

ВНУТРІШНЯ МОТИВАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Оксана Захарко

Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, Львів, 79000, Україна, oхanaza@gmail.com

*Розкрито зміст та особливості феномена внутрішньої (інтринсивної) мотивації. Наведено короткий опис історії становлення цього поняття. Ви-
світлено головні наукові підходи до розуміння сутності феномена внутрі-
шньої мотивації: теорію мотивації діяльністю Р. Вайта, теорію особистісної
причинності Р. де Чармса, теорію інтринсивної мотивації Е. Дісі та
Р. Ріана, теорію "поточку" М. Чіксентміхалі та теорію парателічної актив-
ності М. Аптера.*

*Ключові слова: мотивація, внутрішня (інтринсивна) мотивація, зовнішня
(екстринсивна) мотивація, самодетермінація.*

Прагнення зрозуміти поведінку людини спонукає до пошуку чинників, які зумовлюють її активність. Адже саме мотивація складає основу дій особистості, є підґрунтям її вчинків. Мотивація – багатогранний феномен. Люди характеризуються не лише різною вираженістю мотивації, але й різними видами мотиваційних чинників.

Спробуємо уявити собі дитину, що грається з лялькою, школяра, що збирає кольоровий конструктор, студента, що організовує університетський вечір та художника або композитора, які створюють свій новий шедевр. Чому ці люди здійснюють саме таку активність? Яка мета чи установка спонукає їх до діяльності? Звичайно, ми маємо надто мало інформації про цих людей та про особливості ситуації, щоб однозначно визначити мотиви їхніх вчинків. Але якщо додати, що всі люди захоплено та радісно здійснюють свою активність, відчуючи внутрішній імпульс до діяльності та не сподіваючись на якусь винагороду ззовні, то можемо стверджувати, що вони перебувають у стані внутрішньої або інтринсивної мотивації.

Поняття "внутрішня мотивація" не нове у психології. Проте, незважаючи на величезну кількість іноземної літератури на цю тему, таке поняття ще недостатньо досліджено в українській психології, хоча в останні роки з'явилися нові праці, присвячені цій проблемі [1; 3; 4; 5].

Мета статті – розкрити феномен внутрішньої мотивації, визначити його природу, розглянути сучасні наукові підходи до розуміння цього концепту.

Для позначення феномена внутрішньої мотивації в українській та російській науковій літературі існує кілька термінів, що зумовлено особливостями перекладу та розуміння такого терміна: "процесуальна мотивація" (С. Занюк), "інтринсивна мотивація" (Г. Гекгаузен) та, власне, "внутрішня мотивація" (В. Климчук, Е. Сидоренко).

Внутрішня (процесуальна або інтринсивна) мотивація – це прагнення виконати певну діяльність заради самого процесу діяльності, відчуття задоволення та радості від цієї активності, а не для одержання винагороди чи внаслідок зовнішніх вимог [7].

Досліджуючи мотивацію поведінки людини, тривалий час більше уваги приділяли зовнішнім стимулам, які, задовольняючи певні потреби людини, викликали заплановану реакцію. Проте вже у 1890-их роках В. Джеймс, один із засновників емпіричної психології, стверджував, що важливу роль у спрямуванні уваги та діяльності відіграє інтерес. Пізніше С. Вудвортс зазначив, що, незважаючи на те, що поведінка людини є мотивованою ззовні, лише за умови внутрішнього потягу цей процес протікає вільно та ефективно [6; 8]. Як бачимо, вже у цих ранніх припущеннях

