

## ВЛИЯНИЕ ПРОСЛУШИВАНИЯ БЕЛОГО ШУМА И СВОБОДНОГО РИСОВАНИЯ НА УЧЕБНУЮ МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ КОРОТКИХ ПЕРЕРЫВОВ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ

*Хусанхонова Робияхон Улугбек кизи*

*Студент (бакалавр)*

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в  
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан  
E-mail: *husanhanova@gmail.com*

Поддержание учебной мотивации в условиях высоких когнитивных нагрузок - один из ключевых навыков современного студента. В настоящем исследовании мотивация трактуется не как устойчивая черта личности, а как динамическое ситуативное состояние, изменяющееся в зависимости от уровня ресурсов и условий деятельности [1]. Несмотря на то, что восстановительный потенциал кратковременных перерывов хорошо изучен, вопрос об оптимальном содержательном наполнении таких пауз - прослушивание белого шума, свободное рисование или неструктурированный отдых - остаётся практически неизученным.

Концептуальную основу работы составляют теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана [3], мотивационная теория ожиданий В. Врума и модель волевой регуляции Х. Хекхаузена [2]. Теоретическим обоснованием роли перерывов служат ресурсная модель самоконтроля Р. Баумайстера и теория восстановления внимания С. Каплана [5]: произвольное внимание восстанавливается при переключении на мягкую ненасильственную стимуляцию. Нейровизуализация подтверждает, что уже через несколько минут паузы активируется сеть пассивного режима работы мозга, происходит дофаминовый всплеск, снижающий субъективную «цену» когнитивного усилия [9].

Белый шум воздействует через механизм стохастического резонанса: умеренный уровень шума улучшает когнитивную продуктивность в условиях сниженной активации [8]. Свободное рисование задействует механизмы мультисканального кодирования, активирует исполнительные функции и способствует аффективной саморегуляции [4; 10], а также создаёт переживание автономии и компетентности - ключевые условия восстановления внутренней мотивации [3]. Так, оба инструмента потенциально поддерживают мотивационный ресурс, но через принципиально разные регуляторные каналы.

Цель исследования - оценка ситуативной динамики учебной мотивации студентов под влиянием прослушивания белого шума и свободного рисования в условиях кратковременных учебных перерывов. Гипотезы: (1) белый шум в большей степени повышает познавательную мотивацию; (2) свободное рисование сильнее увеличивает субъективную витальность; (3) свободное рисование в большей степени способствует росту удовольствия и ощущения смысла в деятельности.

Исследование реализовано по квазиэкспериментальному плану с предтестом и посттестом (план № 4 по Кэмпбеллу). Выборка -124 студента 18-25 лет (МГУ в Ташкенте, УзГУМЯ, вузы Москвы и Баку), случайно распределённых на три группы: белый шум, свободное рисование и пассивная пауза (контрольная). Процедура была такая: 30 минут учебной деятельности → замер «до» → 10-минутный перерыв → 5 минут возвращения к заданию → замер «после». Контрольная группа действовала произвольно; большинство её участников использовали паузу для просмотра социальных сетей.

Диагностика проводилась по четырём методикам (все  $\alpha$ -Кронбаха  $> 0,7$ ): шкала субъективной витальности Р. Райана и К. Фредерика [7]; методика переживания в деятельности

Осина-Леонтьева (субшкалы «Удовольствие», «Смысл», «Усилие», «Пустота»); авторская шкала познавательной мотивации на основе NCS; шкала учебной и профессиональной мотивации Реана-Якунина-Бадмаевой. Статистический анализ включал критерий Краскела-Уоллиса, двухфакторный дисперсионный анализ (след Пиллая), Т-тест для связанных выборок и post hoc метод Шидака.

