены чего-то для нас желательного. Есть цели, которые тоже имеют происхождение извне, но они интернализованы и воспринимаются нами как часть себя.

К другому типу целей относятся порожденные лишь нами самими цели, в соответствии с моделью внутренней мотивации. К повышению субъективного благополучия приводит достижение последних, а достижение заданных извне целей, даже очень успешное, лишь в малой степени отражается на ощущении счастья и благополучия.

 В кросскультурном исследовании, касавшемся в том числе и России, выяснилось, что во всех культурах достижение автономно поставленных целей важно для чувства субъективного благополучия, а достижение целей гетерономных во всех культурах на субъективном благополучии не сказывается [Ryan et al., 1999]. Поэтому единственный способ добиться счастья - не только успешно достигать целей, но и ставить их самостоятельно, с учетом своих истинных мотивов.  Со временем на передний план выдвинулось разведение внутренних и внешних по своему содержанию целей [Kasser, Ryan, 1996].

Внутренние цели - это цели, которые напрямую удовлетворяют базовые психологические потребности. Например, потребность в отношениях с другими людьми (relatedness) удовлетворяется за счет действий, направленных на общение, на взаимодействие с людьми на достаточно глубоком уровне. Внешние цели, напротив, не связаны прямо с базовыми потребностями, а дают вторичное, производное или непрямое удовлетворение. Они инструментальны, то есть служат как промежуточная ступень для удовлетворения базовых психологических потребностей, ведут к этому удовлетворению косвенным путем. К внутренним целям можно отнести осмысленные взаимоотношения с людьми, личностный рост, вклад в общественное благополучие, а к внешним - такие как накопление богатства, привлекательный имидж или слава.  Если люди испытывают постоянную хроническую фрустрацию, например, если у них постоянные неудачи в любви или их критикуют за некомпетентность, у них возникает тенденция защищаться от этого опыта, компенсировать ее, развивая какие-то замещающие потребности. Они уходят от того, чтобы прямо ставить себе аутентичные цели, вытекающие из базовых потребностей, и принимают цели внешние.

Поскольку внешние цели прямо не удовлетворяют базовые потребности и даже могут им противоречить, они дают вторичное, производное или непрямое удовлетворение и входят в конфликт с целями внутренними. Если люди очень сильно ориентируются на цель накопления богатства, это может нарушать возможность хорошей семейной жизни, если они слишком озабочены тем, чтобы стать знаменитыми, это может плохо влиять на их личностный рост, и т.д.  В результате оказывается, что когда люди ставят на первые места для себя внешние цели, а не внутренние, это приводит к снижению показателей благополучия, в том числе показателей самоактуализации, самооценки и витальности, и высокому уровню ряда индикаторов неблагополучия, включая тревогу, депрессию и нарциссизм. Наоборот, у тех, кто на первое место ставит внутренние цели, более высокие показатели благополучия, более низкие показатели неблагополучия, что подтверждает вывод, что ориентация на внутренние цели представляет собой очень важный путь, ведущий к позитивным результатам в терминах психического здоровья.

Проведенные Кассером, Райаном и Шелдоном (K. Sheldon) психологические исследования получили широкий научный и общественный резонанс, поскольку было показано, что люди, у которых внешние стремления к деньгам, славе и привлекательной внешности преобладают над целями личностного роста (самоактуализации), межличностных отношений и помощи людям, отличаются меньшим психологическим благополучием, чем люди, у которых внутренние цели, напротив, преобладают над внешними.  Необходимо учитывать, что исследования проводились в развитых странах с устойчивой экономикой и достаточно стабильным финансовым положением респондентов. Очевидно, что в экономически относительно бедных странах, население которых сталкивается с социальными проблемами, сопровождаемыми фрустрацией психологических потребностей, внешние цели способствуют удовлетворению этих потребностей. Как показал Т. Кассер, когда три базовые потребности удовлетворены, люди с большей вероятностью стремятся к внутренним жизненным целям. [Дергачева, 2005].

.6 Теория влияния взаимоотношений на мотивацию (Relationships Motivation Theory, RMT)

Самая новейшая теория, которая гласит о том, что те или иные взаимоотношения, даже в небольшом объеме крайне важны для человека, так как наличие социальных взаимоотношений необходимо для психического благополучия индивида и удовлетворяют одну из базовых потребностей - в связанности с другими людьми. Примерами таких взаимоотношений могут послужить супружество, успешное родительство, принадлежность к группам.

Как показывают исследования, потребность в качественных взаимоотношениях прямым образом поддерживает автономию и компетенцию, поскольку именно в гармоничных отношениях партнеры взаимно удовлетворяют универсальные потребности друг друга - дают возможность принимать решения самостоятельно, избегают контроля над действиями другого, сдерживают себя от критики по отношению к партнеру [21].

