

## ТЕМАТИЧЕСКИЕ СООБЩЕНИЯ

УДК 159.923

DOI: 10.17223/17267080/62/2

К. Шелдон

*Национальный исследовательский университет  
«Высшая школа экономики» (Москва, Россия)*

### **Введение в теорию самодетерминации и новые подходы к мотивации роста<sup>1</sup>**

Статья подготовлена в ходе работы с использованием средств субсидии на государственную поддержку ведущих университетов Российской Федерации в целях повышения их конкурентоспособности среди ведущих мировых научно-образовательных центров, выделенной НИУ ВШЭ

*Представлен пленарный доклад автора на межрегиональной конференции «Психология мотивации в современных социальных контекстах», организованной совместно ТГУ и Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ (Томск, июль 2016 г.). Описываются две из пяти мини-теорий, составляющих СДТ: организмическая теория интеграции, в рамках которой выделяются различные типы регуляции (внутренняя и внешняя) и разрабатывается континуум интернализации (от амотивации к внутренней мотивации); теория базовых психологических потребностей. Представлены результаты исследования, проведенного в двух юридических школах США. Согласно полученным результатам поддержка автономии в образовательной среде по сравнению с контролирующим стилем обучения является предиктором более высокой карьерной мотивации, роста субъективного благополучия и более высоких академических достижений. Обсуждается новый подход к оценке мотивации к изменениям, предложенный Hudson и Farely (2015), и его приложение к оценке мотивации к изменению субъективного благополучия и ценностей.*

**Ключевые слова:** теория самодетерминации; мотивация; свобода воли; континуум автономии; базовые потребности; мотивация роста.

Сегодня я буду говорить о теории, которая является основной для работы в нашей лаборатории и, пожалуй, одной из ведущих теорий мотивации в современной психологии. Она называется *теория самодетерминации* (ТСД).

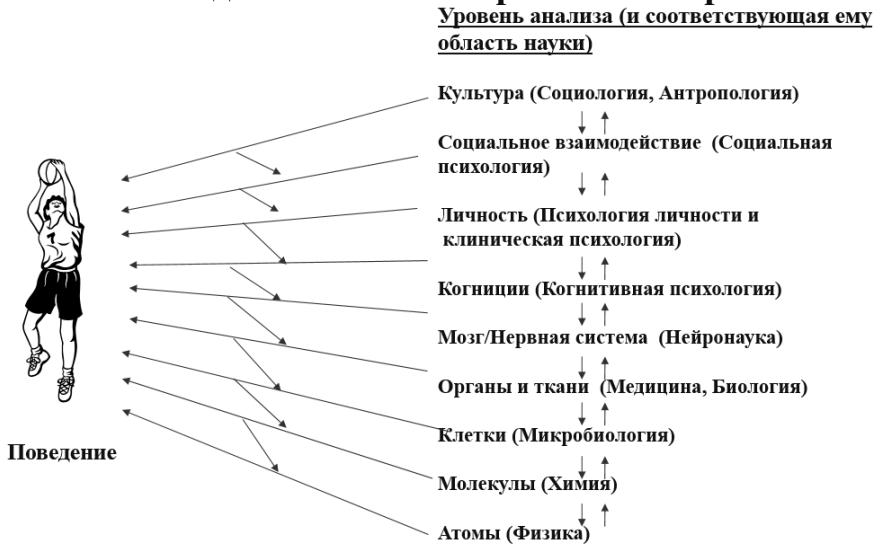
Я хотел бы начать с философского вопроса, вопроса о том, обладают люди свободой воли либо существуют другие силы, детерминирующие наше поведение? На этот вопрос можно ответить по-разному. У всех вас

---

<sup>1</sup> Перевод с английского и подготовка к публикации Д.А. Леонтьев и Д.Д. Сучков.

может быть свой ответ на этот вопрос. Ответ, который дает теория самодетерминации: иногда да, иногда нет. Схема, поясняющая этот ответ (рис. 1), весьма сложна, но я постараюсь ее охарактеризовать. Она отражает то, что происходит с нашей детерминацией в каждый момент времени. На этой схеме изображены самые разные уровни детерминации: от самых простых физических, биологических структур до уровня мозга, социального и культурного мира. Эти уровни взаимодействуют между собой. Когда мы говорим о свободе воли, речь идет о том, обладают ли наши переживания, наши личностные переживания, силой воздействия на Вселенную. Это не абстрактный вопрос, он касается нашей жизнедеятельности в каждый момент времени. Для меня как индивида он характеризует те процессы, которые протекают в теле, на физическом и биологическом уровнях. Но одновременно я являюсь носителем определенной культуры, и все эти аспекты находятся в постоянном взаимодействии.

