

БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ И СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТЕОРИИ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ¹

М. ЛИНЧ

Теория самодетерминации Э. Диси и Р. Райана (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000b) предполагает, что базовыми психологическими потребностями человека являются потребности в автономии, компетентности и связи с другими. Если социальный контекст способствует их удовлетворению, то это повышает уровень субъективного благополучия и жизненных сил человека. Под автономией понимается восприятие своего поведения как соответствующего собственным интересам и ценностям (Ryan, 1993); в основе автономии лежат поддержка и отсутствие контроля со стороны других людей. Потребность в компетентности — это склонность к овладению своим окружением и к эффективной деятельности в нем; она поддерживается такой средой, которая выдвигает перед человеком задачи оптимального уровня сложности и дает ему положительную обратную связь (Csikszentmihalyi, 1975; Deci, 1975). Наконец, под потребностью в связи с другими понимается стремление к близости с другими людьми; она развивается, если человек получает тепло и заботу от окружающих.

Данные, полученные в западных странах, особенно в Соединенных Штатах и Канаде, подтверждают теорию самодетерминации. Например, Дж. Ла Гуардиа с соавт. (La Guardia et al., 2000) показали, что качество межличностных отношений у молодых людей зависело от того, в какой степени их базовые потребности удовлетворялись в рамках этих отношений. Другими словами, люди чувствовали больше уверенность, удовлетворение и благополучие, когда отношения помогали удовлетворять им свои базовые потребности. Х. Рис с соавт. (Reis et al., 2000) показали, что происходящие изо дня в день изменения субъективного благополучия связаны с колебаниями степени удовлетворенности базовых психологических потребностей.

Однако проверка теории самодетерминации на материале других культур вызывает споры. Некоторые теоретики сомневаются, что принятое в этой теории понимание базовых психологических потребностей, особенно потребности в автономии, носит универсальный характер. Теория самодетерминации предполагает, что потребность в автономии

¹Принятый в теории самодетерминации термин well-being переводится в данной статье как «субъективное благополучие». Важно подчеркнуть, что авторы этой теории Э. Диси и Р. Райан трактуют well-being не просто как удовлетворенность жизнью, а как полноценное функционирование личности, обуславливающее положительные эмоциональные переживания и психическое здоровье (*Прим. пер.*).

необходима для психологического роста и субъективного благополучия, независимо от особенностей культуры, к которой принадлежит человек, и ее ценностей. Эта точка зрения отличается от релятивистского взгляда, который предполагает, что психологические потребности не являются универсальными, но конструируются обществом. Согласно релятивистскому взгляду, автономия и в особенности поддержка автономии важны прежде всего в западных индивидуалистических культурных контекстах и не имеют большого значения для людей из восточных коллективистических обществ, где автономия не считается ценностью.

Несмотря на эту дискуссию, в нескольких исследованиях получены предварительные данные, подтверждающие важность автономии и поддержки автономии в различных культурах. В. Чирков и Э. Райан (Chirkov & Ryan, 2001), например, обнаружили, что поддержка автономии со стороны родителей и учителей положительно связана с субъективным благополучием и учебной мотивацией у старшеклассников как в США, так и в России. Э. Диси с соавт. (Deci et al., 2001) показали, что поддержка автономии со стороны начальства влияла на субъективное благополучие как в западных рыночных организациях, так и в восточных коллективистических организациях, принадлежащих государству. В. Чирков с соавт. (Chirkov et al., 2003; Chirkov & Ryan, 2004) исследовали интериоризацию индивидуалистических и коллективистических особенностей поведения в культурах с высоким уровнем индивидуализма (Канада и США) и в культурах с высоким или средним уровнем

коллективизма (Бразилия, Южная Корея, Россия, Турция). Согласно теории самодетерминации, интериоризация является показателем степени автономной мотивации. Во всех странах, вошедших в это исследование, более выраженная автономия сопровождалась более высоким уровнем субъективного благополучия. Настоящая работа продолжает это направление исследований. В ней изучается связь между восприятием партнеров по общению как поддерживающих автономию (а не контролирующих), с одной стороны, и удовлетворенностью отношениями с ними и субъективным благополучием, с другой стороны, в трех разных культурах: Китае, России и Соединенных Штатах.

