

КРАТЪК ОБЗОР И АСПЕКТИ НА ПРИЛОЖЕНИЕТО НА ТЕОРИЯТА ЗА САМООПРЕДЕЛЕНИЕТО

ПРЕДИСЛОВИЕ

Можем ли да си представим да съществуваме нематериално и безпространствено, без тяло, без каквато и да било другост отвъд нас самите? Не е особено трудно, независимо от емоционалната окраска, която предизвиква подобна представа (без значение колко е адекватна подобна мисъл – същественото е, че е принципно възможно; че е съвместима със самите нас). Но ако се опитаме да си представим да съществуваме без време, без *протичането на времето*.. срещаме непреодолима преграда. Без продължителност във времето е единствено несъществуването.

Тъй като човекът (а човекът -това е неговата субектност) не би могъл да бъде мислен по друг начин, освен като съществуващ във времето, като *динамичен процес*, то първото, за което трябва да питаме (в нашият диалог с Битието), ако искаме да разберем нещо за него, е относно движещите сили, които определят неговото съществуване – причините зад неговите интенции, насоченост и действия. С други думи – трябва да зададем въпрос за неговите мотиви. Междувременно сме длъжни да се удържаме и в разбирането, че не става дума за *идентичност*, а за разграниченост между самият човек и силите, които го движат – т.е. в първият въпрос е вече предпоставен и вторият – относно потенциалните възможности за неговото отношение спрямо тях.¹

При поставянето на въпроса за мотивите на човешкото поведение, се изправяме не само с измамното впечатление, че той до голяма степен е решен, но се натъкваме на една значителна пукнатина между популярните и съвременните научни представи по отношение на него.

Първото, което ще откриете, а вероятно и с което ще останете, е добре познатата пирамида на потребностите на Маслоу (по-късно ще разграничим понятията потребности и мотиви, но в тази перспектива двете се покриват). Макар че в повечето университети тази концепция се изучава само като любопитен исторически модел, а не като действащ, тя се явява практически общоприета в литературата, посветена на популярната психология, както и в мениджмънта, маркетинга и сходните им направления. Теорията на Маслоу за потребностите дори не се диалогизира повече в научната литература, тъй като ѝ липсва всякаква емпирична доказуемост, дефинираните от нея потребности не са йерархични в реалния живот (което е общо взето така и в автентичният вид на теорията; хората всъщност преследват или пренебрегват потребности от най-различни „равнища“), и вече са налице много по-силни и доказани модели като Теорията за самоопределянето на Е.Деси и Р.Райън, на която ще посветя следващите публикации, Теорията на очакваната стойност на Д.Аткинсън, или Теорията за целеполагането на Е.Локе и Г.Латам.

Съвременните теории стават все по-диференцирани, като всяка претендира за обхват в някаква специфична област – например образование, здравеопазване, спорт и т.н. Под формата на сериозен фундаментален модел се явява основно Теорията за самоопределянето, която при това се подкрепя от огромен брой изследвания в продължение на повече от 40 години, включително кроскултурално.

Ако трябва да си отговорим защо все пак концепцията на Маслоу упорито властва в популярната култура, то на първо място тя е изключително проста за визуализация, „*интуитивна*“ и лесна за запомняне. На второ място, защото тази „интуиция“ няма вроден, а социогенен произход. С други думи – моделът на Маслоу силно кореспондира със системните изисквания на обществото, в което живеем. По този начин лесно можем да си отговорим на аналогичният въпрос – защо от своя страна ТСО (както вече поради своята леност ще обозначавам Теорията за самоопределянето) е толкова непопулярна в корпоративните, мениджърски или маркетингови обучения: според нея външните награди, контролът и натискът **намаляват** мотивацията. Според ТСО ако не дадете на хората автономност, свързаност с другите (свързаност или заедност в този контекст изключва властова йерархична „връзка, а има предвид автентичното съпреживелшно съ-съществуване) и чувство за компетентност (очевидно посветена в този контекст на *приноса*, а не на изгодата), вие ги **демотивирате**. Ако пирамидата е проста, системно-съгласувана не „разклаща“ организационната йерархия, то ТСО разбива класическият модел на тоягата и морковата. Маслоу не поражда у вас конфликт с „подразбиращите“ се фундаменти на модерната социална организация и взаимоотношения, с егоцентричните нагласи (дори и в осъществяването на „самоактуализацията“), с конкуретното отношение към другите, дори не особено с обикновения хедонизъм. От друга страна концепция като ТСО подрива самите принципи на съвременната корпоративна и по същество системна култура. Трудно бихте очаквали да бъде посрещната охотно.

