

Т. В. ТАДЕЄВА

### ТЕОРІЯ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ДІСІ–РАЯНА І НАВЧАЛЬНА МОТИВАЦІЯ

*Проаналізовано основні положення теорії самодетермінації сучасних американських психологів Е. Дісі та Р. Раяна, що примикає до позитивної психології. У рамках вказаної теорії визначаються три базові потреби людини – в автономії, компетентності та зв'язках з оточенням, а в мотиваційно-вольовій регуляції постулюється пріоритет внутрішньої мотивації та інтегрованої зовнішньої регуляції. Розглянуто також основні наслідки теорії самодетермінації для педагогічної мотивації.*

**Ключові слова:** теорія самодетермінації, автономія, компетентність, зв'язки з оточенням, психологічне здоров'я, внутрішня мотивація, зовнішня регуляція.

Т. В. ТАДЕЄВА

### ТЕОРИЯ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ ДИСИ–РАЯНА И УЧЕБНАЯ МОТИВАЦИЯ

*Проанализированы основные положения теории самодетерминации современных американских психологов Э. Дисси и Р. Раяна, примыкающей к позитивной психологии. В рамках указанной теории выделяются три базовые потребности человека – в автономии, компетентности и связях с окружением, а в мотивационно-волевой регуляции постулируется приоритет внутренней мотивации и интегрированной внешней регуляции. Рассматриваются также основные следствия теории самодетерминации для педагогической мотивации.*

**Ключевые слова:** теория самодетерминации, автономия, компетентность, связь с окружением, психологическое здоровье, внутренняя мотивация, внешняя регуляция.

T. V. TADEYEVA

### DECI–RYAN'S THEORY OF SELF-DETERMINATION AND EDUCATIONAL MOTIVATION

*The article analyses the main principles of the self-determination theory of modern American psychologists E. Deci and R. Ryan. The theory adjoins the positive psychology. Self-Determination theory deals with the three basic human needs – an autonomy, competence and relatedness, and in motivational regulation postulates priority of intrinsic motivation and integrated extrinsic regulation. The basic consequences of the self-determination theory for pedagogical motivation are considered.*

**Keywords:** self-determination theory, autonomy, competence, relatedness, well-being, intrinsic motivation, extrinsic regulation.

Едвард Дісі (Edward L. Deci) та Річард Раян (Richard M. Ryan) – сучасні американські психологи, професори факультету клінічної та соціальної психології (Department of Clinical and Social Sciences in Psychology) Рочестерського університету. Е. Дісі є також почесним професором (Cowan Professor) соціальних наук цього університету, а Р. Раян — професором психіатрії та освіти, головним редактором психологічного журналу «Мотивація та емоції» (Motivation & Emotion) видавництва Springer. Обидва учені є співавторами та співдиректорами Рочестерської програми з теорії самодетермінації (Self-Determination Theory Program), яку вони розробляють майже 40 років. Вони автори та співавтори великої кількості наукових статей і майже десятка книг. Остання за часом фундаментальна праця за редакцією Р. Раяна — «Оксфордський підручник з мотивації людини» (The Oxford Handbook of Human Motivation) — вийшла друком у січні 2012 р.

Про популярність теорії самодетермінації Дісі–Раяна свідчать дані відомих на Заході рейтингів цитованості наукових праць. Згідно з ними, Е Дісі та Р. Раян увійшли до 1% психологів усього світу, праці яких у першому десятилітті ХХІ ст. цитувалися найчастіше, а

їхня стаття [12], яка далі нами буде неодноразово цитуватися, за цим показником зайняла абсолютне 6-те місце (1138 цитувань). Загалом за період 1971 – 2011 рр. Е. Дісі опублікував 136 праць і цитувався 12471 автором, а Р. Раян упродовж 1980 – 2011 рр. опублікував 186 праць і цитувався 14318 авторами. При цьому динаміка зростання кількості цитувань обох авторів, за даними сайту <http://academic.research.microsoft.com>, подвоюється кожні п'ять років. Більшість їхніх журнальних публікацій та публікацій співавторів і послідовників викладена у вільному доступі в Інтернеті на сайті теорії: <http://www.selfdeterminationtheory.org>.