Методика

Испытуемые и процедура

Испытуемыми были 642 студента из трех стран: 205 из университета на северо-востоке Соединенных Штатов, 192 из университета, расположенного в европейской части России, и 245 из университета в регионе Шандонг в Китае. Испытуемые заполняли опросники в малых группах (меньше 15 студентов) в два этапа, которые проводились с промежутком в одну неделю.

Опросники, использованные на первом этапе

Личное благополучие. Общее личное благополучие измерялось с помощью разнообразных показателей, включавших: (а) шкалу депрессивных симптомов, (б) шкалу тревожности как личностной черты, (в) шкалу физических

симптомов, (г) шкалу удовлетворенности жизнью, (д) шкалу преобладания положительных или отрицательных эмоций, (е) шкалу жизненной силы, измеряющую представления человека о его физических и умственных силах и энергии.

На основании этих шкал было получено два типа показателей. Положительный показатель благополучия (ПБ) состоял из шкал преобладания положительных эмоций, удовлетворенности жизнью и жизненной силы. Отрицательный показатель благополучия (ОБ) состоял из шкал преобладания отрицательных эмоций, депрессии, тревожности и неблагоприятных физических симптомов.

Опросники, использованные на втором этапе

Второй этап измерений был посвящен отношениям с шестью лицами: матерью, отцом, лучшим другом, возлюбленным(ой), соседом по комнате, преподавателем. Каждому из этих видов отношений посвящался свой раздел опросника, порядок предъявления отношений разных видов был сбалансирован с помощью латинского квадрата.

Поддержка автономии. Испытуемые оценивали степень поддержки автономии со стороны каждого лица с помощью шкалы «Отношения, поддерживающие автономию», состоящей из шести пунктов. Примеры пунктов: «Я чувствую, что Х меня контролирует» (обратный ключ); «Х внимательно относится к моим размышлениям и идеям». Среднее значение, полученное по шести пунктам, дает балл, отражающий степень поддержки автономии со стороны определенного лица.

Субъективное благополучие в рамках отношений. С. Кросс с соавт. (Cross et al., 2003) предположили, что при проведении кросскультурных исследований необходимо оценивать не только общее личное благополучие, но и благополучие в рамках конкретных отношений. Это связано с той важностью, которую коллективистические общества приписывают социальным отношениям и групповым процессам. Для измерения степени субъективного благополучия в рамках отношений в настоящем исследовании оценивались удовлетворенность и жизненные силы на уровне конкретных отношений. В качестве показателя удовлетворенности использовались ответы на вопрос: «Насколько Вы удовлетворены своими отношениями с Х?» — с оценкой по семибалльной шкале. Жизненные силы на уровне конкретных отношений оценивались с помощью вышеупомянутой шкалы жизненной силы, которая заполнялась с точки зрения того, сколько жизненных сил человек чувствует, когда общается с тем или иным лицом (матерью, отцом и т. д.). На основании использованных тестов вычислялся общий показатель благополучия в рамках отношений (БРО), для чего проводились стандартизация и суммирование показателей жизненных сил и удовлетворенности для каждого вида отношений.

Результаты

Сначала выяснялось, различается ли у испытуемых чувство поддержки их автономии в зависимости от вида отношений. Результаты дисперсионного анализа показали, что чувство поддержки автономии действительно

различалось (для Соединенных Штатов $F(5.435) = 18.84, p < .001$; для России $F(5.420) = 41.35, p < .001$; для Китая $F(5.345) = 7.54, p < .001$). Во всех трех странах испытуемые одинаково проранжировали свои отношения, указав отношения с лучшим другом как поддерживающие автономию в наибольшей степени и отношения с учителем как поддерживающие автономию в наименьшей степени.