2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ТЕОРИИ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ

На сегодняшний день анализируются перспективы развития теории, новые направления эмпирических исследований, вопросы кросс-культурной универсальности базовых положений теории.

Применение теории самодетерминации в сфере детско-родительских отношений, поддержка автономии в семье:

Существует множество форм и способов как поддержки автономии, так и ее фрустрации и родительского контроля. Если контролирующие родители принуждают ребенка действовать в направлении достижения определенного результата, включая разного рода механизмы давления, решения проблемы за ребенка, рассмотрения ее с точки зрения родителя, а не ребенка, то родители, поддерживающие автономию, учитывают позицию ребенка, позволяют ему решать проблемы самостоятельно, стараются поддерживать его инициативы.  В целом ряде исследований, проведенных в последние два десятилетия, подвергалась тщательному анализу проблема связи поддержки автономии родителями с особенностями мотивации их детей, психологическим благополучием, обучением и учебными достижениями (см. [Joussemet, Laundry, Koestner, 2008]). Обобщая эти исследования, можно констатировать, что поддержка автономии играет критически важную роль для поддержания оптимального развития детей, а также их адаптированности к жизни.

Применения теории самодетерминации в практике обучения школьников и студентов разнообразны и разноплановы . В целом рекомендации, исходящие из теории самодетерминации, строятся на том, что стратегии и практики, в которых фокус делается на мотивировании учебы посредством наград, оценок, санкций и других внешних манипуляций, подрывают продуктивную вовлеченность в учебную деятельность и психологическое благополучие, в то время как стратегии и практики, опирающиеся на интерес, компетентность, собственную волю и желание, приводят к большей настойчивости и лучшим результатам обучения.  В целом ряде психологических исследований, проведенных в последние годы, было убедительно показано, что поддержка автономии является мощным фактором, повышающим мотивацию и психологическое благополучие субъектов учебной деятельности. Проблема, однако, состоит в том, что в большинстве учебных сред обучающиеся страдают от недостаточной поддержки автономии. Проведенный анализ причин этого явления позволяет обнаружить множество взаимосвязанных и весьма поучительных мифов, царящих в современных школах. Так, в большинстве современных обществ философия управления и контроля считается единственно верной, поэтому учителя также верят, что контроль - единственный эффективный способ побудить учеников заниматься, и чем больше внешнее побуждение, тем выше мотивация.

Также влиятельным и распространенным является миф о том, что преподаватели должны быть активными влиятельными фигурами, а уважение к ним и оценка их компетентности определяется тем, насколько они авторитарны. Кроме того, контроль учителей является симметричной ответной реакцией на то, что они сами находятся под прессингом со стороны разного рода лиц и инстанций, постоянно проверяющих и оценивающих их работу (директоров, а также самих учащихся и их родителей). Наконец, преподаватели также пока еще плохо знакомы с теми конкретными способами, с помощью которых они могут поддерживать автономию обучающихся и их внутреннюю мотивацию.

На настоящий момент в области здорового поведения разработан ряд практических рекомендаций, использование которых способствует повышению чувства автономии пациентов. Основные из них состоят в следующем: не давать жестких/фиксированных предписаний («Вы должны строго следовать следующим правилам»); обеспечивать выбор, предлагать варианты (меню) эффективных выборов и акцентировать выбор, когда его возможность имеет место; способствовать тому, чтобы пациент занимался личностно осмысленными видами деятельности лечебного характера; признавать чувства и точку зрения пациента, обеспечивать осмысленное обоснование врачом своих требований; поддерживать начальные стремления пациента к изменению; ожидать неудач в изменении поведения и быть готовым все начинать сначала; минимизировать контроль и оценку личности и деятельности пациента.

Другим важным условием, способствующим мотивации изменения нездорового поведения, является поддержка ощущения собственной компетентности. Проведенные психологические интервенции с пациентами (при разных типах проблем и заболеваний) показали, что ключевые факторы фасилитации компетентности состоят в следующем: поддерживать высокий уровень автономии действий пациента; верить в его способность быть успешным; обеспечивать обратную связь по результатам его действий, отражающую степень успешности изменений; идентифицировать барьеры на пути к достижению целей; обучать умению решать проблемы, строить план(ы) действий, ориентируясь на достижимый уровень трудности.  Также необходимо осуществлять поддержку врачом базовой потребности пациента в эмоциональном принятии (связанности с другими людьми), также являющуюся важным источником продуктивных взаимоотношений врач-больной и эффективности лечения. Для удовлетворения этой потребности могут быть использованы: безусловное позитивное принятие, проявляющееся в форме безоценочных утверждений, активного слушания; поддержание отношений, продолжающихся длительное время, отношений, носящих теплый, позитивный характер; развитие у врачей эмпатии, стремления узнать и умения признать точку зрения пациента [Гордеева, 2010, часть 2].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поведение человека, его действия и намерения определяли ход развития не только его собственной жизни, но и всей истории. Жизнь каждого отдельного человека представляет собой элемент общей структуры жизни социума. Анализ целей, стремлений людей помогает найти ответы на общественные вопросы, способствуя более глубокому, системному, синтетическому рассмотрению личности человека [24].