Як резонно зазначає О. Є. Дергачова [2, с. 103], на Заході Е. Дісі та Р. Раяна вважають живими класиками, а в Україні вони майже невідомі. Тривалий час було доступним лише одне джерело російською мовою, присвячене більш-менш детальному огляду та генезису теорії самодетермінації Дісі–Раяна: а саме стаття В. І. Чіркова [9]. Вона й досі цитується практично в усіх українських та російських джерелах, присвячених теоретичним і практичним аспектам мотивації та вольової регуляції. Згодом В. І. Чіркоч переїхав у Канаду і став співробітником лабораторії Дісі–Раяна. Ідеї нової і перспективної теорії самодетермінації були підхоплені вченими факультету психології Московського університету ім. М. Ломоносова (О. Є. Дергачова [2], Т. О. Гордєєва [1]). Знайшлися окремі ентузіасти і в Україні (О. О. Захарко [3], В. О. Климчук [5]). І все ж загалом теорія самодетермінації Дісі–Раяна, яка високо оцінена у світі, у нас майже невідома. Навіть у психологічних словниках відповідної статті немає, хоча термін «самодетермінація», без прив'язки до теорії, у психологічній літературі не рідкість (наприклад, у працях Є. П. Ілліна). Із переглянутої нами чималої кількості російських та українських словників лише у «Психологічній енциклопедії» автора-упорядника О. М. Степанова ми знайшли коротку, проте доволі змістовну статтю про теорію самодетермінації.

Упродовж усього 40-річного розвитку теорії самодетермінації однією із пріоритетних сфер її апробування та застосування була освітньо-виховна царина. І тут ми теж можемо констатувати значне поширення теорії, вона проникла навіть у підручники із педагогічної психології [8; 14]. Натомість у нас, переглянувши декілька десятків статей, присвячених мотивації навчальної діяльності, опублікованих за останніх декілька років, лише в одній із них [4] вдалося знайти коротку згадку про Е. Дісі та про один із його результатів, що стосується негативних впливів зовнішніх винагород на внутрішню мотивацію.

Враховуючи вище сказане стосовно популярності психологічної теорії самодетермінації та результативності її застосувань в освітній галузі, **метою статті** є огляд основ цієї теорії, а також ідей та перспектив її застосування для мотивації навчальної діяльності.

О. М. Степанов у своїй «Психологічній енциклопедії» цілком резонно робить висновок, що «аналіз цього поняття вказує на те, що за своїм значенням воно близьке до поняття волі». Воля ж у психології тісно пов'язується з мотивацією: «Питання про сутність волі від самого початку виявилось тісно пов'язаним з проблемою мотивації, з поясненням причин і механізмів активності людини. Вивчаючи волю, учені неминуче зачіпали питання мотивації, а вивчаючи мотивацію — неодмінно торкалися й вольової регуляції» (Іллін Є. П.). Отже, коротко можна сказати, що теорія самодетермінації Дісі–Раяна — це одна із теорій вольової (мотивованої) поведінки людини.

Для першого ознайомлення з основними постулатами теорії самодетермінації наведемо декілька фрагментів з інтерв'ю одного з її співавторів Р. Раяна кореспонденту відомого журналу *Science Watch* з приводу 6-го місяця статті [12] у рейтингу наукових праць із психології за перші 10 років XXI ст. [11]. Після цього зупинимось на основних положеннях цієї статті, взявши її за основне джерело. Звісно, у своїх коментарях будемо враховувати й інші праці Е. Дісі, Р. Раяна та їхніх послідовників.

Р. Раян про деякі аспекти теорії самодетермінації в інтерв'ю кореспонденту *Science Watch*. В інтерв'ю Р. Раян зазначає, що свою «зіркову» статтю 2000 р. [12] вони з Е. Дісі підготували для спеціального випуску журналу «Американський психолог» (*American Psychologist*) на підтримку нової позитивної психології. За цим задумом, стаття мала підсумовувати стан теорії самодетермінації та її перспектив для вирішення основного завдання позитивної психології — підтримки психологічного здоров'я особистості. Журнальна публікація потребувала стислості і це, як пропускає Р. Раян, могло бути однією з причин такої

популярності статті: вона стала дохідливим, коротким і водночас інформативним джерелом, за яким можна було легко довідатися про основи нової психологічної теорії.