## Поведение человека в реальном мире



**Рис. 1.** Многоуровневая модель человеческого поведения.  
Интегративная перспектива (по: Sheldon, 2004) [1]

Есть теория личности, которую вы, возможно, знаете и разделяете, это теория Д. МакАдамса [2]. В ней выделяются три ключевых уровня личности. Высший уровень – это Я, или уровень личности; далее следуют уровень мотивов и целей и уровень личностных черт. Вы слышали выражение *Дух в машине* или *Бог в машине*? С моей точки зрения, мы сами находимся в своей «машине» и обладаем какими-то своими «ключами зажигания» по отношению к ней.

Теперь перехожу к теории самодетерминации. Теория самодетерминации включает в себя несколько мини-теорий. Первая мини-теория – тео-

рия организмической интеграции (Ryan, Sheldon, Kasser, Deci, 1996) [3]. Для начала я задам вам вопрос, почему вы здесь сегодня? Я приглашаю вас принять участие в короткой диагностике, используя базовый вопрос: *«Зачем вы пришли на эту конференцию?»*. Оцените, пожалуйста, степень согласия со следующими утверждениями (различными вариантами ответа на базовый вопрос), пользуясь 5-балльной шкалой от 1 (*абсолютно не согласен*) до 5 (*абсолютно согласен*). Возьмите листочки бумаги и поставьте цифры.

Первый вариант ответа: *«На самом деле не знаю, зачем я здесь»*. Второй вариант: *«Потому что я вынужден быть здесь»*. Третий вариант: *«Потому что мне надо быть здесь, даже несмотря на то что у меня много работы»*. Четвертый вариант: *«Потому что я хочу быть здесь. Потому что я разделяю цели присутствующих и намерен оставаться, даже если станет скучно»*. Последний вариант: *«Потому что мне здесь нравится. Потому что я знакомлюсь с новыми идеями»*.

Теория самодетерминации поднимает вопрос не только о количестве, но и о качестве мотивации. Основатели теории самодетерминации – Ричард Райан и Эдвард Деси [4]. Вы можете набрать «SDT» в Google и найдете полную информацию об этой теории, об авторах, сотрудниках, о людях, включенных в эту работу, опросниках, текстах, соответствующих различным областям человеческого знания. В июне этого года наша группа была на Шестой международной конференции по теории самодетерминации в Канаде и представляла свои доклады. Там присутствовали порядка четырехсот участников со всего мира.

Теория самодетерминации началась с очень интересного феномена – феномена *подрыва внутренней мотивации*. Начнем с определения внутренней мотивации. Внутренне мотивированное поведение характеризуется любовью к той или иной деятельности, интересом и удовольствием, которые она вызывает. В 1971 г., когда Эдвард Деси предложил эту идею, она была совершенно нова для академической психологии, в которой господствовали идеи бихевиористов. Теперь эта идея широко признана и состоит в том, что мы должны развивать свой ум в соответствии с идеями самодетерминации и саморазвития, и игра в этом процессе выполняет очень важную функцию. Есть долгая история дебатов на тему «Есть ли у животных сознание?». Я привык считать, что животные не играют, не получают удовольствия от того, что делают. Но последние результаты показывают, что у них есть внутренняя мотивация.

Один из самых известных экспериментов в психологии мотивации, который провел Эдвард Деси [5], состоял в следующем: перед студентами ставилась задача за определенное время сложить некоторую конфигурацию из деревянной головоломки. Всего было три сессии в течение дня по часу. Контрольная и экспериментальная группы отличались лишь в одном отношении: в экспериментальной группе за успешное выполнение задачи давали материальное подкрепление. После этого наблюдалось снижение внутренней мотивации. Оценка внутренней мотивации проходила следующим образом. Экспериментатор в каждой сессии выходил из комнаты на

8 минут и говорил: «Я сейчас на некоторое время выйду, а вы можете заниматься чем хотите: можете продолжать собирать головоломку, можете заниматься своими делами». На самом деле он выходил в другую комнату и продолжал наблюдать, чем занимаются испытуемые. Если студент продолжал выполнение задания с головоломкой, это считалось маркером внутренней мотивации. Оказалось, что у студентов, которым давали материальное подкрепление, обнаруживалось снижение мотивации к той деятельности, которой они до этого занимались из интереса. Этот феномен и был назван «подрывом внутренней мотивации через материальное подкрепление».