Любопитно е, че в България понякога дори на академично равнище често просто безкритично се преподава Маслоу, щом стане дума за мотивацията. Особено в непряко психологическите дисциплини като педагогика, социални науки, бизнес, инерцията в областта е изключително тежка и преподавателите продължават да използват конспекти, които са доста сходни с тези, които са ползвали и преди 30 години. ТСО се упоменава схематично наред с „пирамидата“ и отсъства каквото и да било задълбочено, или систематично представяне. Натъкването ми на това очевидно разминаване, ме подтикна и да посветя следващите няколко публикации по темата. Надявам се те да ви се сторят интригуващи. Предварително ще вметна, че наред с това не считам ТСО за неподлежаща на критика. Не в емпиричен, а в интерпретативен смисъл. Това е академична психологическа теория, която съвсем естествено проявява деликатност по отношение на редица въпроси. Една по-различна перспектива към самата нея и известно реструктуриране, би могла да

позволи да бъде достигнато до по-фундаментално равнище.

1. Съвременният мироглед от столетия страда от една склонност за свръхакцентуация върху

съзнанието, съзнателното вземане на решения, съзнателното поведение и т.н. Всъщност това не помага особено на последното, поставено в неведение относно факта, че енергията която го задвижва и благодарение на която изобщо се изправя сутрин, не му принадлежи и не произтича от него самото. Докато се самоидентифицира с нея, на практика съзнанието е неспособно да поеме истинската отговорност за своето отношение спрямо нея. Голямата заслуга на Фройд е именно в това, че припомни че същинските, устойчиви и евентуално дългосрочни мотиви на човешкото поведение се полагат и осъществяват извън обхвата на неговото съзнание. За нещастие наред с това успя да внуши един нелеп биологизъм спрямо човешкото, а популярната интерпретация го облече и с обилна доза фатализъм спрямо определящите последици за една изстрадаща своето минало психика. Идея, радушно прегърната от търсещата отказ от отговорност модерна личност. Всъщност алтернативата, която се предлага в подобна концепция е да се решат вътрешните противоречия като се „осъзнаят“ като сблъсък между вродени примитивни животински инстинкти (които не зависят от нас) и „неестествени“ културни условия (които не зависят от нас). Очаква се, че подобно „осъзнаване“ (което зависи от уменията на нашият психоаналитик) по някакъв начин ще ни донесе спокойствие, за да можем спокойно да се отдадем на различни сублимирани форми на сексуално самозадоволяване (от гледната точка на организъм всякаква възможна форма на задоволяване е по същността си самозадоволяване).

Може да направим паралел между този причудлив мироглед и мирогледа, да речем, на пределинистична Гърция чийто наследници на практика сме ние. В неговата перспектива човекът от една страна не е нещо, способно да взема „съзнателни и отговорни решения“ (дори не става дума за деликатни съвременни понятия като „личност“, или „индивидуалност“ в смисъла, който влагаме днес). Душата (една сравнително безлична *ψυχή*) на „смъртните“ е просто арена, поле на действие за намеренията, желанията и страстите на боговете. Те внушават, подтикват, изпълват омировите герои да действат (всъщност не много по-различни етюди може да открием и в Стариият Завет на Библията). Техните действия не произтичат от взети от самите тях решения и самите те напълно го осъзнават.. но същевременно това изобщо не ги лишава от отговорност за стореното. Парадоксално, омировият човек е наясно, че действията му са причинени отвън, от чужди нему сили и в същото време въпреки това се чувства в пълна степен отговорен за тях с всички произтичащи за него последици. Това е едно напълно непонятно за съвременната личност отношение, в която витае интуитивното разбиране за *νόος*, който дори и да може да бъде на свой ред заблуден, остава винаги свободен за своето отношение към самият себе си — отношение, чиято автентична перспектива е единствено откъм етичното (чиято частна, *вторична*, и не задължително адекватна интерпретация е моралът). Това сравнение не трябва да ни тласка към идеализация на предмодерното светоусещане, аизтръгвайки ни от метафората за „прогреса“ да ни позволи да диалогизираме с него. Мирогледът на омировите гърци не е „по-зрял“, но разликите ни насочват към пропуските, които нашият собствен е допуснал поради едни или други обстоятелства.↵