Однак з нашого погляду неабияке значення мало й те, що стаття написана в особливій пафосній формі, а ентузіазм авторів передається читачам. Ось уривок зі вступу: «Випадки найповнішого розкриття людської природи показують нам, що люди можуть бути допитливими, сповненими життєвих сил та ініціативними. У своїх найкращих проявах вони діяльні та одухотворені, прагнуть до пізнання, розширення свого «Я», набуття нових умінь та адекватного застосування своїх здібностей. Те, що більшість людей докладають значного напруження сил, напористості упродовж усього свого життя, справді показує, що це радше є нормою, ніж винятком... Однак так само зрозуміло, що людський дух може бути послабленим або зламаним і що люди інколи відмовляються від зростання та відповідальності. Незалежно від соціального прошарку чи культурного походження, існує багато прикладів як дітей, так і дорослих, котрі є апатичними, відчуженими та безвідповідальними. Таке неоптимальне людське життя можна спостерігати не тільки у наших психологічних консультаціях, а й серед мільйонів тих, хто щоденно годинами пасивно сидить перед телевізором, відстороненим поглядом спостерігає із задніх парт своїх класів або в'язю жде вихідних, коли можна буде піти з роботи. Очевидно, що стійкі, дієві позитивні схильності людської природи проявляються не завжди. Дослідження умов, які сприяють, а не перешкоджають реалізації позитивного людського потенціалу, має як практичне, так і теоретичне значення, оскільки може підвести не тільки до формального знання причин людської поведінки, а й до проектування соціальних середовищ, які оптимізуватимуть розвиток, діяльність і благополуччя людини» [12, с. 68].

На прохання кореспондента навести який-небудь красномовний приклад, який би дохідливо відображав суть теорії самодетермінації, Р. Раян вказує на феномен спалаху фізичного і психологічного здоров'я під час вікенду — після завершення робочого тижня. Незважаючи на накопичену тижневу втому, люди буквально «запалюються, коли незмірно більше, ніж на роботі, задовольняються три базові психологічні потреби: в автономії, компетентності та неформальному зв'язку зі значущими для себе іншими людьми.

Як не парадоксально, але в своєму інтерв'ю Р. Раян нарікає на те, що політичний клімат у теперішніх США не є сприятливим для підтримки внутрішньої мотивації до навчання (що тоді вже казати іншим?). Однак його теорія самодетермінації вказує на дуже важливі орієнтири, які можуть призвести до позитивних змін.

*Базові потреби і психологічне благополуччя.* Є. П. Іллін у своїй інтегрованій структурі мотиву особливо виокремлює потребний блок. Е. Дісі та Р. Раян з усього спектра потреб людини виокремлюють той сегмент, який найбільше відповідає за психологічне благополуччя (Well-being). Досягнення психологічного благополуччя, за Е. Дісі і Р. Раяном, передбачає задоволення трьох базових потреб: в автономії, компетентності та в зв'язках з іншими людьми.

Узагалі термін Well-being — це ключове поняття позитивної психології, яке означає не лише задоволеність життям, а повноцінне та гармонійне психологічне функціонування особистості. Примітно, що у липні 2011 р. Е. Дісі запросили серед інших світил на 2-й Всесвітній конгрес із позитивної психології, що проходив у Філадельфії (США). Виступаючи на конгресі, Е. Дісі акцентував увагу на тому, що задоволення вказаних вище трьох базових потреб в автономії, компетентності та взаємозв'язаних є умовою досягнення того самого благополуччя (Well-being), яке порівняно віднедавна досліджується у позитивній психології і яке він зі своїми однодумцями досліджує вже понад 20 років. Він також запропонував «позитивістам» взяти його з Р. Раяном теорію самодетермінації за теоретичну базу позитивної психології, оскільки цей напрямок ще є доволі еkleктичною системою [7].

Далі зупинимось детальніше на основних положеннях «зіркової» статті [12] 2000 р., у якій автори описують суть своєї теорії самодетермінації.

*Суть і завдання теорії.* Е. Дісі та Р. Раян зазначають, що у побудові своєї теорії вони використовують традиційні емпіричні методи психологічних досліджень, однак при цьому опираються на організмичну метатеорію, яка постулює значущість внутрішніх ресурсів людини для її особистісного розвитку та саморегуляції поведінки. Звідси завданням теорії самодетермінації є «дослідження властивого людині прагнення до зростання психологічних потреб, що лежать в основі її ініціативності (Self-motivation), інтеграції та умов, які сприяють

цим позитивним процесам» [12, с. 68]. Тут же повідомляється, що на основі емпіричних даних виокремлені три базові потреби: в автономії, компетентності та взаємозв'язках (Relatedness). Ці потреби автори вважають найсуттєвішими для забезпечення оптимального розвитку закладених природою тенденцій до зростання та інтеграції, а також для конструктивного соціального розвитку та особистісного (психологічного) благополуччя.