На исходном замере группы различались по субъективной витальности ( $p = 0,003$ ), осмысленности деятельности ( $p < 0,0005$ ) и профессиональному развитию ( $p < 0,0005$ ), тогда как по шкалам познавательной мотивации были сопоставимы. Двухфакторный дисперсионный анализ выявил значимое взаимодействие «замер  $\times$  группа» по большинству шкал, что подтверждает влияние именно типа перерыва на характер изменений. Витальность значимо возросла в обеих экспериментальных группах ( $p < 0,0005$ ), тогда как в контрольной незначимо снизилась ( $p = 0,236$ ). Удовольствие от деятельности наиболее выражено выросло в группе рисования ( $\sim 3,1 \rightarrow \sim 4,7$ ), превысив группу белого шума ( $\sim 4,0$ ;  $p = 0,042$ ) и контрольную ( $\sim 3,6$ ;  $p = 0,001$ ). По шкале «Смысл» оба экспериментальных условия дали значимый рост ( $p < 0,0005$ ), контрольная группа динамики не показала ( $p = 0,870$ ). По шкалам познавательной и профессиональной мотивации обе экспериментальные группы также демонстрировали значимый прирост при его отсутствии в контрольной. Единственный показатель без межфакторного взаимодействия - «Пустота» ( $p = 0,421$ ): краткосрочные интервенции не затрагивают глубоких экзистенциальных переживаний.

Обе интервенции равно превзошли контрольную группу, что указывает на компенсаторную функцию сенсорных воздействий - при принципиальном различии их механизмов: белый шум действовал через стабилизацию произвольного внимания и снижение сенсорной интерференции, рисование - через активацию аффективно-личностной сферы - переживание автономии и телесной включённости. В насыщенной внешними требованиями учебной среде рисование представляет собой редкую форму недирективной активности, что позволяет переживать отсутствие внешнего давления, творческую свободу и завершённость действия. Согласно теории самодетерминации, именно переживание автономии и осмысленности - ключевые условия внутренней мотивации [3]. Тактильная и визуальная насыщенность, отсутствие формальной оценки и наличие конкретного результата делают рисование ресурсной практикой, способной инициировать позитивное эмоциональное состояние и субъективное чувство значимости.

Так, ценность учебного перерыва определяется не самим фактом остановки, а осознанным форматом его наполнения. Неструктурированный отдых с гаджетом не восстанавливает регуляторный ресурс [6]. Белый шум и свободное рисование дополняют друг друга: первый воздействует на нейросенсорный уровень регуляции, второе - на аффективно-смысловую. Внедрение таких практик в учебный процесс с возможностью индивидуального выбора формата открывает перспективный путь к поддержке студенческой мотивации без внешнего давления.

### Источники и литература

- 1) Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов // Вопросы психологии. 2013. № 1. С. 35-45.;
- 2) Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. - СПб.: Питер, 2003. - 848 с.;
- 3) Deci E.L., Ryan R.M. The «what» and «why» of goal pursuits // Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11, no. 4. P. 227-268.;
- 4) Fan J.E. et al. Drawing as a versatile cognitive tool // Nature Reviews Psychology. 2023. Vol. 2, no. 9.;

- 5) Kaplan S. The restorative benefits of nature // Journal of Environmental Psychology. 1995. Vol. 15, no. 3. P. 169-182.;
- 6) Mark G., Gudith D., Klocke U. The cost of interrupted work // CHI Conference Proceedings. 2008. P. 107-110.;
- 7) Ryan R.M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality // Journal of Personality. 1997. Vol. 65, no. 3. P. 529-565.;
- 8) Söderlund G.B.W. et al. The effects of background white noise on memory performance // Behavioral and Brain Functions. 2010. Vol. 6.;
- 9) Westbrook A., Braver T.S. Dopamine does double duty in motivating cognitive effort // Neuron. 2016. Vol. 89, no. 4. P. 695-710.;
- 10) Zhou S.S. et al. Drawing behaviour influences ongoing thought patterns and subsequent memory // Consciousness and Cognition. 2025. Vol. 127.