

**Поток и стратегии самомотивации у студентов: близкие, но разные  
конструкты**

**Научный руководитель – Гордеева Тамара Олеговна**

*Ивенская Полина Романовна*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии образования и педагогики, Москва, Россия

*E-mail: polina.ivenskaja@gmail.com*

Вынужденный переход в начале 2020 года к масштабному дистанционному обучению показал, насколько актуальна проблема самомотивации в учебном процессе. Рассматривая положительные и отрицательные аспекты удаленного преподавания, анализируя его проблемы и возможности, стало ясно, что в данном случае весьма затруднено полное включение обучаемого в познавательную учебную деятельность. В связи с этим возник закономерный вопрос, способны ли студенты, не присутствуя очно на занятиях, найти продуктивные (автономные) источники самомотивации и войти в состояние полного погружения в учебный процесс, так называемое состояние потока? Насколько близки эти два состояния?

Концепция потока была предложена М. Чиксентмихайи [Чиксентмихайи, 2011] и согласно его определению является состоянием полной поглощенности деятельностью, когда все остальное отступает на задний план, а удовольствие от самого процесса настолько велико, что люди будут готовы платить только за то, чтобы заниматься этим, состояние оптимальной внутренней мотивации.

Вместе с тем учебная деятельность не может опираться только на внутреннюю мотивацию. Являясь полимотивированной, она, кроме того, опирается и на внешнюю мотивацию. Так, одним из наиболее характерных типов внешних учебных мотивов, регулирующих выполнение учебной деятельности, является стремление достичь уважения и признания значимых других, а также самоуважения благодаря достижению высоких результатов в деятельности [Гордеева и др., 2013].

При этом дистанционное обучение почти всегда происходит в одиночестве, и студенты вынуждены мотивировать себя самостоятельно и преодолевать психологические барьеры и препятствия без помощи и поддержки со стороны сверстников и преподавателей. Кроме того, всегда присутствует чувство изоляции, что отрицательно влияет на мотивацию к обучению. Мы обратились к недавно разработанному в рамках теории самодетерминации подходу (Шелдон К. и кол.), позволяющему оценивать два типа самомотивации - автономной, означающей самомотивацию основанную на дружеском поддерживающем отношении к себе и контролируемой, означающей отношение к себе в жесткой контролирующей манере (самоприказы). Показано, что первый тип самомотивации больше связан с благополучием студентов, чем второй. Однако неясно, что стоит за автономной стратегией самомотивации, с каким типом общей учебной мотивации он прежде всего соотносится - внутренней или разными типами внешней? Это важно понять, чтобы предложить пути повышения продуктивности образовательного процесса и повышения уровня академической успеваемости.

Объектом исследования стали поток и самомотивация у студентов.

Предмет исследования стали связь показателей потока и стратегий самомотивации у студентов - автономной и контролируемой.

Гипотеза исследования: состояние потока позитивно взаимосвязано с автономной самомотивацией и негативно - с контролируемой самомотивацией у студентов вузов.

В исследовании приняли участие 40 студентов, обучающихся на разных курсах факультета психологии МГУ им. Ломоносова. Пол респондентов не играл роли в исследовании, однако, большую часть выборки составили студенты женского пола. Медианный возраст респондентов составил 19 лет. Использовались 1) опросник потока в версии Д.А. Леонтьева [Леонтьев, 2015], представляющий собою одномерную шкалу из 17 однонаправленных вопросов, ответы на которые описывают переживание респондентом состояния потока в соответствии с теорией М.Чиксентмихайи, и 2) опросник стратегии самомотивации К.Шелдона с коллегами в русской адаптации [Гордеева, Сычев, 2021].

Опросник потока в адаптации Д.А. Леонтьева и опросник К.Шелдона с коллегами, были объединены в единую анкету из двух блоков, которую предстояло заполнить привлеченным для исследования респондентам, о цели исследования не осведомленным.

**Результаты:** результаты корреляционного анализа показали следующее. Значение коэффициента корреляции Спирмена составило 0.296, что соответствует слабой связи между автономной стратегией самомотивации и потоком. Данная корреляционная связь является статистически не значимой ( $p=0.063$ ). Также значение коэффициента корреляции Спирмена составило (-0.150), что соответствует слабой обратной связи между контролируемой стратегией самомотивации и потоком. При этом данная корреляционная связь является статистически не значимой ( $p=0.357$ ). Таким образом было установлено, что имеется слабая связь между автономной стратегией самомотивации и потоком, а также обратная слабая связь между контролируемой стратегией самомотивации и потоком, однако, эти корреляционные связи являются статистически не значимы, что говорит о самостоятельности феноменов внутренней мотивации (потока) и стратегий самомотивации студентов.

**Обсуждение результатов:** автономные формы самомотивации имеют прямую связь с состоянием потока, тогда как контролируемые формы самомотивации имеют обратную связь с потоком. Однако, корреляционная связь между исследуемыми значениями оказалась слабой, то есть линейная зависимость между исследуемыми значениями незначительна. Состояние потока близко состоянию внутренней мотивации, которую можно определить по следующему признаку: ощущение интереса по отношению к деятельности, которую человек выполняет, прежде всего, ради нее самой [Гордеева, 2014]. С другой стороны, автономная стратегия саморегуляции основана на других мотивационных основаниях. При этом, предыдущие данные говорят о том, что и для проявления внутренней мотивации, и для автономной стратегии саморегуляции у субъекта должны быть удовлетворены базовые психологические потребности - в автономии, компетентности и связанности. Напротив, их фрустрация соотносится с внешней мотивацией и контролируемыми стратегиями самомотивации.

**Заключение:** проведенное исследование позволило понять, что стратегии самомотивации и склонность испытывать в учебной деятельности состояние потока являются независимыми образованиями, очевидно отражающими разные уровни функционирования мотивации. Однако, стоит учитывать ограничение исследование, связанное с небольшим размером выборки студентов. В будущих исследованиях предполагается более фундаментально изучить проблему связи разных типов мотивации и стратегий самомотивации с целью понимания их места в структуре мотивации достиженческой деятельности.

### Источники и литература

- 1) Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М., 2015.
- 2) Гордеева Т.О. Базовые типы мотивации деятельности: потребностная модель // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2014. № 3. С. 63–78.

- 3) Гордеева Т.О., Сычев О.А. Стратегии самомотивации: качество внутреннего диалога важно для благополучия и академической успешности // Психологическая наука и образование. 2021. Т. 26. № 5. С. 6–16.
- 4) Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: ее источники и влияние на психологическое благополучие // Вопросы психологии. 2013. № 1. С. 35–45.
- 5) Леонтьев Д.А. Поток в профессиональной деятельности и его диагностика // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса. Сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике 9-11 сентября 2015 г. / Отв. ред. Н.А. Батурин. Т. 1. Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2015. С. 180-185.
- 6) Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. Пер. с англ. М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011.