У зв'язку з виокремленням базових потреб головним завданням теорії самодетермінації стає з'ясування тих факторів соціального оточення, які перешкоджають природній ініціативності або руйнують її, перешкоджають функціонуванню в соціумі та особистісному благополуччю. Автори вважають, що головними причинами цих негативних факторів є фрустрація трьох виокремлених ними базових потреб. Таким чином, підводять підсумок автори, «теорія самодетермінації досліджує не тільки специфічну природу позитивних розвивальних тенденцій, а й фактори соціального оточення, які перешкоджають цим тенденціям» [12, с. 69].

*Природа мотивації. Внутрішня мотивація.* Стосовно мотивації Е. Дісі та Р. Раян зазначають, що вона завжди пов'язана з енергією, спрямованістю діяльності, з напористістю у її здійсненні та в досягненні поставлених цілей, тобто з усіма аспектами ініціації та реалізації намірів. У зв'язку з цим мотивація завжди була центральною проблемою психології.

При всьому різноманітті факторів, які можуть спонукати людину до дії, очевидно є суттєва відмінність між внутрішніми і зовнішніми факторами і, відповідно, між внутрішньою і зовнішньою мотивацією. «Порівняння людей, чия мотивація є автентичною, тобто самостійно сформованою чи беззастережно прийнятою, з тими, кого спонукають до дії ззовні, зазвичай, виявляє, що перші мають більше інтересу, емоційної жвавості та довірливості, що, відповідно, веде як до розкріпачення діяльності, цілеспрямованості та креативності, так і до підвищення життєздатності (вітальності), до самоповаги та загального психологічного благополуччя» [12, с. 69]. А оскільки між цими двома видами мотивації існує така феноменологічна та функціональна відмінність, то в теорії самодетермінації ставиться завдання всебічного вивчення їх взаємовпливів та переходів.

Визначаючи внутрішню мотивацію як необхідну умову особистісного зростання та благополуччя, автори звертають увагу на особливості розвитку людини в ранньому дитинстві, а саме на те, що від народження діти у своїх найздоровіших проявах є активними, непомірно допитливими, знателюбними і грайливими, навіть якщо їх до цього ніхто не заохочує. Конструкт внутрішньої мотивації якраз і має за мету зафіксувати цю природну схильність до пізнання світу та експериментування у ньому, цей стихійний інтерес і прагнення до дослідження, які є життєво необхідними як для когнітивного та соціального розвитку, так і для підтримання належного життєвого тону.

Однак, незважаючи на те, що людина від природи має всі задатки для внутрішньої мотивації, після закінчення раннього дитинства соціум чинить на неї значний вплив і прояв цих задатків гальмується. Тому завданням теорії самодетермінації, зокрема її підтеорії *внутрішньої мотивації*, є проектування відповідних соціальних середовищ, які би підтримували та підсилювали цю природну схильність, а не послабляли і не придушували її.

Якщо йти за цією логікою, пишуть далі автори, то дослідження умов, які підсилюють або, навпаки, гальмують чи руйнують внутрішню мотивацію, є важливим кроком у розбудові теорії самодетермінації. Відповідна підтеорія теорії самодетермінації отримала назву *теорії когнітивної оцінки* (Cognitive Evaluation Theory).

Узагальнюючи результати багатьох лабораторних та польових експериментів, в яких вивчався вплив на внутрішню мотивацію таких зовнішніх чинників, як підкріплення, винагороди, зворотній зв'язок тощо, в теорії когнітивної оцінки стверджується, що коли ці фактори в процесі діяльності адресуються безпосередньо до відчуття компетентності, то вони можуть підсилювати внутрішню мотивацію. Однак для цього потрібний фон — відчуття суб'єктом автономності або внутрішнього локусу каузальності (причинності), тобто людина повинна переживати свою поведінку як самостійну, оскільки автономність є базовою потребою. Тут автори вказують, що застосований ними термін «локус каузальності» вони запозичили у Де Чармса (De Charms). До речі, у скороченому російському перекладі [6] вказаної статті термін locus of causality помилково перекладений як «локус контролю», для

якого в англійській мові є термін locus of control. На відміну від традиційного для психології поняття «локус контролю» для позначення стійкої якості людини, що характеризує її схильність приписувати відповідальність за наслідки своєї діяльності зовнішнім силам (зовнішній локус контролю) чи внутрішнім станам (внутрішній локус контролю), конструкт «локус каузальності» стосується здійснення мотиваційного процесу, тобто досягнутої міри самодетермінації. При внутрішньому локусі каузальності поведінка переживається як така, що здійснюється під впливом внутрішніх чи зовнішніх *інформаційних* чинників, а при зовнішньому локусі каузальності — під впливом внутрішніх або зовнішніх *контролюючих* чинників [2, с. 112].