зароджується ідея про існування внутрішніх мотивів діяльності. У 50-і роки ХХ ст. хвиля експериментальних досліджень тварин призвела до переосмислення поведінкових теорій, які намагалися пояснити поведінку впливом зовнішніх підкріплень та простою схемою “стимул–реакція”. Було виявлено, що не будь-яку поведінку тварин можна пояснити наявністю фізіологічних потреб або так званих “первинних драйвів”. З'ясувалося, що, незважаючи на задоволення примітивних фізіологічних потреб, активність тварин не завжди припиняється. Тварини знаходили нову мотиваційну основу. Візуальне споглядання, обмацування, повзання та ходіння, увага та сприймання, мовлення та мислення, дослідження нових об'єктів та простору, маніпулятивна поведінка можуть підкріплювати самі себе та є стійкими до згасання. Такі нові типи поведінки не знижують та не ліквідують активацію організму, більше того, організм здатний здійснювати дослідницьку поведінку, гру або активність, що пов'язана з цікавістю, навіть у випадку відсутності зовнішнього підкріплення чи винагороди та незважаючи на необхідність подолання якихось перешкод на шляху до можливості здійснити цю діяльність. Наприклад, у дослідженнях Г. Ніссена щури перетинали наелектризовані дроти лише заради можливості дослідити нову територію. Мавпи Р. Батлера виконували завдання на розрізнення стимулів тільки заради винагороди виглянути у вікно і подивитися, що робиться за межами лабораторії. З'являються нові терміни для позначення таких мотиваційних драйвів: К. Монтгомері запропонував “дослідницький драйв”, Х. Харлоу – “маніпулятивний драйв”, А. Маєрс та Н. Мілер – “драйв нудьги”, В. Ісаак – “чутливий драйв”, Р. Баталер – “драйв візуального дослідження” [6; 8]. Проаналізувавши ці та десятки інших схожих експериментів, Р. Вайт засумнівався у доцільності виокремлення таких нових потягів. Щоб з'ясувати спонтанні види поведінки, він висунув теорію наявності внутрішньої потреби у компетентності, що виявляється у здатності ефективно взаємодіяти зі середовищем та може бути самостійним мотиваційним чинником. Р. Вайт стверджував, що невимушена поведінка не здійснювалася задля задоволення певної інструментальної потреби, а, швидше, заради позитивного досвіду, пов'язаного з відчуттям розвитку та збільшення власних здібностей. Всі типи поведінки мають спільну біологічно доцільну основу, оскільки є частиною процесу навчання ефективної взаємодії зі середовищем. Щоб з'ясувати цей феномен, дослідник запропонував поняття “мотивація діяльністю”. Головним мотивом при цьому є почуття ефективності, а результатом – зростання компетентності. Виконання певного завдання в ігровій та веселій формі деякою мірою можна порівняти із сексуальним задоволенням або ж із задоволенням від їжі, тоді як біологічно первинною метою є втамування голоду чи репродукція [6; 8; 10]. Власне, це було першою спробою виокремлення психологічних потреб, фізіологічна природа яких є менш зрозумілою, і які вимагають психологічного пояснення.

Пізніше у психологічній літературі з'явилися інші підходи до розгляду інтринсивно мотивованої поведінки, які значно розширили розуміння цього феномена.

Цікавою є теорія Р. де Чармса, який вбачає первинну мотивацію людини у прагненні відчувати себе джерелом змін у навколишньому світі, що зміцнює почуття власної компетентності. Прагнення відчувати особистісну причиновість є основою самоствердження. Бажання контролювати події власного життя є частиною будь-якого виду мотивації, а у випадку інтринсивної мотивації – провідним чинником поведінки. Р. де Чармс виділив два типи особистостей: “джерела” і “пішаки”. Відчуття внутрішнього локусу причиновості, здатності впливати на навколишнє середовище та здійснювати цілеспрямовану активність характерні для “людей-джерел”, які самі ініціюють поведінку і спостерігають зміни в середовищі як наслідки своєї активності. “Пішаки” відчують себе об'єктом дії деякої зовнішньої сили, інших людей та зовнішніх подій. Це супроводжується переконанням, що сили, які визначають зміни у

житті людини, перебувають поза межами її психологічного простору та не підвладні особистому впливу. Такі люди відчують себе нездатними ефективно взаємодіяти із середовищем, формувати своє оточення, продукувати зміни, почуваються маріонетками в руках невідомих зовнішніх сил, які спрямовують їхнє життя в певному руслі. Наслідком цього є переживання своєї безпорадності та безпомічності.

Є люди, які схильні відчувати себе пішаком у більшості життєвих ситуацій, а є й такі, які постійно відчують себе джерелом змін у навколишньому світі. Треба зазначити, що в житті однієї і тієї ж людини можуть траплятися випадки, коли вона відчувається джерелом, а за інших умов – пішаком. Важливим висновком цієї теорії є те, що людина, якій властиве сильне почуття самоствердження і яка відчуває свою компетентність у взаємодії із середовищем, є активнішою. Зовнішні вимоги до людини знижують почуття самодетермінації, що зміщує акцент причиновості з внутрішнього на зовнішній, і змушує людину відчувати себе об'єктом дій сил середовища. Якщо людина здатна протистояти зовнішнім вимогам, з'являється почуття самостійності та задоволення від діяльності. Якщо ж зовнішні вимоги домінують, людина не може їм протистояти, змушена підкорятися, вона втрачає контроль над своїм життям та відчуває себе нікчемною забавкою, що супроводжується переживаннями неспокою, невпевненістю в собі та страхом перед невизначеністю майбутнього [2; 4; 6].