Теорията за самоопределянето

Теорията за самоопределянето (ТСО) е изключително широка теория за човешката мотивация и благополучие, която е подкрепена от множество фундаментални и приложни изследвания. Началото ѝ е поставено в средата на 80-те години на двайсти век от Едуард Деси и Ричард Райън от университета в Рочестър, чийто интерес първоначално е насочен към изследването на **вътрешната мотивация**.

Вътрешна мотивация е налице, когато извършваме дадена дейност единствено заради удоволствието, което ни носи самото занимание. В ранните им изследвания е отделено много място на това кои фактори подкрепят и кои подкопават вътрешната мотивация. Но бързо фокуса се разширява отвъд вътрешната мотивация към по-широкото поле на мотивацията като цяло и по-специално към външната мотивация.

Външната мотивация е налице, когато правим нещо, което по своята природа може и да не е приятно, но го правим, защото искаме да постигнем конкретна цел или резултат. Някои видове външна мотивация произтичат от външен натиск и контрол, които ни се налагат, но *други видове* външна мотивация стават приети отвътре, когато правим нещо, защото го считаме за полезно или значимо. Така започват изследванията им върху цялата гама външни мотивации и начините, по които може да бъдат развити по-дълбоко *интернализирани форми на външна мотивация* – дейностите, които хората извършват, водени от ценности и смисъл.

Изследванията постепенно установяват, че именно тези условия, които осигуряват качествена мотивация, са свързани и с най-високото усещане за благополучие и удовлетворение у хората. Това поставя началото на теорията за основните психологически потребности. Общата тематика между мотивацията и благополучието насочват Деси и Райън към множество други изследователски области – например към изучаването на индивидуалните различия в мотивацията, извършено в рамките на SDT, факторите, които укрепват жизнеността или водят до изчерпване, ролята на осъзнатостта (mindfulness), процесите на вземане на решения и житейските решения, значимите мотиви и близките отношения. Биват систематично изследвани житейските цели, начина, по който влияят на щастието на хората, както и как природата въздейства върху човешкото благополучие. През последното десетилетие се появиха и множество изследвания в областта на невропсихологията на мотивацията, които директно се вменят в ТСО.

През последните две десетилетия ТСО се развива особено активно, като причината се крие не единствено в подкрепата от фундаменталните изследвания в областта на невронауките, а и в нейната приложимост: ТСО може реално да се използва на практика. Една от възможностите за приложение е психотерапията и промяната на поведението, а ТСО е наистина добра теория за мотивацията, която помага да разберем как хората могат да променят живота си към по-добро. Още от самото начало се провеждат изследвания в класните стаи, в образователната практика и училищната реформа, защото мотивацията в учебната среда е ключова. ТСО вече се използва и в спорта, в средствата за масова информация, технологиите и в много други области, тъй като мотивацията е приложима към всички форми на човешка дейност. Освен това вече се правят опити ТСО да бъде приспособена дори и за употреба в областта на „управлението на човешките ресурси“ – да стане експлоатируема, в което този тип организации наистина са добри. Надявам се тази серия от публикации да е отправна точка за разбиране на теорията и изследванията за самоопределянето и на някои общи практически принципи, които произтичат от тях. Един изключително ценен ресурс за тези, които желаят да се задълбочат повече, е сайтът selfdeterminationtheory.org, който съдържа множество информация и ресурси, включително подробни и систематизирани резултати от изследвания, готови за изтегляне въпросници, видеа и статии. Препоръчвам и книгите, дадени под текста, които за разлика от творбите на Саполски или Кърцвайл не са превеждани на български.