Особливо показовим у цьому аспекті є багатократні підтвердження в різноманітних експериментах того факту, що зовнішнє підкріплення (винагороди) можуть послабляти (а в ранніх експериментах Е. Дісі — завжди послабляли) внутрішню мотивацію, оскільки підсилюють відчуття зовнішнього локусу контролю і таким способом послаблюють відчуття автономності. (В деталі цих експериментів автори не вдаються (про деякі з них можна довідатися зі статті [9]), однак очевидно, що в цьому полягає найфеноменальніше їхнє відкриття, яке, зокрема, радикально змінює ставлення до класичної системи оцінок та інших винагород за навчальні досягнення). Крім цього, зазначають науковці, було з'ясовано, що не тільки матеріальні винагороди, а й погрози, чіткі строки виконання, прискіпливі оцінки та нав'язані цілі теж послаблюють внутрішню мотивацію, оскільки так само підсилюють відчуття зовнішнього контролю. І навпаки, можливість вибору та самостійне планування діяльності підсилюють внутрішню мотивацію, оскільки викликають в людини підсилення відчуття автономності.

Свій короткий аналіз конструкта внутрішньої мотивації Е. Дісі та Р. Раян завершують зауваженням, що для цього типу мотивації важливо не тільки відчуття автономності та компетентності, а й зв'язку з іншими людьми. При цьому вони посилаються на дані дитячої психології про те, що дослідницька діяльність малюків проявляється яскравіше, коли вони відчувають надійний зв'язок з батьками. Аналогічних прикладів можна знайти чимало й у середовищі дорослих: згадаймо хоча б, як змагаються спортсмени або грають артисти за наявності і за відсутності глядачів. Було виявлено також зниження рівня внутрішньої мотивації в учнів, які відчували брак зацікавленості до їхніх успіхів з боку вчителів. Отже, і ця базова потреба теж є важливою для внутрішньої мотивації людини.

Саморегуляція зовнішньої мотивації. Як уже зазначалося, внутрішня мотивація — єдиний вид мотивації лише в ранньому дитинстві. Тому важливим є питання про те, як у людини виникає мотивація до діяльності, що не мотивована внутрішньо, тобто як виникає зовнішня мотивація і як вона впливає на діяльність і психологічне благополуччя. На відміну від деяких концепцій мотивації, в яких зовнішньо мотивована поведінка розглядається як абсолютно неавтономна, в теорії самодетермінації передбачається, що зовнішня мотивація може дуже суттєво відрізнятись за ступенем своєї автономності. Для пояснення цієї теми автори вдаються до відомого прикладу з освітньої практики: учні, котрі виконують домашнє завдання через усвідомлення значення навчання для майбутньої професії, так само зовнішньо мотивовані, як і ті, що виконують його, аби уникнути осуду чи покарання. Однак перший тип мотивації все-таки пов'язаний з відчуттям особистісного вибору, а другий передбачає лише підпорядкування зовнішній регуляції.

Для більш чіткого розрізнення характерних форм зовнішньої мотивації та визначення факторів, які сприяють або перешкоджають інтеріоризації та інтеграції цих форм, Е. Дісі та Р. Раян виокремили ще одну підтеорію своєї теорії самодетермінації, яку вони назвали теорією *організмичної інтеграції* (Organismic Integration Theory). На рисунку 1 наведена класифікація різних форм мотивації, в якій ці форми впорядковані зліва направо за зростанням ступеня автономності: від амотивації (відсутності мотивації) відсутності регуляції — до внутрішньої мотивації і, відповідно, внутрішньої регуляції. Це — суттєвий крок у розвитку теорії мотивації, в якій раніше зовнішня мотивація здебільшого розглядалась єдиним конструктом.

Найменш автономна зовнішня мотивація називається *зовнішнім регулюванням*. Зовнішня регуляція — це основний тип мотивації для теоретиків біхевіористичного напрямку (наприклад,

для Б.-Ф. Скіннера), і саме цей тип мотивації найчастіше протиставлявся ними внутрішній мотивації у ранніх лабораторних та польових дослідженнях.