Теорія джерела та пішака Р. де Чармса тісно пов'язана з теорією локусу контролю Дж. Ротера, який протиставляв внутрішній та зовнішній локуси контролю, залежно від того, де локалізуються причини вчинків людини. У Дж. Ротера локус контролю поширюється на всі життєві події, має характер особистісної риси, установки. Теорія Р. де Чармса пов'язана з виокремленням поняття внутрішньої мотивації, та визнанні особистісного локусу причинності як центрального елемента цієї мотивації [4].

На основі попередніх теорій, головними компонентами яких були відчуття своїх можливостей (компетентності) у Р. Вайта та самоствердження у Р. де Чармса, американські дослідники Е. Дісі та Р. Ріана розвинули своє бачення інтринсивної мотивації. Їхня теорія ґрунтується на твердженні, що здорова людина від народження є активною, цікавою, ігровою істотою з незвичною готовністю до навчання та дослідження. Така природна мотиваційна тенденція є визначальним елементом когнітивного, соціального та фізичного розвитку, оскільки коли людина діє згідно зі своїми внутрішніми інтересами, то вона розвиває свої знання та навички. Схильність виявляти інтерес до нового та творчо застосовувати свої навички не обмежується періодом дитинства, а впливає на виконання діяльності протягом усіх життєвих періодів людини. Оскільки люди є активними істотами з внутрішньою схильністю до психологічного зростання та саморозвитку, то вони намагаються здійснювати контроль над подіями свого життя та інтегрувати свій досвід у цілісний "я-образ". Така природна схильність людини не функціонує автоматично, а вимагає підживлення та підтримки з боку соціального оточення для ефективного функціонування [8].

Щоб визначити соціально-психологічні чинники інтринсивної мотивації, Е. Дісі та Р. Ріан запропонували теорію когнітивної оцінки. Вони виділили три базові психологічні потреби людини, які виявляються у внутрішньомотивованій діяльності: потреба у відчутті своїх можливостей та компетентності, потреба відчувати себе джерелом змін у навколишньому світі, а також потреба у підтриманні значимих міжособистісних стосунків. Виконуючи певну діяльність, людина постійно оцінює її параметри, зокрема, причини своїх дій, а саме, внутрішню чи зовнішню їхню локалізацію, ефективність виконання діяльності та вплив цієї діяльності на підтримання значимих міжособистісних відносин. Інтегруючи інформацію про всі параметри можна зробити висновок про локус мотивації. Внутрішньою мотивація є тоді, коли лю-

дина вважає, що вона сама є причиною своїх дій, відчуває себе компетентною і почувается включеною в систему значимих стосунків. Отже, оцінка людиною задоволення базових психологічних потреб у певній діяльності визначає виникнення внутрішньої мотивації до цієї діяльності [4; 7].

Слід зазначити, що інтринсивна мотивація є внутрішньою властивістю організму, притаманною кожній людині від народження та потенційно наявною протягом усього життя, але вона не завжди виявляється в діяльності. Внутрішня мотивація не може виникати під дією зовнішніх чинників, проте може стимулюватися певними умовами середовища.

Т. Малон і М. Лепер визначили внутрішню мотивацію як діяльність, яку людина здійснює без зовнішнього підкріплення. Інтринсивно мотивована активність – це така активність, в яку людина включається лише заради такої внутрішньої винагороди, як інтерес або задоволення, якими супроводжується активність. На підставі аналізу великої кількості досліджень мотивації Т. Малон і М. Лепер виділили параметри середовища, яке було б внутрішньо мотивованим, особистісні та міжособистісні чинники, які збільшують інтринсивну мотивацію. Особистісні чинники впливають навіть тоді, коли особа виконує діяльність сама. До них належать: прагнення виконати непересічне завдання, наявність елементу виклику, цікавість, наявність у середовищі новизни, об'єктів, які привертають увагу дитини, почуття особистісного контролю над ситуацією та застосування образів уяви, які стимулюють емоційні та мисленнєві процеси. Міжособистісні чинники впливають на внутрішню мотивацію лише тоді, коли під час виконання діяльності людина вступає у взаємодію з іншою людиною. До них дослідники зараховують наявність конкуренції, змагання, що дає змогу простежувати та порівнювати процес перебігу діяльності, кооперацію, що приносить відчуття задоволення від допомоги іншим та почуття спільності й, нарешті, схвалення та визнання іншими виконуваної діяльності [9].