Уточнение: Ще използвам, както вече го правя, като превод на Self-Determination Theory наименованието Теория за самоопределянето, защото не се сещам за по-удачен вариант, а и

вече се среща на места по този начин. Въпреки, че не приемам свободното използване на чуждоезикови изрази под каквато и да било форма, в случая е важно да се направи едно уточнение. В английския self-determination не означава само „самоопределяне“ в смисъла на дефиниране на някаква статична характеристика, а също така способността човек да *избира и регулира* поведението си в съгласие с това, което определя сам като ценности. В никакъв случай не трябва да бъде пропускан този нюанс на вътрешна автономия и психологическа саморегулация, който се визира в рамките на теорията.

--

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Publishing.

Deci, E. L., & Flaste, R. (1996). Why we do what we do: Understanding self-motivation. New York, NY: Penguin Books.

Какво представлява мотивацията?

Ако не ни зададат подобен въпрос, всички сме убедени, че знаем много добре какво означава понятието „мотивация“. То обозначава това, което ни подтиква към действие. Но дори кратко разсъждение ще ни подсказва, че към действие могат да ни тласкат най-разнообразни неща: *външен* натиск или принуда, но същевременно и *вътрешни* ценности, искрено любопитство, страст или *просто желание* да направим нещо. Следователно съществуват множество фактори, които могат да ни мотивират да действаме.

Трябва да отбележим, че в областта на мотивацията, класическият академичен модел на запад преди работата на Деси и Райън е бил този на оперантното обуславяне на Скинър. Според модела на Скинър, ако успеете да вземете организъм и да го поставите в среда, в която контролирате всички подкрепления и наказания, както и всички стимули, на които е изложен, бихте могли да управлявате поведението му напълно, като го моделирате почти във всяка посока, съответстваща на основната природа на организма. Това е много силна и валидна теория, но предимно в условията, в които е била проверявана. Скинър не е грешал в разбирането на плъх в клетката. Проблемът на оперантната теория възниква, когато тя започне да претендира, че е способна да предсказва *човешко* поведение. Защото съществена особеност на хората е, че те имат избор. Ако не им харесва „кутията“, в която сте ги поставили, ако не одобряват подкрепленията, които сте подготвили за тях, те често просто напускат тази „кутия“ и отиват някъде другаде. Хората не са затворници в „кутия на Скинър“ така, че да позволят подобен контрол. А най-важното е, **че в повечето случаи хората могат да избягат, без дори физически да напуснат средата.**

Ако преподавателят е в час със своите ученици, тогава, дори да му се струва, че те са въодушевени, те може всъщност да сърфират в интернет, във Facebook или в други социални мрежи. Не можем да задържаме хората в капан, не и достатъчно дълго преди да почувстваме силата на тяхната съпротива; вместо това е по-добре (и за нас самите) да ги привлечем към себе си, за да поддържаме нашата обща ангажираност в средата, в която живеят. Освен избора, в поведенческите парадигми често основният фокус е бил върху това как да бъдат управлявани хората чрез манипулация на външните обстоятелства и стимули. Понякога това е водело до неочаквани негативни последици, които *подкопават* вътрешната мотивация на хората, готови да действат. Подобни проблеми, свързани с разбирането за мотивация, която се свежда до външно управление на поведението, водят до това, което в областта на човешката мотивация може да бъде наречено коперников обрат. От акцент върху това как да бъдат контролирани хората отвън, използвайки подкрепления, награди и наказания, въпросите се насочват най-вече към това защо хората правят даден избор и *как да бъдат подкрепени по пътя, по който самите те желаят да вървят*. Когато разглеждаме тези въпроси, виждаме колко важно е волевото поведение, колко важно е да правим нещо *доброволно*. В теорията на самоопределението се разграничават две форми на такова волево поведение: **вътрешна мотивация** – действия, породени от интерес и удоволствие, и **вътрешно осъзната мотивация** – когато правим нещо, защото разбираме и ценим стойността на конкретното действие. Основно внимание се отделя на факторите и условията на средата и на това дали те подпомагат или подкопават тази форма на волева мотивация. Когато размишляваме върху тези фактори, използваме определена дума – „потребност“ или „основна/базисна потребност“. В английския понятието „need“ има различни значения. Понякога се използва, за да обозначи просто това, което най-много се *желае*. Казва се: „Нуждая се от трета вила на морето или четвърти марков часовник.“ Ако думата се използва по този начин, тя не обозначава основна потребност, а по-скоро нещо просто-пожелано. Но тя има и друго значение: **в теорията на самоопределението „потребност“ (need) се разбира като това, което е необходимо за растежа, целостта и благополучието на човека.**