Поведінка	Несамодетермінована Самодетермінована					
Мотивація	Амотивація	Зовнішня мотивація				Внутрішня мотивація
Стилі регуляції	Відсутність регуляції	Зовнішня регуляція	Інтро-ектована регуляція	Ідентифікована регуляція	Інтегрована регуляція	Внутрішня регуляція
Локус каузальності	Безособовий	Зовнішній	До певної міри зовнішній	До певної міри внутрішній	Внутрішній	Внутрішній
Відповідні регуляторні процеси	Немає намірів, немає оцінки, некомпетентність, нестача контролю	Прийняття, зовнішні винагороди та покарання	Самоконтроль, залучення Его, внутрішні винагороди та покарання	Особистісна значущість, свідоме оцінювання	Узгодженість, усвідомленість, синтез із «Я»	Інтерес, задоволення, внутрішня удоволеність

Рис. Континуум самодетермінації: види мотивації, відповідні їм стилі регуляції, локуси каузальності та регуляторні процеси

Другий тип зовнішньої мотивації названий авторами *інтроєктованою регуляцією* або інтроєкцією. Вона передбачає, що зовнішній вплив частково знаходить відгук внутрішнього «Я», найчастіше тієї його частини, яка називається «Его», щоб продемонструвати свої можливості або уникнути невдачі.

Більше автономною, тобто більше самодетермінованою, є наступна форма зовнішньої мотивації, яка називається *ідентифікованою регуляцією*. При цій формі мотивації діяльність усвідомлена як особистісно значуща.

Нарешті, найбільш автономною формою зовнішньої мотивації є *інтегрована регуляція*. При ній особистість сприймає зовнішній вплив як повністю відповідний її внутрішнім устремлінням, і цим вона схожа на внутрішню мотивацію. Однак, на відміну від внутрішньої мотивації, діяльність здійснюється не заради неї самої, а заради досягнення певних відчутних результатів. Серед переваг інтегрованої регуляції автори називають ефективнішу діяльність, більшу силу волі, повніше відчуття благополуччя і повніше включення індивідуума в його соціальну групу.

Таким чином, за допомогою поданої схеми саморегуляцію поведінки людини можна уявити як процес сходження до внутрішньої мотивації. Однак, як наголошують автори, необов'язково проходити через кожен із цих етапів.

Сприяння інтегруванню зовнішньої мотивації. У зв'язку з вагомістю інтеріоризації для мотивації особливого значення набуває проблема забезпечення ззовні мотивованих дій автономною регуляцією, тобто з'ясування того, які соціальні умови сприяють, а які перешкоджають інтеріоризації та інтеграції.

Перший важливий висновок, якого у цьому зв'язку доходять Е. Дісі та Р. Раян, безпосередньо стосується практики навчання: «Оскільки зовнішньо мотивована поведінка, зазвичай, не є привабливою, то головна причина, за якою людина виконує такі дії, полягає в тому, що ці дії підказали, викликали або показали на прикладі значущі інші, з якими людина хоче перебувати у близьких стосунках. А це свідчить про те, що близькі стосунки, необхідність відчувати приналежність і зв'язок є критично важливими для інтеграції. Отже, в теорії організмичної інтеграції вважається, що інтеріоризація відбудеться з більшою ймовірністю тоді, коли оточенням підтримується відчуття зв'язку. Наприклад, в одній із своїх праць (зі співавторами) Р. Раян показав, що діти, котрі вирізняються найповнішою інтеріоризацією

зовнішньої регуляції позитивних видів діяльності, пов'язаних з навчанням, відчували турботу і тісний зв'язок зі своїми батьками та вчителями» [12, с. 73].

Інтеріоризація зовнішньо мотивованої діяльності є і функцією суб'єктивної компетентності. Люди з більшою готовністю приймають діяльність, яка цінується у їхній релевантній групі, коли відчують себе ефективними у цій діяльності.

Отже, якщо дітям пропонувати завдання, до виконання і розуміння яких вони у своєму розвитку ще не дійшли, то можна передбачити, що вони можуть лише частково інтеріоризувати таке спонукання, залишаючись на рівні зовнішнього або інтродюкованого регулювання. Цікаво у цьому зв'язку, що коли у відомого математика І. М. Гельфанда запитали як пробуджувати інтерес школярів до математики, то він відповів, що потрібно задавати їм гарні задачі, а на уточнююче запитання: «Які це — гарні задачі?», відповідав: «Гарні задачі — це цікаві і легкі».