М. Чіксентміхалі, вивчаючи особливості спонтанної діяльності різних людей, сформулював теорію потоку. Головною характеристикою інтринсивної мотивації, за М. Чіксентміхалі, є почуття радості від процесу активності та насолоди від діяльності. Цей стан описується за допомогою центрального поняття "потік", що характеризується як повна зануреність у процес діяльності, цілковита самовіддача та розчинення у предметі діяльності. У такому стані людина відчуває радість від того, що вона робить, вона наче забуває про навколишній світ та власне "Я" і повністю розчиняється в актуальній діяльності. Задоволення від процесу та радість і насолода, що викликає захоплення діяльністю, а не певна зовнішня мета, лежить в основі такої активності. Діяльність, що переживається як відчуття потоку, тісно пов'язує таку активність із грою: дитина, що бавиться, повністю занурюється у внутрішній світ гри, вона захоплена дією і радісно переживає цей стан.

М. Чіксентміхалі досліджував людей, які описували досвід такого задоволення від процесу навчання чи роботи, та вивчав феноменологію їхніх відчуттів у процесі діяльності. Він визначив такі головні показники стану "потіку" – суб'єктивного переживання процесуальної мотивації:

- відчуття повної (фізичної та розумової) зануреності в діяльність;
- повна зосередженість уваги, думок та почуттів на справі;
- чітке усвідомлення мети діяльності;
- чітке усвідомлення того, наскільки вдало виконується завдання;
- відсутність тривоги з приводу можливої невдачі чи помилки;
- відчуття суб'єктивної зупинки часу;
- втрата звичного відчуття чіткого усвідомлення себе і свого оточення, розчинення у справі [4].

Досвід потоку та радість від цього переживання значною мірою сприяють виникненню мотивації до діяльності в майбутньому. Отже, переживання потоку можна вважати одним із різновидів внутрішньої мотивації. Такий досвід дає людині відчуття відкриття, нової реальності. Деякі з характеристик мотивації потоку описують термінами гри, задоволення, захопленні діяльністю. При цьому важко відокремити конкретні вчинки та їхнє усвідомлення, вони наче зливаються в одне ціле. Людина відчуває себе частиною діяльності, яку виконує. Важливою ознакою мотивації потоку є умова її виникнення, а саме, відповідність вимог ситуації наявним у суб'єкта вмінням та навичкам. Слід зазначити, що дії, які виконує суб'єкт, не автоматизовані й не завчені, вони здійснюються свідомо, мають оптимальний рівень складності [1; 2].

До теорій внутрішньої мотивації можна зарахувати вчення про парателічну активність М. Аптера. При виконанні певного завдання людина може знаходитися в телічному або парателічному стані мотивації. Якщо, виконуючи діяльність, людина передусім орієнтована на досягнення конкретної мети, то вона є телічно мотивованою. У випадку парателічної мотивації, людина зосереджена на процесі діяльності та на поточних відчуттях, які пов'язані з її виконанням. М. Аптер підкреслює, що важливе значення для виникнення того чи того виду мотивації має середовище, в якому людина виконує певну діяльність. Виявити спрямованість активності можна запропонувавши людині можливість обміняти процес виконання діяльності на досягнення мети в готовому вигляді: людина, яку цікавить лише досягнення конкретної мети, швидше за все, прийме цю пропозицію; у разі парателічної мотивації, незважаючи на досягнення певної мети, людина продовжує виконувати ту ж саму діяльність. Головними характеристиками телічного стану мотивації є наявність суттєвої, обов'язкової до виконання мети, спрямованість на досягнення конкретного результату, наявність плану її здійснення, орієнтація на майбутнє, прагнення швидше завершити діяльність. Теорія М. Аптера, хоча і є близькою до теорій внутрішньої мотивації, проте включає лише мотивацію процесу і не звертає уваги на безпосередні внутрішні джерела парателічної активності, такі, як почуття автономії та самоефективності, виокремлені іншими науковцями.