Даже сегодня, спустя почти 50 лет со времени этого открытия, многие экономисты продолжают считать, что материальное подкрепление – лучшее средство заставить работника выполнять свои обязанности. Однако проблема материального вознаграждения состоит в том, что в результате его использования поведение человека становится более негативным и такого рода поведение вносит меньший вклад в наше благополучие. Исследования показали, что не только деньги, но и много других факторов оказывает схожее влияния на человека. Например, дедлайны (то есть жесткие сроки) или разного рода неразумные правила, наносящие урон самооценке. Как можно объяснить эти эффекты? Я могу предложить несколько объяснений. Первое – с точки зрения теории самовосприятия (Вен, 1980). Можно задаться вопросом: если мы «по условиям игры» выполняем деятельность только ради вознаграждения, значит ли это, что собственного желания заниматься этой деятельностью у нас нет? Второе – с точки зрения ТСД: человеческая природа более чувствительна к внешнему контролю, и как только нас вынуждают что-то делать, нам перестает нравиться это занятие. Например, у нас есть некоторые данные, показывающие, что люди в России чувствуют большее контролирующее влияние со стороны культуры.

До теории самодетерминации было принято говорить о внутренней и внешней мотивациях, которые противостояли друг другу. Теперь мы можем более подробно говорить о пяти специфических типах мотивации: *амотивации*, *экстернальной* мотивации, *интроецированной* мотивации, *идентифицированной* мотивации и *внутренней* мотивации.

1. Амотивация: человек чувствует себя беспомощным и не испытывает намерения к реализации деятельности.

2. Экстернальная мотивация: человек чувствует, что причина, побуждающая его к действию, находится вне его. Подобное поведение не интернализовано и лишено самодетерминации.

3. Интроецированная мотивация: человек действует, чтобы избежать чувства вины и стыда. Поведение лишь частично интернализовано и по-прежнему лишено самодетерминации.

4. Идентифицированная мотивация: человек полностью идентифицирует себя с ценностями, лежащими в основе деятельности, даже если она не приносит удовольствия. Поведение становится интернализованным и, следовательно, самодетерминированным.

5. Внутренняя мотивация: человек удовлетворяет свое любопытство, интерес или страсть с полным чувством вовлеченности. Такое поведение полностью добровольно, интернализовано и самодетерминировано.

Вы можете оценить свою собственную мотивацию пребывания на этой конференции по этим пяти типам, которые могут быть по-разному выражены. В соответствии с континуумом самодетерминации эти регуляторные типы могут быть расположены в последовательности от *амотивации* к *внутренней* мотивации.

Мне бы хотелось уделить большее внимание такому типу мотивации, как *идентифицированная* мотивация. Это важный тип, поскольку много чего мы делаем не потому, что нам нравится, а потому что это вызвано различными внешними причинами. Такая деятельность может не приносить нам удовольствия. Я называю это термином *экзистенциальный вызов*, когда мы вбираем в себя требования внешней среды, т.е. деятельность может приносить нам неприятные переживания, и у нас может быть соблазн остановиться, но все же мы продолжаем ее выполнять. И это наш выбор и это наш шанс на то, чтобы чувствовать себя свободными, *наш шанс на свободу воли*. Это наша готовность принять ответственность за результаты.

Теперь возвращаемся к тем оценкам, которые мы сделали раньше, к ответам на базовый вопрос: «Зачем вы пришли на конференцию?». Мы получили пять ответов и теперь будем использовать следующую формулу, чтобы посчитать общий балл: необходимо сложить баллы по шкалам *идентифицированной* и *внутренней* мотивации (варианты 4 и 5) и вычесть оттуда баллы по *экстернальной* и *интроецированной* мотивации (варианты 2 и 3). Теперь вы можете разместить ваш полученный в итоге балл мотивации посещения конференции, на этом континууме (рис. 2).