Нарешті критично важливим для інтеріоризації є збереження відчуття автономності. Аби інтегрувати зовнішню регуляцію, людина повинна зрозуміти її значення та синтезувати в систему з іншими своїми цілями і цінностями. Такому глибокому ціннісному осмисленню і сприяє відчуття автономності.

До останньої своєї аргументації стосовно важливості автономності Е. Дісі та Р. Раян додають кілька важливих уточнень щодо трактування ними цього поняття, оскільки воно є одним із ключових у їхній теорії. Вони зазначають, що не прирівнюють автономність до індивідуалізму, егоїзму чи незалежності, як це прийнято у деяких психологічних теоріях. У них — це радше відчуття власної свободи волі, незалежно від того, колективістською чи індивідуалістичною є відповідна дія. Навіть більше, спеціальні дослідження на американських та корейських вибірках показали, що між автономними та колективістськими схильностями існує міцніший позитивний зв'язок, ніж між автономними та індивідуалістичними. Крім цього, виявлено позитивний, а не негативний зв'язок між близькими стосунками з батьками та автономією у підлітків. Ці додаткові роз'яснення авторів аж ніяк не зайві, оскільки з цього боку лунає чимало критики їхньої теорії. Один із напрямків такої критики подибуємо у статті Б. Шварца [13] з промовистою назвою: «Самодетермінація: Тиранія свободи», яка була опублікована у тому ж номері журналу «Американського психолога», що й стаття Е. Дісі та Р. Раяна [12].

Б. Шварц наводить низку переконливих прикладів «тиранії» свободи. Візьмемо купівлю автомобіля: яким він має бути — новим чи з рук, іноземного виробництва чи вітчизняного, з автоматизованою чи механічною коробкою передач, джип чи седан, з шістьма циліндрами чи чотирма тощо? Цей психологічний феномен не є невідомим у комерційному світі, і деякі фірми не тільки не женуться за збільшенням асортименту продукції, а й свідомо зменшують його. Наприклад, компанія «Proctor & Gamble», зменшивши асортимент шампунів Head and Shoulders з 26 до 15 найменувань, лише цим збільшила на 10% обсяг своїх продаж.

Важливим компенсатором зазначеної тиранії свободи Б. Шварц вважає культурні та етичні традиції, називаючи їх «своєрідним видом профілактичної медицини, що захищає людей від самих себе» [13, с. 83]. У цьому зв'язку дуже влучним є його порівняння свободи вибору зі свободою мовлення. Людина, звісно, може сказати будь-що, в будь-який час і в будь-якому місці, навіть про речі, які ніколи не існували. Однак для того, аби її зрозуміли, вона не повинна мати змоги говорити *все*; мають існувати лінгвістичні правила. Аналогічні обмеження повинні існувати і в самодетермінації для забезпечення психологічного здоров'я особистості. А завдання психології і полягає у тому, щоб з'ясувати ці обмеження.

Крім цього, Б. Шварц звертає увагу на те, що зміст терміна «самодетермінація» (self-determination), який дослівно перекладається «Я — детермінація», потребує уточнення: детермінація *через* Я (determination by the self) або детермінація *самого* Я (determination of the self), чи те й інше. Результатом його аргументації стало те, що мова має йти про детермінацію самого Я, інакше людина постійно потерпає від необхідності аналізу неозорої кількості варіантів поведінки, що аж ніяк сприятиме її психологічному благополуччю.

До своєї феноменологічної аргументації Б. Шварц додає й теоретико-психологічну. Він зауважує, що, відповідно до теорії завченої безпорадності, нестача контролю при деяких характерних стилях локусу каузальності може спричинити депресивні стани. І справді, згідно зі статистикою, посилення «тиранії свободи» в сучасному американському суспільстві

призводить до збільшення частоти проявів депресії. Абсолютизація свободи самовизначення підступно вселяє людині думку про можливість вибору нею всього найкращого: освіти, роботи, сім'ї, друзів та ін., що є абсолютно нереалістичним. Звідси — неминучі невдачі в реалізації цих намірів і це слугує поштовхом до депресії. Тому і з цього боку проблема компенсаторів надмірної свободи є актуальною.