У контексті деяких теорій внутрішню мотивацію можна розглядати як особистісну рису, стійке утворення, що визначає стиль діяльності. Зокрема, незважаючи на те, що параметри телічності/парателічності є характеристикою стану мотивації, їх можна вважати індивідуальними властивостями, на підставі яких, залежно від переважання частоти виявів того чи того стану, осіб поділяють на теліків і парателіків [5]. У теорії особистісної орієнтації Д. Леонт'єва, внутрішня мотивація розглядається як один із типів спрямованості. Він виділяє три типи особистісної орієнтації: автономну, підконтрольну та безособову. Основою автономної орієнтації є переконання про зв'язок поведінки з результатами діяльності. В такому випадку джерелом вчинків людини є усвідомлення своїх почуттів та потреб. У разі підконтрольної орієнтації, як і в першому випадку, людина відчуває зв'язок своєї поведінки з результатом, проте джерелом активності є зовнішні вимоги. Отже, тут маємо справу із зовнішньою мотивацією, джерело якої міститься у навколишньому середовищі. Безособова орієнтація ґрунтується на переконанні про неможливість досягнення результату за допомогою цілеспрямованих та передбачених дій. Людина не бачить жодної закономірності між своєю поведінкою та тим, що відбувається навколо неї. З погляду теорії Д. Леонт'єва, внутрішню мотивацію можна розглядати як автономну орієнтацію особистості [4].

Характерним для сучасного етапу дослідження мотивації є виокремлення інтринсивної мотивації як важливої компоненти деяких видів людської активності. На сьогодні існує кілька концепцій, які намагаються виокремити особливості цього виду

мотивації та описати процесуально детерміновану діяльність людини. Більшість дослідників сходяться на думці, що інтринсивно мотивована поведінка здійснюється заради самої себе, спрямована на процес діяльності, виявляється як активність заради активності. Джерело такої поведінки знаходиться в межах виконуваної діяльності, а мотиви діяльності спрямовані на задоволення внутрішніх психологічних потреб, зокрема відчуття людиною своїх можливостей, самоствердження та підтримання значимих соціальних стосунків. Наслідками цього є, з одного боку, підвищення ефективності успішності виконання діяльності, а з іншого – зростання компетентності, саморозвиток та відчуття себе джерелом змін у навколишньому світі. Слід зазначити, що багато теорій внутрішньої мотивації, хоча і підкреслюють зумовленість інтринсивно мотивованої поведінки самою діяльністю та психологічними потребами, внутрішньо притаманними кожній людині, звертають увагу на роль середовища у цьому процесі. Фізичні та соціальні параметри навколишнього середовища можуть підкріплювати та стимулювати внутрішньо мотивовану поведінку, не будучи безпосередніми чинниками її виникнення.

Інтринсивно мотивована діяльність супроводжується переживаннями радості, інтелектуальної насолоди та задоволення від процесу. Отже, феномен внутрішньої мотивації включає в себе не тільки питання про спонукальні чинники поведінки, але й звертає увагу на якість виконуваної діяльності, на те, які переживання супроводжують людину в процесі здійснення завдання, а також, які наслідки цієї мотивації для подальшого становлення та саморозвитку особистості.

Література:

1. Войскунский А., Смыслова О. Роль мотивации "потока" в развитии компетентности хакера // *Вопр. психологии.* – 2003. – №4. – С. 35–43.
2. Занюк С. Психологія мотивації: Навч. посібник. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
3. Климчук В. Експериментальне дослідження явища "мотиваційного зараження" // *Соціальна психологія.* – 2005. – №3 (11). – С. 59–71.
4. Климчук В. Тренінг внутрішньої мотивації. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с.
5. Сидоренко Е. Мотиваційний тренінг. – СПб.: Речь, 2005. – 240 с.
6. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – СПб.: Питер, 2003. – 864 с.
7. Deci E., Ryan R. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions // *Contemporary Educational Psychology.* – 2000. – № 25. – P. 54–67.
8. Deci E., Ryan R. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New York – London: Plenum Press. – 1985. – 371 с.
9. Malone T., Lepper M. Making learning fun: A taxonomy of intrinsic motivations of learning // Snow R., Farr M. (Eds.). *Aptitude, learning, and instruction.* Vol. 3. – New York: Lawrence Erlbaum, 1987. – P. 223–253.
10. White R. Motivation Reconsidered: The Concept of Competence // *Psychological Review.* – 1959. – № 66. – P. 297–333.

INTRINSIC MOTIVATION AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Oksana Zakharko

*L'viv Ivan Franko National University, Universytets'ka Str. 1,
Lviv, 79000, Ukraine, oxanaza@gmail.com*

The meaning and characteristics of the intrinsic motivation are described in the article. A short history of the development of this concept is presented. Main approaches to the conceptualization of this phenomenon are considered: R. White's effectance motivation theory, personal causation approach of

R. deCharms, intrinsic motivation theory of E. Deci and R. Ryan, M. Csikszentmihalyi's "flow" theory and M. Apter's theory of parathelic activity.

Key words: motivation, intrinsic motivation, extrinsic motivation, self-determination.

