

1.

Чайка Г.В.

канд. психол. наук

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України (Київ, Україна)

### ТРИ ПОТРЕБИ ТЕОРІЇ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЯК БАЗИС ДЛЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ

Теорія самодетермінації як макротеорія, що то вивчає людську особистість і мотивацію її діяльності, наполягає на існуванні внутрішньої мотивації людських вчинків, яка базується на існуючих власних цілях особистості. Досягнення таких цілей позитивно впливає на психологічне благополуччя людини, іншими словами, на суб'єктивне відчуття щастя особистістю. Згідно із теорією самодетермінації внутрішня мотивація людини будується на існуванні трьох мотиваційних потреб будь-якої людини [1] та можливостях (або не спроможності) задоволення їх. Перша потреба – в автономії, це бажання людини відчувати себе ініціатором власних дій, мати можливість контролювати свої дії та життя загалом на основі власних мотивів, цінностей, переконань задля досягнення власних життєвих цілей. Друга потреба – це потреба у пов'язаності з іншими людьми. Тобто потреба мати близькі, теплі і надійні стосунки, перейматися справами, піклуватися або приймати опіку від, принаймні, однієї близької людини. Третя потреба – це потреба у компетентності, тобто бажання мати певні знання, навички та уміння для успішного просування по життю, для досягнення певних як зовнішніх, та і внутрішніх результатів.

Більшість дослідників, що працюють у межах теорії самодетермінації звертають увагу лише на першу потребу – в автономії, як найбільш виразну, пов'язану із життєвими здобутками особистості. Крім того, сучасне західне суспільство, до якого належить, або намагається належати, Україна, особливо цінує індивідуальність, навіть індивідуалізм кожної окремої людини. В такому випадку особистісна автономія, як незалежність, опора на власті індивідуальні особливості, ресурси і можливості постає найбільшою суспільною цінністю. Проте, чи завжди автономія – це благо? Якщо людина звертає увагу лише на власні цінності та цілі на тлі зниження вартості загальносуспільних цінностей, при розмитості загальносуспільних цілей, якщо людина не звертає уваги на тих, хто поряд, на потреби і бажання рідних і друзів, то чи не стане така людина егоїстичною, цинічною, здатною «піти по трупах» задля досягнення мети?

Щоб потреба в особистісній автономії не перетворилася з чесноти на недолік, вона має бути збалансованою іншою потребою – у пов'язаності з іншими людьми. Людина з розвиненою потребою у теплих стосунках із іншими підтримує тісні, довірчі взаємини із рідними та близькими, має багато близьких друзів. Вона завжди готова допомогти у скруті, вислухати і розділити як радості, так і печалі. Так само вона приймає із подякою допомогу від інших людей. І так само постає питання: чи завжди це добре як для самої людини, так і для суспільства у цілому? В який момент людина, намагаючись підтримати добрі взаємини із всіма, або з кимось одним, забуває саму себе, власні цінності і цілі, починає діяти лише так, як їй скажуть інші? І знов чеснота перетворюється на недолік. Як цьому запобігти? Не забувати про автономію.

Таким чином можна сказати, що потреба в особистісній автономії і потреба в прив'язаності до інших повністю взаємозв'язані. Одна не може існувати без іншої, лише при задоволенні цих обох потреб особистість буде розвиватися гармонійно на своєму життєвому шляху. Кожна людина визначає для себе міру власної особистісної автономії і міру прив'язаності, створюючи власну модель гармонійної «правильної» людини. Кожне суспільство також буде певні «зразкові» моделі поведінки, в яких враховується як особистісна автономія, так і пов'язаність. Західне суспільство робить більший акцент на автономії, тоді як більш традиційні – на пов'язаності своїх членів. Проте такі моделі можна наочно намалювати як певну точку на смужці, де з одного боку – особистісна автономія, а з

іншого – прив'язаність. Обидва кінці цієї смуги – червоні, тобто такі особистісні налаштування не є позитивними, тут чесноти перетворюються на недоліки. А зелена область гармонійної особистості знаходиться десь ближче до середини.

Звернемося тепер до третьої потреби – у компетентності. Ця потреба вбачається певною мірою як інструментальна. Поясню на прикладі: немовля ще не вміє користуватися ложкою, її годує мати. Трохи згодом у дитини з'являється потреба зробити щось самостійно, тобто з'являється перший паросток автономії. Дитина хапає ложку: «я сама», спочатку лише забруднюється, але потихеньку навчається. Це і є проявом потреби у компетентності. Неможливо задовольнити потребу в автономії, на маючи потрібних знань та навичок, приміром, у певній виконуваній діяльності, або більш загальних навичок, таких як цілепокладання, планування, тайм-менеджмент тощо. Неможливо бути ефективним, не відчуваючи себе таким. Неможливо задовольнити і потребу у пов'язаності з іншими, не маючи відповідних навичок, приміром, спілкування або емпатії. Тому потребу у компетентності можна назвати інструментальним базисом потреб в особистісній автономії та пов'язаності з іншими.

**Висновок.** Всі три потреби, що розглядаються у межах теорії самодетермінації складають нерозривну цілісність гармонійного розвитку особистості. Кожна людина, яка переймається проблемою власного розвитку, само-детермінації, досягнення життєвих цілей, має віднайти власну точку на шкалі особистісна автономія – пов'язаність з іншими, залежно від індивідуальних особливостей та вимог суспільства, в якому вона живе. При цьому потреба у компетентності є інструментальною базою, необхідною для задоволення інших двох потреб. Саме віднайдений гармонійний баланс між цьому трьом потребами складає основу психологічного благополуччя в евдемоністичному його розумінні, тобто коли найвищим благом для людини є щастя, що розуміється як реалізація особистістю власного потенціалу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана // Психология мотивации достижения. — М.: Смысл; Издательский центр "Академия", 2006. — 332 с.