Поведение	Не самодетерминированное			Самодетерминированное		
Мотивация	Амотивация		Внешняя		Внутренняя	
Регуляция	Не регулируемая	Экстернальная	Интроецированная	Идентифицированная	Интегрированная	Внутренняя

**Рис. 2.** Континуум автономии, описанный в теории самодетерминации (по: Ryan & Deci, 2000) [6]

Это была первая мини-теория, *теория организмической интеграции*. Теперь мы поговорим о второй мини-теории, разработанной в рамках ТСД – мини-теории *базовых психологических потребностей*. Всеми хорошо известна теория потребностей Маслоу. Но хороших данных, которые бы ее подтверждали, практически нет. Некоторые проблемы с этой теорией:

1) люди, у которых удовлетворены низшие потребности, достаточно часто оказываются вполне расслабленными, удовлетворенными и совершенно не стремятся самоактуализироваться; очень часто самоактуализирующиеся люди (те, к которым мы относимся с восхищением) – это те люди, у которых не удовлетворены низшие базовые потребности;

2) есть еще проблема в том, что в модели Маслоу самооценка / самоуважение является базовой потребностью, но масса данных говорит, что это не потребность (нет потребности в самоуважении; самоуважение – это некий груз, это то, что часто мне мешает);

3) Маслоу говорил, что в мире не так много самоактуализирующихся людей (1 из 1 000), но если вы подумаете о тех, кого вы знаете, к кому вы относитесь с восхищением, вы заметите, что таких людей гораздо больше.

Взгляд теории самодетерминации иной. У всех людей в любом обществе есть определенные базовые потребности – потребности прийти к определенным переживаниям. Это переживания *автономии, компетентности и связанности* с другими людьми. У меня нет времени приводить все свидетельства в пользу этих трех потребностей, но эти данные многочисленны и надежны. Удовлетворение этих трех потребностей можно сравнить с витаминами, которые помогают нам расти, развиваться и быть здоровыми [7, 8].

В жизни много ситуаций неравенства, где одни люди имеют власть над другими. Это отношения родителей и детей, преподавателей и студентов, руководителей и подчиненных и т.д. Важный вопрос с точки зрения теории самодетерминации: каким образом обладающие властью люди с этой властью обращаются. В книге (Sheldon, Adler, Williams, 2013) [9] рассматривался вопрос о том, каким образом в клинической практике врачи могут использовать свою власть, чтобы способствовать выздоровлению пациентов. Теория говорит, что не только руководители, но и подчиненные нуждаются в определенной власти, иначе возникнет дисбаланс в отношениях. И здесь руководитель может стимулировать подчиненных ко взаимодействию. Если вы руководитель, родитель, учитель, каким образом вы побуждаете ваших детей, учеников, подчиненных к тому, чтобы они делали то, что вы хотите? Ответ на это вопрос можно сформулировать в двух словах – поддерживать их автономию. Но это не просто. Если вы руководитель, если вы облечены властью, вам не хочется тратить время, чтобы убедить подчиненных сделать то, что вам нужно. Быстрее и проще потребовать это.

Есть два основных стиля распоряжения властью.

1. *Контролирующий стиль*. Здесь возникает вполне понятное искушение в максимальной степени использовать тот дифференциал власти, то преимущество, которое у вас есть, прямо его конвертировать в некоторое поведение.

Три основных характеристики *контролирующего* поведения:

- использование слов «должен», «обязан» и т.д. («каждый должен научиться этому, нравится ему это или нет»);

- незаинтересованность в чужой точке зрения («Это так, потому что Я так сказал»);

- использование стимулов и поощрений («первый, кто выполнит задание, получит дополнительный балл»).

2. Стиль, направленный на *поддержку автономии*. Цель такого поведения заключается в том, чтобы минимизировать дистанцию власти.

Три основных характеристики поведения, поддерживающего автономию:

- обеспечивать свободу выбора в той мере, в какой это только возможно («я дам тебе выбрать, какую математическую задачу решить; когда, как и вместе с кем»);

- вставать на позицию подчиненного («я понимаю, что решать задачи на таблицу умножения, – это не самое интересное занятие»);

- объяснять причины, по которым самостоятельный выбор не может быть сделан («это обязательно, потому что очень важно»; «выучив это однажды, ты сможешь в дальнейшем этим пользоваться»).

Если вы выбираете поддержку автономии, то можете помогать вашим подчиненным двигаться в континууме интернализации от внешней мотивации к внутренней. В России я столкнулся с большим количеством бумажной работы и выполнением формальных требований. Мне приходится решать задачу интернализации мотивации на выполнение этого. Мы можем задаваться вопросом, как обращаются с нами те люди, у которых есть власть – как обращается со мной мой учитель, родитель, как обращаются со мной полицейские?