Очевидно, що Б. Шварц порушує дещо інші аспекти проблеми автономності, ніж це передбачається в теорії Дісі-Раяна, і що ці аспекти більш характерні для теперішнього американського суспільства. Однак і в інших культурах про них не варто забувати. Зовсім свіжий приклад — це суспільні катаклізми останніх років в арабському світі, немало пов'язані з крахом ілюзій на самовизначення.

Психологічні потреби і здоров'я. У кінці своєї статті Е. Дісі і Р. Раян зупиняються на взаємозв'язку між виокремленими ними трьома базовими потребами особистості та її психологічним здоров'ям. Наголошується, що базовою потребою вважається така спонукка (енергізуючий стан), задоволення якої веде до фізичного здоров'я і психологічного благополуччя, а незадоволення — до патології та хворобливих психологічних станів. Відповідно до цього, значна частина досліджень фокусується на зв'язку між задоволеністю виокремлених трьох базових потреб в автономії, компетентності та зв'язках з відчуттям благополуччя. Особливо актуальними для нас є численні кроскультурні дослідження, спрямовані на з'ясування того, як життєві цілі і цінності у різних культурах впливають на ступінь задоволеності базових потреб. Результати тривалих і широкомасштабних досліджень цих питань, проведених під керівництвом Е. Дісі і Р. Раяна, відображені у ґрунтовній колективній монографії [10]. Загальний висновок такий: базові потреби є інваріантними для усіх культур, однак різні явища цих культур по-різному впливають за ступінь задоволеності кожної з потреб.

Підводячи підсумок свого огляду теорії самодетермінації, Е. Дісі та Р. Раян ще раз наголошують, що вона стане в пригоді батькам і педагогам, котрі опікуються навчанням та індивідуальним розвитком, оскільки визначає умови, які сприяють сприйняттю інформації та вимог поведінки [12, с. 76]. Як тут не повторити крилату фразу Людвіга Больцмана, якою завершує свій огляд теорії самодетермінації Т. О. Гордєєва [1]: «Немає нічого практичнішого, ніж хороша теорія»!

Детальніше про перспективи теорії самодетермінації для мотивації навчально-пізнавальної діяльності йтиметься у наступній нашій статті.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гордєєва Т. О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории. Часть 2: Вопросы практического применения теории / Т. О. Гордєєва // Психологические исследования: эл. науч. журн. – 2010. – № 4 (12), № 5 (13) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <http://psystudy.ru>
2. Дергачева О. Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана / О. Е. Дергачева // Современная психология мотивации. Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 103 – 121.
3. Захарко О. Внутрішня мотивація як психологічний феномен / О. Захарко // Соціогуманітарні проблеми людини. – 2008. – № 3. – С. 143 – 149.
4. Захарчук Н. Якщо дитина не хоче вчитися... / Н. Захарчук // Психолог. – 2009. – № 46. – С. 7 – 10.
5. Климчук В. Феномени розвитку внутрішньої мотивації / В. Климчук // Соціальна психологія. – 2008. – № 6. – С. 70 – 77.
6. Райан Р. М. Теория самодетерминации / Р. М. Райан, Э. Л. Деси // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Гиппенрейтер Ю. Б., Фаликман М. В. – М.: Астрель, 2009. – С. 232 – 244.
7. Тимохина Е. Второй Всемирный конгресс по позитивной психологии / Е. Тимохина // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://teamtraining.ru>
8. Хон Р. Л. Педагогическая психология / Р. Л. Хон. – М.: Культура, 2005. – 735 с.
9. Чирков В. И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека / В. И. Чирков // Вопросы психологии. – 1996. – № 3. — С. 116 – 131.
10. Chirkov V. (Editor). Human Autonomy in Cross-Cultural Context: Perspectives on the Psychology of Agency, Freedom, and Well-Being / V. Chirkov, R. M. Ryan, K. M. Sheldon (Editors). – L.–N. Y.: Springer, 2011. – XIV, 283 p.



11. ScienceWatch.com correspondent Gary Taubes talks with Ryan about the far-flung influence of Self-Determination Theory [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sciencewatch.com/inter/aut/2010/10-aug/10augRyan1/>
12. Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55. – P. 68 – 78.
13. Schwartz B. Self-Determination: The Tyranny of Freedom / B. Schwartz // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55. – P. 79 – 88.
14. Woolfolk A. *Educational Psychology*. Ed. 9 / A. Woolfolk. – Delhi: Pearson Education and Dorling Kindersley Publishing Inc., 2008. – 665 p.