Вклад поддержки автономии в личное благополучие (положительный и отрицательный показатели) и благополучие в рамках отношений оценивался с помощью регрессионного анализа. Во всех трех странах личное благополучие и благополучие в рамках отношений было выше, если отношения с другими людьми воспринимались испытуемыми как поддерживающие автономию (см. табл. 1).

Таблица 1

Влияние поддержки автономии на чувство благополучия у испытуемых в Китае, России и Соединенных Штатах: стандартизированные коэффициенты регрессии

	Китай			Россия			США		
	ПБ	ОБ	БРО	ПБ	ОБ	БРО	ПБ	ОБ	БРО
ОПА	0.33***	-0.34***	0.35***	0.27***	-0.08	0.50***	0.41***	-0.40***	0.57***

Примечание. ОПА — шкала «Отношения, поддерживающие автономию», ПБ — положительный показатель благополучия, ОБ — отрицательный показатель благополучия, БРО — показатель благополучия в рамках отношений. *** $p < 0.001$.

Обсуждение

Эти результаты позволяют предположить, что такое свойство социального контекста (точнее, межличностных отношений), как поддержка автономии, является важным для людей из трех разных культур: Китая, России и Соединенных Штатов. Некоторые исследователи предполагали, что автономия важна только в тех культурах, где она эксплицитно объявляется важной ценностью. Однако настоящие результаты не подтверждают мнение, что для людей из коллективистических обществ (Китай) автономия менее

важна, чем для людей из индивидуалистических (Соединенные Штаты) и смешанных (Россия) обществ. В настоящей работе также исследовалось, в какой степени испытуемые из каждой страны воспринимают себя независимыми, не связанными с другими (показатель индивидуализма) или зависимыми, связанными с другими (показатель коллективизма). Результаты этого анализа показали, что во всех трех странах поддержка автономии важна не только для тех, кто воспринимает себя независимым и не связанным с другими, но и для тех, кто считает себя зависимым и связанным с другими.

Наши партнеры по общению могут либо обеспечивать нам поддержку автономии, либо отказывать в ней. Влияние поддержки автономии на субъективное благополучие и успешность деятельности изучалось в Соединенных Штатах и Канаде в разнообразных условиях, включая школу — как учитель взаимодействует с учениками, спорт — как тренер взаимодействует со спортсменами, психотерапию — как психотерапевт взаимодействует с клиентом (а также в клинических испытаниях, где проверялась важность поддержки автономии для повышения мотивации к лечению, например, у людей, пытающихся бросить курить), организации — как начальник взаимодействует с подчиненными, семейные отношения — как родители взаимодействуют с детьми и какие стили воспитания используются. Очевидно, что важно определить в терминах поведения, как люди поддерживают автономию друг у друга. Исследование Дж. Рива, Э. Болт и Й. Каи выявило

ряд форм поведения, поддерживающих автономию, к которым можно прибегать практически в любых условиях. Для того чтобы поддерживать автономию у других людей, человек может: (1) показывать, что он понимает точку зрения другого, (2) поддерживать у другого проявления инициативы, (3) давать другому возможность совершать осмысленный выбор, (4) признавать желания и предпочтения другого человека, (5) в целом воздерживаться от попыток контролировать поведение другого. Результаты настоящей работы показывают, что исследования влияния поддержки автономии на разные сферы жизни (школа, организации, спорт и т. п.) важны не только в Соединенных Штатах, но и в странах, значительно от них отличающихся.

Более подробную информацию о теории самодетерминации на русском языке можно найти в статьях В.И. Чиркова (Чирков, 1996; Чирков, 1997; Чирков, Дисси, 1999) и О.Е. Дергачевой (Дергачева, 2002).

Литература

Дергачева О.Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 103–121.

Чирков В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека // Вопр. психол. 1996. № 3. С. 116–130.

Чирков В.И. Межличностные отношения, внутренняя мотивация и саморегуляция // Вопр. психол. 1997. № 3. С. 102–111.