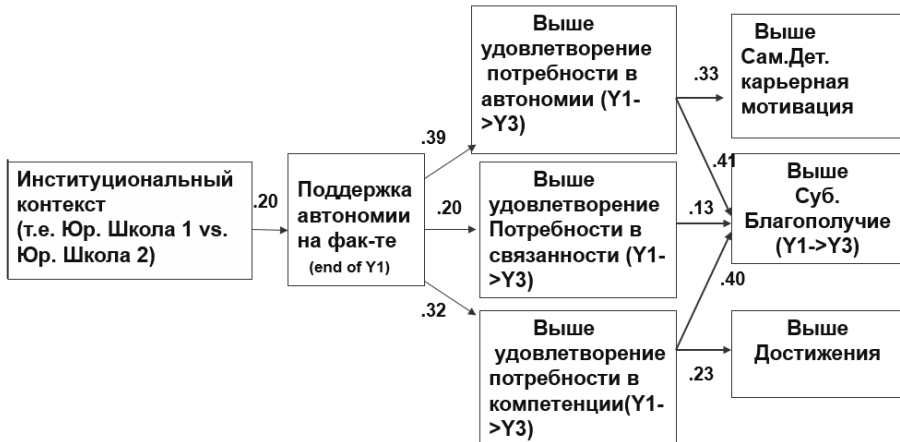
Вернемся к социальному контексту и посмотрим, как он может максимизировать чувство автономии и удовлетворения психологических потребностей.

Я участвовал в трехлетнем исследовании студентов нескольких юридических школ в Соединенных Штатах. Одна из этих школ была вполне традиционной, авторитарной, основанной на власти учителей, другая – более продвинутой и фиксированной на интересах студентов. Конец первого года наблюдения выявил различия: первая школа, согласно нашим оценкам, была более контролирующей и в меньшей степени поддерживала личность. Это оказало влияние на удовлетворение психологических потребностей (рис. 3) и в конечном итоге сказалось на успешности обучения.

Характерно, что на входе уровень способностей был одинаковый. Все данные представлены на рисунке. Субъективное благополучие, уровень достижений и карьерная мотивация – это те параметры, на которые значимо повлиял стиль управления. Эта картинка хорошо иллюстрирует, как надо обращаться с людьми, если мы хотим, чтобы они развивались и самоактуализировались.

Одна из особенностей теории самодетерминации в том, что ее можно обозначить как организмически-диалектическую. Она исходит из того, что все люди имеют мотивацию роста. Это пример позитивной психологии. Все люди имеют позитивные возможности, и эти возможности могут быть развиты. Вопрос, который стоит перед нашей исследовательской группой – как люди используют возможность самоактуализации? Почему одни используют ее больше, а другие меньше? Эти вопросы связывают теорию самодетерминации с другими теориями, в частности с *теорией це-*

лей. Есть много способов диагностики того, какие цели люди ставят перед собой. Один из вариантов – спрашивать людей, к чему они стремятся: «Что вы для себя считаете важным в жизни?».



**Рис. 3.** Путевая модель влияния институционального контекста в двух юридических школах США с различными стилями управления на мотивацию, субъективное благополучие и академические достижения студентов (Sheldon & Krieger, 2007) [10]

Другой момент – это измерение временной перспективы. Каким образом вы видите свое будущее и как вы планируете свои действия в будущем? Есть прямые вопросы: насколько вы вообще склонны изменяться и готовы изменяться?. Есть новый способ измерения, который мне очень нравится. Кратко об этом скажу. Вы спрашиваете у человека про его личностную характеристику и просите его оценить, насколько он хотел бы изменить данную характеристику. Вопрос в том, насколько человек готов приблизиться к реальному изменению в будущем. Например, мое желание бросить курить привело меня к тому, что я бросил курить, но это заняло несколько лет. Вот простой вариант для измерения экстраверсии: «*В какой мере вы экстраверт?*»; «*В какой мере вы хотели бы измениться?*». Оценка по 5-балльной шкале: «*Хотел бы сильно уменьшить*»; «*Хотел бы, чтобы осталось как было*»; «*Хотел бы сильно увеличить*». Авторы этого подхода обнаружили, что это работает. Желание измениться спустя какое-то время приводит к фактическим изменениям этих черт. В этих исследованиях эффект был показан для всех пяти базовых черт личности (*Большая Пятёрка*) [11]. Рост сопровождался ростом субъективного благополучия, т.е. изменения приносили позитивные эмоции.