В биологията също се говори за потребности: казваме, че на растението му е нужна вода. Знаем това обективно – ако го лишим от вода, то ще увехне и ще загине. Същото важи за хранителните вещества в почвата, или слънчевата светлина. По аналогия теорията на

самоопределението твърди, че ние хората също имаме някои базови психологически потребности, чието удовлетворяване укрепва функционирането ни, а лишаването от тях го влошава, независимо от това как съзнателно ги възприемаме. Тези основни потребности са вградени в нашата същност, част от еволюционната ни природа – те са естествени, а не придобити. Това означава, че базовите психологически потребности са универсални и теорията на самоопределението е приложима към всички култури и възрастови групи. Дори не е нужно съзнателно да ценим тези потребности, за да имат функционално значение за нас. И тъй като с такова разбиране дефиницията за потребност в контекста на ТСО е ясна и ограничителна, в нея се разпознават само три основни психологически потребности: *потребност от автономия, от компетентност и от свързаност* (заедност). Всяка от тях е изключително важна за волевата мотивация и благополучието.

Първата е потребността от компетентност – всеки трябва да се чувства ефективен и способен в своята дейност и в живота като цяло. Няма теория за човешката мотивация или благополучие, която да не поставя компетентността в обхвата си. В контекста на ТСО компетентност визира не просто способността да постигаме резултати, а възможността за растеж, или разгръщане – да усещаме, че развиваме умения, разширяваме своите способности, и тъкмо това разгръщане дълбоко удовлетворява потребността ни от компетентност.

Втората потребност в теорията на самоопределението е потребността от свързаност. ТСО посочва, че за оптимално функциониране и мотивация хората трябва да изпитват усещане за връзка и принадлежност към социалната среда, в която се намират. Те трябва да се убедят, че са значими; да играят важна роля в групата или конкретната обстановка. Чувството за свързаност произтича не само от това да получаваме грижа, но **и от възможността да допринасяме** и да ценим собственото си участие в групата. Така в социалните общности близостта и взаимността се изграждат чрез даване и получаване.

Третата базова психологическа потребност е автономията. Когато в ТСО се използва това понятие, се има предвид волеви или доброволен избор. Когато сте автономни, доброволно вършите това, което правите, и одобрявате собствените си действия. Обикновено тогава изпитвате интерес или виждате ценност в преживяването. Противоположността на автономията е хетерономията – усещането, че сте контролирани от чужди или външни сили. Хората не обичат да бъдат принуждавани; те искат да чувстват, че сами организират действията си.

Автономността е толкова важна в теорията на самоопределението, че е необходимо да бъде пояснено какво **НЕ** означава тя.

Първо, в ТСО **не се отъждествява автономията с независимост**. Независимост означава да не разчитате на помощ или съвет от други. Но според ТСО човек може доброволно, автономно да търси помощ или съвет. Например най-здравите тийнейджъри са тези, които самостоятелно се обръщат към родителите си за съвет и го правят с готовност. Така че човек може да бъде едновременно автономен и зависим, а някой, който е независим, може да не е автономен. Не бива да смесваме тези понятия.

По същия начин **няма противопоставяне между автономия и индивидуализъм или автономия и колективизъм**. Може да сте автономен индивидуалист, ако вярвате в ценността на себе си пред тази на групата, но можете да сте и автономен колективист, ако осъзнавате ценността на групата пред себе си и доброволно я поставяте на първо място. Виждаме както хетерономен, така и автономен колективизъм – някои хора са принуждавани да участват в колективистични практики, но други го правят напълно доброволно.

