

# СРАВНЕНИЕ ОПИСАНИЙ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРЕОБЛАДАНИЯ ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ МОТИВАЦИИ

Салихова Н.Р., Еремеева А.В.

## Аннотация

Внутренняя мотивация любой деятельности является важным фактором ее эффективности и психологического здоровья человека. Одним из механизмов ее влияния могут выступать психические состояния. В пилотажном исследовании при сравнении контрастных по своей мотивации образовательных ситуаций в университете обнаружены различия в описании студентами своих психических состояний, а именно эмоциональных, интеллектуальных, волевых и психофизиологических. Ситуации внутренней мотивации, когда человек сам автономно инициирует свою активность, чаще связываются с положительными психическими состояниями радости, воодушевления, гордости, увлеченности и уверенности. При отсутствии автономии в инициации и контроле своей активности чаще возникают отрицательные состояния гнева, подавленности, вины, стыда и рассеянности. Состояния страха и тревоги в одинаковой степени встречаются при разных типах мотивации.

Ключевые слова: психическое состояние, внутренняя мотивация, автономность, самодетерминация, образование.

Internal motivation is an important factor of any activity's effectiveness and a person psychological health. Mental states can act as a way of this influence. The pilot study compared contrasting motivational educational situations at the university and found differences in the students' description of their mental states, namely emotional, intellectual, volitional and psychophysiological. Situations of internal motivation, when a person autonomously initiates his activity, are more often associated with positive mental states of joy, enthusiasm, pride, enthusiasm and confidence. When autonomy in initiation and control of activity is absent, the students often mention negative states of anger, depression, guilt, shame and dispersion. The states of fear and anxiety are equally encountered in different types of motivation.

Key words: mental state, internal motivation, autonomy, self-determination, education.

В психологии мотивации традиционно различают внутреннюю и внешнюю мотивацию действий человека [4]. **Внутренняя мотивация** определяется как свободное включение и участие человека в деятельности по собственной инициативе и при отсутствии внешних требований или подкреплений, т.е. на основе собственного выбора. **Внешнюю мотивацию** связывают с вынужденным участием в дея-

тельности на основе обязательств, принуждения или давления внешних обстоятельств, ради достижения внешних по отношению к осуществляемой активности целей.

В современных исследованиях большое внимание исследованию различных эффектов внешней и внутренней мотивации уделяется в теории самодетерминации [7, 8], согласно которой в основе внутренней мотивации лежит одна из базовых психологических потребностей – потребность в *автономии*. Это врожденное стремление человека чувствовать себя инициатором собственных действий, самостоятельно контролировать свое поведение. В многочисленных исследованиях показано, что удовлетворение всех базовых психологических потребностей является необходимым условием психологического здоровья человека [6, 8]. Роль внутренней мотивации важна для эффективности активности в различных видах деятельности [1], в том числе и образовательной [5, 9]. Удовлетворяя потребность в автономии, человек раскрывает свой потенциал, лучше развивается и более эффективно взаимодействует с окружением [7]. Авторы теории самодетерминации указывают на то, что ситуации внутренней и внешней мотивации различаются не только инициацией активности и ее конечным результатом, но и переживаются людьми по-разному [8]. На основании этого возникла *гипотеза* о том, что в ситуациях преобладания внешней или внутренней мотивации человек испытывает разные психические состояния.

В соответствии с представлениями А.О. Прохорова [2, 3], психическое состояние – это отражение личностью ситуации в виде целостного устойчивого синдрома различных психологических характеристик, развертывающихся в континууме времени и выражающих единство поведения и переживания человека. Возможно именно психические состояния, возникающие в зависимости от типа мотивации, являются опосредующим звеном в возникновении различий эффективности деятельности человека в условиях внешней и внутренней мотивации. Особенно важно выяснить это для таких видов деятельности человека, процесс и эффектив-

ность которых в большой степени зависит от меры самодетерминации. Научная деятельность, получение образования, несомненно, относятся именно к данному классу деятельностей.

**Целью** пилотажного исследования стало выявить специфику психических состояний человека в ситуациях внутренней и внешней мотивации.

Участникам исследования предлагалось вспомнить и описать в эссе две контрастные по типу мотивации ситуации, связанные с деятельностью в университете, одну ситуацию с преобладанием внутренней мотивации, вторую – с преобладанием внешней. Затем предлагалось сравнить их между собой. В исследовании приняли участие 116 аспирантов естественно-научных и информационно-математических направлений подготовки Казанского университета.

В процессе первоначального анализа работ были отобраны 10 наиболее больших по объему и содержащих разнообразные характеристики ситуаций эссе и выделены основные различия в описании ситуаций внешней и внутренней мотивации. В общей сложности они были объединены в 16 категорий, четыре из которых можно отнести к психическим состояниям. Это категории эмоционального состояния, психофизиологического состояния, интеллектуального состояния и волевого состояния.

Конкретизация данных категорий психических состояний и частота их встречаемости в эссе представлены в таблице 1. Как видим, описывая ситуации внешней и внутренней мотивации, респонденты чаще всего упоминали и уделяли больше внимания описанию в эссе эмоциональных состояний – эмоций, чувств и настроений, реже встречались описания интеллектуальных и волевых состояний, и еще реже писали про психофизиологические состояния.