Здесь может возникнуть вопрос, все ли психологические изменения приводят к лучшему? Расскажу про одно исследование, которое я описываю в статье. Мы с моим студентом занимались измерением психологического благополучия и сравнивали его с ориентацией на внутренние и внешние ценности. Обычно получалось, что чем больше ориентация на



внутренние ценности, тем люди счастливее. У нас получилось то же самое. Но это было не главное. Мы также анализировали готовность респондентов изменять свои ценности, свое благополучие. Одинаково ли важны готовность к этим двум типам изменения? Есть варианты, при которых стремление повысить благополучие приводит к его действительному повышению, то же самое с ценностями. Но может быть и обратная реакция. Мы обнаружили парадоксальный результат: если вы хотите изменить ваши ценности, то ценности изменяются; если вы хотите повысить ваше благополучие, то это не работает. Прямое желание повысить уровень счастья приводит к обратному эффекту. Вместо того чтобы заниматься тем, что для вас важно, вы занимаетесь эмоциями. Прямое стремление повысить уровень благополучия не работает. В конституции Соединенных Штатов зафиксировано право каждого гражданина на стремление к счастью, но многие люди делают это ошибочными способами. Еще Аристотель предсказывал это. Счастье – это побочный продукт, оно приходит лишь тогда, когда вы действуете в соответствии с благом, с добродетелью. Если вы пытаетесь сделать это прямо, это не срабатывает. Новый подход позволяет ставить вопросы по-новому. В моей лаборатории в Миссури и в Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ мы используем этот подход, чтобы понять, как люди могут расти и развиваться.

### *Литература*

1. *Sheldon K.M.* Optimal Human Being: An Integrated Multi-level Perspective. Mahwah, NJ : Psychology Press, 2004.
2. *McAdams D.P.* Personality, Modernity, and the Storied Self: A Contemporary Framework for Studying Persons // *Psychological Inquiry*. 1996. № 7 (4). P. 295–321.
3. *Ryan R.M., Sheldon K.M., Kasser T., Deci E.L.* All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation // *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* / eds. by P.M. Gollwitzer, J.A. Bargh. New York : Guilford Press, 1996.
4. *Deci E.L., Ryan R.M.* Self-determination research: Reflections and future directions // *Handbook of self-determination research* / eds. by E.L. Deci, R.M. Ryan. Rochester, NY : University of Rochester Press, 2002. P. 431–441.
5. *Deci E.L.* Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1971. № 18 (1). P. 105–115. URL: <https://doi.org/10.1037/h0030644>
6. *Ryan R.M., Deci E.L.* Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. 2000. № 55 (1). P. 68–78. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
7. *Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н.* Базовые психологические потребности как источник внутренней мотивации и психологического благополучия у российских студентов // *Психология индивидуальности : материалы IV Всероссийской научной конференции* (г. Москва, 22–24 ноября 2012 г.). М. : Логос, 2012. С. 298.
8. *Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Гордеева Т.О., Иванова Т.Ю.* Удовлетворение базовых психологических потребностей как источник трудовой мотивации и субъективного благополучия у российских сотрудников // *Психология: журнал Высшей школы экономики*. 2015. № 12 (4). С. 103–121.

9. Sheldon K.M., Adler D.E., Williams G. Self-Determination Theory in the Clinic: Motivating Physical and Mental Health. Yale University Press, 2013.
10. Sheldon K.M., Krieger L.S. Understanding the Negative Effects of Legal Education on Law Students: A Longitudinal Test of Self-Determination Theory // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2007. № 33 (6). P. 883–897. URL: <https://doi.org/10.1177/0146167207301014>
11. Hudson N.W., Chris R. Volitional personality trait change: Can people choose to change their personality traits? // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015. № 109 (3). P. 490–507. URL: <https://doi.org/10.1037/pspp0000021>

Поступила в редакцию 02.11.2016 г.; принята 22.11.2016 г.