Накрая, **автономността не означава отсъствие на изисквания или задължения** към поведението ви. Можете автономно да изпълните заповед или изискване, ако сте съгласни с него. Ако пътувам и ме спре служител на пътна полиция заради произшествие, аз се съобразявам, защото вярвам в ценността на правилата за движение. Онзи, който не осъзнава тази ценност, няма да се подчини доброволно, а ще се почувства контролиран. Следователно автономността е свързана с легитимността на заповедите и ограниченията.

И още нещо – **автономията не е тъждествена и на свободата**. В ТСО „свобода“ означава отсъствие или премахване на ограничения, но самото премахване на ограничения не гарантира автономия. Ако например в училище просто махнем всички ограничения, вероятно ще настъпи хаос, защото не сме предоставили цел или посока, която учениците да следват доброволно. Така че автономията не е равнозначна на свободата. Свободата може да е условие, което подпомага автономията, но сама по себе си не я осигурява.

Според TCO, за да функционират оптимално хората трябва да се чувстват автономни, компетентни и свързани. В нейните рамки понастоящем са налице и дебати дали съществува четвърта или пета потребност. Но именно тези три **са емпирично потвърдени в рамките на над 40 години изследвания**, доказали прогностична стойност и голяма практическа полезност както в интервенции, така и в ежедневиия живот.

КАКВО Е ВЪТРЕШНА МОТИВАЦИЯ?

Именно вътрешната мотивация е феноменът, който Деси и Райън първоначално започват да изследват, защото смятат, че това е важен израз на активната човешка природа, която всички притежаваме. Когато сме вътрешно мотивирани, правим нещо, защото преживяваме удоволствие от самото занимание, защото ни доставя радост да решаваме сложни задачи, защото сме увлечени по дадена тема или просто искаме да научим нещо ново. Може би най-добрият пример на вътрешна мотивация са детските игри. Ако оставим децата свободни, първата им работа е да намерят начин да играят, да опознаят средата, да манипулират предмети, да изпробват нещо ново. Да вземем за пример едно дете в пясъка на плажа: то си играе с пясъка и в същото време научава много – опознава физиката, изучава околния свят, вероятно дори социалните отношения, взаимодействайки с другите деца, които играят край него – всичко това се случва просто защото детето е мотивирано да се забавлява. Ако се приближим и му кажем: „Здравей, знаеш ли, че играта в пясъка е много полезна за мозъка?“, това няма да увеличи удоволствието му. А ако добавим: „Много ни харесва как играеш с пясъка, продължавай и ще ти платим за това“, вероятно парите ще му се сторят приятни, но едва ли ще повишат насладата или настойчивостта му в играта. Вътрешната мотивация означава просто, че правим нещо, защото то само по себе си ни доставя удоволствие; тя играе жизненоважна роля в развитието и динамиката ни през целия живот и можем да я приемем за особено човешко свойство – нашето любопитство и взаимодействие със заобикалящата среда. Но в действителност тя е присъща на всички примати. Терминът „вътрешна мотивация“ е въведен, по всяка вероятност, от зоолога Хари Харлоу, който наблюдавал шимпанзетата си – колко активни и погълнати са в играта с околната среда. Именно той първи забелязал, че когато започнете да възнаграждавате шимпанзе или други примати за техните игрови занимания, това всъщност **пречи** или дори прекратява играта им, вместо да я засилва. Вътрешната мотивация е от огромно значение за ученето. Повечето психолози, които се занимават с развитие, са убедени, че голяма част от ученето в живота ни първоначално е мотивирано отвътре. Учим, защото ни е интересно, защото сме любопитни към света. Когато четем новините сутрин, не го правим заради някаква непосредствена полза за работата си или за да увеличим заплатата си, а защото ни е интересно и се радваме да научаваме новини за света. Така нашият когнитивен растеж до голяма степен се запазва от вътрешната мотивация. Дори в училище, където вътрешната мотивация не винаги е висока, се оказва, че тя вероятно е най-добрият прогностичен индикатор за ангажираността на учениците и за крайния им успех в различни области. Можем да я измерим директно – успешно предсказва средния успех, а също и други показатели за постижения, както показват изследванията. За съжаление, очевидно не използваме достатъчно вътрешната мотивация в училищата си и именно това е причината в момента по света се провеждат множество изследвания, посветени на дефинирането на причините за все по-слабият успех и начините той да бъде подобрен. Обикновено *децата започват детската градина с висока вътрешна мотивация, която през учебните години рязко спада*, докато този естествен двигател на ученето не затихне до около десети клас. Това означава, че в училище не използваме пълноценно този двигател на ученето. Как можем да я насърчим повече, какво е нужно на учениците в класната стая или на служителите на работното място, за да станат по-любопытни и настойчиви, да почувстват увереност и компетентност – все качества, присъщи на вътрешната мотивация?