Чирков В.И., Дисси Э.Л. Связи между здоровьем студентов и их жизненными стремлениями, восприятием родителей и учителей // Вопр. психол. 1999. № 3. С. 48–56.

Baumeister R. F., Leary M. R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation // Psychol. Bull. 1995. № 117. P. 497–529.

Chirkov V. I., Ryan R. M. Parent and teacher autonomy-support in Russian and U. S. Adolescents: Common effects on well-being and academic motivation // J. of Cross-Cultural Psychol. 2001. № 32. P. 618–635.

Chirkov V. I., Ryan R. M. Cultural context and psychological needs in Canada and Brazil: Testing a self-determination approach to internalization of cultural practices, identity and well-being // J. of Cross-Cultural Psychol. Manuscript accepted for publication.

- Chirkov V. I. et al.* Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being // *J. of Pers. & Social Psychol.* 2003. № 84. P. 97–109.
- Cross S. E., Gore J. S., Morris M. L.* The relational-interdependent self-construal, self-concept consistency, and well-being // *J. of Pers. and Social Psychol.* 2003. № 85. P. 933–944.
- Csikszentmihalyi M.* Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey-Bass, 1975.
- Deci E. L.* Intrinsic motivation. N. Y.: Plenum Press, 1975.
- Deci E. L., Ryan R. M.* Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. N. Y.: Plenum, 1985.
- Deci E. L., Ryan R. M.* The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // *Psychol. Inquiry.* 2000. № 11. P. 227–268.
- Deci E. L. et al.* Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern bloc country // *Pers. and Social Psychol. Bull.* 2001. № 27. P. 930–942.
- La Guardia J. G. et al.* Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being // *J. of Pers. & Social Psychol.* 2000. № 79. P. 367–384.
- Markus H. R., Kitayama S., Heiman R. J.* Culture and "basic" psychological principles // *Higgins E. T., Kruglanski A. W. (eds.) Social psychology: Handbook of basic principles.* N. Y.: Guilford Press, 1996. P. 857–913.
- Miller J. G.* Cultural conceptions of duty: Implications for motivation and morality // *Munro D., Schumaker J. F., Carr A. C. (eds.) Motivation and culture.* N. Y.: Routledge, 1997.
- Oishi S., Diener E.* Goals, culture, and subjective well-being // *Pers. & Social Psychol. Bull.* 2001. № 27. P. 1674–1682.
- Reeve J., Bolt E., Cai Y.* Autonomy-supportive teachers: How they teach and motivate students // *J. of Educat. Psychol.* 1999. № 91. P. 537–548.
- Reis H. T., Franks P.* The role of intimacy and social support in health outcomes: Two processes or one? // *Parental Relationships.* 1994. № 2. P. 185–197.
- Reis H. T. et al.* Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness // *Pers. & Social Psychol. Bull.* 2000. № 26. P. 419–435.
- Ryan R. M.* Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy, and the self in psychological development // *Jacobs J. E. (ed.) Nebraska Symposium on Motivation: Developmental perspectives on motivation.* Lincoln: University of Nebraska Press, 1993. V. 40. P. 1–56
- Ryan R. M., Bernstein J. H.* Vitality/Zest/Enthusiasm/Vigor/Energy // *Petersen C. (ed.) Values in Action: Classification of Strengths.* Washington, D.C.: APA Books (in press).
- Ryan R. M., Deci E. L.* The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept // *Psychol. Inquiry.* 2000. № 11. P. 319–338.
- Ryan R. M., Deci E. L.* Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychol.* 2000. № 55. P. 68–78.
- Ryan R. M., Frederick C.* On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // *J. of Pers.* 1997. № 65. P. 529–565.
- Ryan R. M. et al.* Emotional reliance across gender, relationships, and cultures: The self-determination of dependence. Unpublished manuscript, University of Rochester, 2003.

Мартин Линч, Университет Южной Флориды, США

Контакты: mfly@psych.rochester.edu

Перевод с английского языка Д.В. Люсина