**ШЕЛДОН Кеннон Маршалл**, Ph.D, научный руководитель Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (Москва, Россия). E-mail: amospan@hse.ru

## INTRODUCTION TO THE SELF-DETERMINATION THEORY (SDT) AND NEW APPROACHES TO THE GROWTH MOTIVATION

*Siberian journal of psychology*, 2016, 62, 7–17. DOI: 10.17223/17267080/62/2

**Sheldon Kennon M.**, National Research University Higher School of Economics (Moscow; Russian Federation). E-mail: amospan@hse.ru

**Keywords:** self-determination theory; motivation; free will; the autonomy continuum; basic needs; growth motivation.

The paper presents the keynote lecture given at the Interregional Conference "Psychology of motivation in modern social contexts" organized jointly by Tomsk State University and International laboratory of positive psychology of personality and motivation of National Research University Higher School of Economics (Tomsk, July 2016). The paper introduces Self-Determination Theory (SDT) as a contemporary theory of human behavior. The issue of "free will" is discussed from the perspective of psychology of motivation. An integrated multi-level model of human behavior viewed from different perspectives of contemporary science is presented. The main aspects of two of five mini-theories constituted SDT framework are described: an Organismic Integration Mini-Theory, which distinguish different types of regulation (intrinsic vs. extrinsic) and elaborates the Internalization Continuum (from amotivation to intrinsic motivation); and Basic Psychological Needs Mini-Theory, which describes the concepts of three basic psychological needs in autonomy, competence, and relatedness, as analogues of "psychological vitamins" necessary to human growth, flourishing, and optimal functioning. The concept of autonomy and its impact on different types of interpersonal relationships like parenting, teaching, and employer-employee relationships are discussed. The results of research conducted in two Law Schools in the USA are presented. The findings show that autonomy-supporting environment results in student's higher career motivation, better subjective well-being, and higher academical performance, as compared to more controlling environment. The new approach to measuring the motivation to change, proposed by Hudson and Farely (2015), and its implications for measuring the well-being changes, and value changes is discussed.

## References

1. Sheldon, K.M. (2004) *Optimal Human Being: An Integrated Multi-level Perspective*. Mahwah, New Jersey: Psychology Press.

2. McAdams, D.P. (1996) Personality, Modernity, and the Storied Self: A Contemporary Framework for Studying Persons. *Psychological Inquiry*. 7(4). pp. 295-321. DOI: 10.1207/s15327965pli0704\_1
3. Ryan, R.M., Sheldon, K.M., Kasser, T. & Deci, E.L. (1996) All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In: Gollwitzer, P.M. & Bargh, J.A. (eds). *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*. New York, NY: Guilford Press.
4. Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2002) Self-determination research: Reflections and future directions. In: Deci, E.L. & Ryan, R.M. (eds). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press. pp. 431-441.
5. Deci, E.L. (1971) The effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 18(1). pp. 105-115. DOI: 10.1037/h0030644
6. Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55(1). pp. 68-78. DOI: 10.1037/10003-066X.55.1.68
7. Gordeeva, T.O., Sychev, O.A. & Osin, E.N. (2012) [The basic psychological needs as a source of internal motivation and psychological well-being of students in Russian]. *Psikhologiya individual'nosti* [Psychology of personality]. Proc. of the Fourth All-Russian Conference. Moscow. November 22–24, 2012. Moscow: Logos. pp. 298. (In Russian).
8. Osin, E.N., Suchkov, D.D., Gordeeva, T.O. & Ivanova, T.Yu. (2015) Udovletvorenie bazovykh psikhologicheskikh potrebnostey kak istochnik trudovoy motivatsii i sub"ektivnogo blagopoluchiya u rossiyskikh sotrudnikov [The satisfaction of basic psychological needs as a source of work motivation and subjective well-being of Russian employees]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 12(4). pp. 103-121. (In Russian).
9. Sheldon, K.M., Adler, D.E. & Williams, G. (2013) *Self-Determination Theory in the Clinic: Motivating Physical and Mental Health*. Yale University Press.
10. Sheldon, K.M. & Krieger, L.S. (2007) Understanding the Negative Effects of Legal Education on Law Students: A Longitudinal Test of Self-Determination Theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 33(6). pp. 883-897. DOI: 10.1177/0146167207301014
11. Hudson, N.W. & Chris, R. (2015) Volitional personality trait change: Can people choose to change their personality traits? *Journal of Personality and Social Psychology*. 109(3). pp. 490-507. DOI: 10.1037/pspp0000021

*Received 02.11.2016;*

*Accepted 22.11.2016*