В ранните си изследвания Деси и Райън разработват теория, наречена Теория на когнитивната оценка – първата от множеството под-теории в рамките на ТСО. Това е сравнително проста теория, която твърди, че **когато се чувстваме в безопасност и свързани с хората около нас, вътрешната мотивация се проявява по естествен път**. Тогава не изпитваме тревога, а за да поддържаме вътрешната мотивация, трябва да се чувстваме ефективни в това, което правим; да умеем или поне да разбираме как се върши задачата. Това означава, че са ни необходими оптимални задачи – *не прекалено лесни*, които да ни отегчат, *но и не прекалено трудни*, които да породят тревожност и да потиснат интереса ни. Накрая стигат до извода, че **вътрешната мотивация изисква усещането, че дейността идва от нас самите, че я правим доброволно**. Следователно всичко, което подкрепя усещането за автономия, трябва

да засилва вътрешната мотивация, а всичко, което го подкопава, трябва да я намалява. Как може да се установи дали това е така? Проведени са многобройни лабораторни и полеви експерименти.

Например ученици са поканени в лаборатория и им е дадена задача, за която предварително е известно, че е особено интересна за тях – например интригуващ пъзел, увлекателен текст или друго занимателно упражнение. След това те са помолени да го изпълнят при различни условия. В едното условие им се казва, че пъзелът, който решават, е добър показател за интелигентността им, и ще бъде използван, за да се оцени колко са умни – с други думи, върху тях се упражнява натиск да се представят добре заради самочувствието си. В друго условие им се казва, че това е пробно задание, в което се изследват различни когнитивни способности, и просто са насърчени да опитат, без да се стремят към конкретен резултат. Така се формират група под натиск и група без натиск. След изпълнението на упражнението на всички се казва, че са се справили отлично, така че всички се чувстват компетентни. След това под измислен предлог изследователите ги оставят сами в лабораторията. Казва им се, че могат да продължат със заниманието – има още пъзели на масата – но ако желаят, могат да разглеждат списания или да правят нещо друго, докато изследователите се върнат. Когато те напуснат, участниците смятат, че никой не ги наблюдава, не ги оценява и няма да получат награда, или наказание за дейността си. Ако се върнат към задачата, най-вероятно го правят от интерес. Измерва се времето, което посвещават на целевата дейност в този „период на свободен избор“, който се счита за златен стандарт в поведенческите изследвания на вътрешната мотивация. Използвайки тази парадигма, Деси и Райън установяват, че когато упражняваме натиск върху хората, те по-рядко се връщат към задачата в свободното си време; когато няма натиск, вероятността да продължат е много по-голяма. Ако им предоставим избор как да подходат към задачата, те са по-склонни да изберат да продължат. Но ако ги ръководим на микрониво – казваме им каква стратегия да използват, каква цел да преследват или как точно да изпълнят задачата – това обикновено подкопава усещането им за автономия и те са по-малко настойчиви в периода на свободен избор. Дори самото наблюдение – ако експериментаторите са наблизо и ги следят – често кара хората да се чувстват контролирани и да изпитват външен натиск, което отслабва вътрешната им мотивация. Затова **факторите на натиск, избор, оптимална трудност и др. оказват влияние върху степента на вътрешна мотивация.** Същото важи и за компетентността: ако дадем прекалено лесна задача, тя не задържа интереса; ако е прекалено трудна, хората губят любопитство и не се връщат към нея при свободен избор. Накрая, когато към участниците се отнасят с топлина и включеност, те обикновено проявяват повече вътрешна мотивация, докато студеното или дистанцирано отношение я потиска.