В ситуациях **внутренней мотивации** у респондентов преобладали такие **эмоциональные состояния** как радость (70 %) и воодушевление (50 %). Более половины (60 %) респондентов отметили, что во время протекания ситуации или после ее завершения испытывали гордость за себя и результат своей деятельности.

Таблица 1.

Частота встречаемости психических состояний в ситуациях с преобладанием внешней и внутренней мотивацией (в %)

Категория состояний	Виды состояний	Внутренняя мотивация	Внешняя мотивация
Эмоциональные состояния	радость	70	-
	гнев	-	70
	подавленность	-	60
	воодушевление	50	-
	страх	30	30
	тревога	30	30
Интеллектуальные состояния	увлеченность	40	-
	интерес	30	-
	творческое вдохновение	20	-
	рассеянность	-	30
	скука	-	20
	непонимание	-	20
Волевые состояния	уверенность	50	-
	решимость	-	50
Психофизиологические состояния	бодрость	40	-
	утомление	-	40
	стресс	10	10

В ситуациях *внешней мотивации* описывались другие эмоциональные состояния: гнев (70 %) и подавленность (60 %). Некоторые из респондентов заметили, что гнев помог им внутренне собраться, приступить к активной деятельности и разрешить непростую ситуацию. Респонденты отметили, что переживали также чувство стыда (40 %) и вины (40 %).

При сравнении ситуаций внутренней и внешней мотивации разницу в частоте встречаемости некоторых эмоциональных состояний выявить не удалось. так, в автономных и неавтономных ситуациях респонденты одинаково часто испытывали страх (30 %) и тревогу (30 %). Однако причины этих состояний были разные.

Автономные ситуации чаще оценивались как более значимые для респондентов, они искренне переживали за успешность результата деятельности. В неавтономных ситуациях респонденты чаще всего были не заинтересованы в результатах деятельности и их переживания были вызваны возможными негативными последствиями незавершенной ситуации.

**Интеллектуальные состояния** в ситуациях внешней и внутренней мотиваций также отличались. В описании автономных ситуаций упоминались состояния увлеченности (40 %), интереса (30 %), творческого вдохновения (20 %). При описании неавтономных ситуаций эти психические состояния не были упомянуты ни разу. В этих случаях респонденты отметили другие интеллектуальные состояния, такие как рассеянность (30 %), скука (20 %), непонимание (20 %). Респонденты писали, что не могли сосредоточиться и понять необходимый материал, указывали на рассеянность и непонимание, которые тормозили скорость выполнения работы.

Сравнение **волевых состояний** показало, что в ситуациях с внутренней мотивацией преобладает состояние уверенности (50%), в эссе подчеркивалось, что респонденты были уверены в собственных силах. В ситуациях внешней мотивации 50% респондентов переживали другое волевое состояние, а именно решимость. Для того чтобы приступить к активным действиям приходилось приложить серьезные усилия.

**Психофизиологические состояния** в ситуациях внутренней и внешней мотивации также отличались. В автономных ситуациях 40% респондентов находились в состоянии бодрости, в то время как в неавтономных ситуациях 40 % респондентов испытывали утомление. При этом одинаково часто переживался стресс – в 10 % случаев.

Обобщая полученные результаты, можно сделать вывод о том, что в ситуациях, когда человек является инициатором собственных действий и удовлетворяет свою потребность в автономии, он чаще испытывает положительные психические состояния – радость, воодушевление, гордость, увлеченность и уверенность. В си-

туациях, когда действия человека контролируются извне и потребность в автономии не удовлетворяется, человек чаще переживает отрицательные состояния – гнев, подавленность, вину, стыд, рассеянность. Таким образом, первоначально выдвинутая гипотеза подтвердилась: в ситуациях преобладания внешней или внутренней мотивации человек испытывает разные психические состояния.

### Список литературы

1. Васильев И.А., Хусаинова Н.Р. К вопросу о личностных детерминантах мыслительной деятельности // Вестник МГУ. 1999. №3. – С. 33-40.
2. Прохоров А.О. Психология состояний. – М.: Когито-Центр, 2011.
3. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. – М.: Институт психологии РАН, 2009.
4. Хекхаузен Н.Х. Мотивация и деятельность: В 2 т. – М.: Педагогика, 1986.
5. Black, A.E., Deci, E.L. The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective // Science Education. 2000. V. 84. – С. 740-756.
6. Chirkov V., Vansteenkiste M., Tao R., Lynch M. The role of self-determined motivation and goals for study abroad in the adaptation of international students // International Journal of Intercultural Relations. 2007. V. 31. – С. 199-222.
7. Deci, E.L., Ryan, R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // Psychological Inquiry. 2000. V. 11. – С. 227-268.
8. Ryan, R.M., Deci, E.L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. – New York: Guilford, 2017.
9. Ryan, R. M., Lynch, M.F. Motivation and classroom management // A companion to the philosophy of education / R. Curren (Ed.). – Oxford: Blackwell, 2003. – С. 260-271.

Салихова Наиля Рустамовна, профессор кафедры общей психологии ИПиО КФУ, доктор психологических наук, [Nailya.Salihova@kpfu.ru](mailto:Nailya.Salihova@kpfu.ru)

Еремеева Алина Владимировна, магистр ИПиО КФУ, [alina\\_ermeeva@list.ru](mailto:alina_ermeeva@list.ru)