Теория Э. Деси и Р. Райана является одной из наиболее известных и цитируемых на Западе, поскольку она раскрывает механизмы проявления активности субъекта. Теория самодетерминации трактуется как макротеория человеческой мотивации, связанная с развитием и функционированием личности в социальных условиях. Её цель - показать наглядно, как и что может влиять на уровень нашей внутренней мотивации, каким образом мы можем самостоятельно менять своё отношение к внешним событиям, если эти события неблагосклонны к нам. Теория самодетерминации способствует осознанию связи между субъективным чувством психологического благополучия и способностью субъекта контролировать достижение этого чувства посредством понимания процессов интернализации, а также влияния внешней мотивации на побуждения и влечения.

Несмотря на то, что типы каузальных ориентаций достаточно устойчивые характеристики личности, Деси и Райан обосновывают модель постепенного формирования личностной автономии через интернализацию мотивации и соответствующего переживания контроля над своим поведением: от чисто внешней мотивации через этапы интроекции, идентификации и интеграции к внутренней мотивации и автономии.

Почему это так важно - довести процесс интернализации до автономии? Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что более высокая автономия коррелирует с большей степенью конгруэнтностью поведения и чувств; Человек обретает свободу над собственными шаблонами поведения, становится менее реактивен и более осмысленным.

Теория самодетерминации, как и гуманистическая психология бесполезны в случаях, когда жизнь предстает для кого-то бессмысленной. «Она говорит что-то только тем людям, которые хотят жить и развиваться, становиться более счастливыми и более эффективными, осуществлять себя, больше нравиться самим себе, вообще становиться лучше и двигаться в направлении идеала совершенства, пусть даже без надежды достичь его» [Maslow, 1996, p. 26-27].

Также необходимо понимать, что кросс-культурные различия имеют большое значение, и не все исследования, ориентированные на установление взаимосвязи между содержанием внутренних целей и субъективным чувством психического благополучия подтвердились. В частности речь идет о странах с развивающейся экономикой, что говорит об атрибутивности данной мини-теории к развитым странам.

Существует и другой немаловажный факт, говорящий о том, что наличие автономии в проявлении действия не всегда носит этический характер. Об этом упоминал и А. Маслоу, признаваясь в том, "что нет объективных критериев, позволяющих отличить здоровые пиковые переживания от маниакальных приступов - только ретроспективный анализ делает это возможным" [Maslow, 1996, p. 26-27].

Теория самодетерминации, при этом, не ставит рамок по своей модификации, с течением времени в неё добавляются новые мини-теории, описывающие детали макротеории, которые находят свое подтверждение в многочисленных исследованиях. Все эти критерии выгодно отличают данную теорию от других и также дают надежду на то, что в какой то момент участок поля психологии, на котором изучается теория мотивации, станет однородным и общим для ученых и исследователей данной области науки.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана // Психология мотивации достижения: учеб. пособие. M.: Смысл: Академия, 2006. С. 201-245.

. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. №4(12)

. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 2: Вопросы практического применения теории [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. №5(13)

. Дергачева О.Е. Личностная автономия как предмет психологического исследования: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / МГУ им. М.В. Ломоносова. М., 2005. 22 с.

. Калитеевская Е.Р., Леонтьев Д.А. Пути становления самодетерминации личности в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 2006. №3. С. 49

. Калитеевская Е.Р., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Бородина И.И. Смысл, адаптация и самодетерминация у подростков // Вопросы психологии. 2007. №2. С. 68-80.

. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. 2000, Т. 21, №1.

. Современная психология мотивации / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. 343 с.

. М.А. Мартынова, С.А. Богомаз на тему "Самодетерминация в структуре личностного потенциала современной российской молодежи". Научная статья по специальности "Психология"

. Чирков В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека. // Вопросы психологии, 1996, №3.

11. 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. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. Journal of Research in Personality, 19, 109-134.

. Deci, E.L.&Ryan, R.M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum

. Deci, E.L.&Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 227-268.

. Kasser T., Ryan R.M. Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals // Personality and Social Psychology Bulletin. 1996. Vol. 22.P. 280-287.

. Maslow, A.H. (1996). Critique of self-actualization theory. In E. Hoffman (Ed.), Future visions: The unpublished papers of Abraham Maslow (pp. 26-32). Thousand Oaks, CA: Sage

. Ryan, R.M.&Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55, 68-78.

. Ryan, R.M.&Connell, J.P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 749-761.

. Contemporary Educational Psychology 25 [электронный ресурс]

. Студопедия [Электронный ресурс]

. Manitoba, Education and advanced learning [электронный ресурс]

24. Психологи на b17.ru [электронный ресурс]