Значението на тези фактори може да се демонстрира и чрез едно просто изследване, проведено от диетолога Палома Домингес и нейния екип. Тя се опитвала да мотивира децата да ядат зеленчуци. В експеримента децата били водени в лабораторията. В единия случай на чинията им поставяли два зеленчука, които – по предварителни данни – са любими на детето, и казвали: „Ето два зеленчука, можеш да изядеш толкова, колкото искаш, или въобще да не ядеш – изборът е твой.“ В другото условие им казвали: „Ето два зеленчука, избери кой от двата искаш да ядеш днес“, и им предоставяли изборения. В трето условие просто поставяли един от двата любими зеленчука на чинията и оповестявали: „Това е зеленчукът за днес.“ После измервали колко изядат децата. Резултатът ясно показва, че при първите два варианта – когато децата могат да ядат толкова, колкото желаят, или когато сами избират кой зеленчук да ядат – те изядат повече, отколкото когато нямат избор, дори ако им се предлага любим зеленчук. Самият факт, че имат избор, кара децата да предпочитат храната и да консумират повече. Обобщено: *ако искате децата ви да ядат зеленчуци, предложете им избор.* В по-широк смисъл, проблемът с избора е проблем на човешката автономия, а от това зависи последващата настойчивост. В класните стаи, където учителите предоставят избор, учениците са по-ангажирани, възприемат учителя като по-опитен и постигат по-добри резултати.

В най-различни условия се демонстрира, че когато намалим натиска върху хората и им дадем повече възможности сами да управляват работата си, тяхната вътрешна мотивация нараства. Става очевидно, че вътрешната мотивация е важна част от нашата човешка природа. Ние сме любопитни създания, интересуваме се и искаме да овладеем средата си. Но вътрешната мотивация е крехка, защото човешката природа е много чувствителна към средата. Когато управляваме хората на микрониво, когато им задаваме неоптимални задачи или предизвикваме други заплахи, дори нещо на пръв поглед позитивно може да *подкопае* вътрешната мотивация.

Ryan, R. M., Mims, V., & Koestner, R. (1983). Relation of reward contingency and interpersonal context to intrinsic motivation: A review and test using cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 736–750.

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627–668.

Domínguez, P. R., Gámiz, F., Gil, M., Moreno, H. C., Márquez Zamora, R., Gallo, M., & de Brugada, I. (2013). Providing choice increases children's vegetable intake. *Food Quality and Preference*, 30(2), 108–113. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2013.05.006> –
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329313000864?via%3Dihub>

НАГРАДИ И МОТИВАЦИЯ

Когато биват изучавани факторите, които засилват или подкопават вътрешната мотивация, както споменахме в [предишната публикация](#), един от тях се оказва особено спорен – въпросът за възнагражденията. Нещо повече, някои изследвания в рамките на теорията за самоопределението показват, че възнаграждението всъщност може да повлияе *негативно* върху вътрешната мотивация. За мнозина това явление може да изглежда загадка, но то със сигурност има множество практически последици.

Този феномен се проявява ясно още в един ранен класически експеримент на Е.Деси, публикуван през 1971 г. В хода на този експеримент той поканил студенти в лабораторията и им дал предварително тествана игра – пъзел, за която знаел, че обичайно им доставя голямо удоволствие. Нарича се пъзел „Соматик“ – пространствена задача, при която трябва да сглобяваме фигури, използвайки набор конфигурации от блокове. Повечето хора я смятат за забавна. На част от участниците в лабораторията той просто предложил да участват в дейността, докато на други казал, че ще им изплаща финансово възнаграждение за всяка решена задача, т.е. давал им няколко долара за всяко успешно решение. Експериментът включвал три сесии. Първо, всички участвали в дейността. На втората сесия или получавали, или не получавали възнаграждение. А на третата сесия той ги връщал към възможността на свободния избор, която описахме в предишната публикация: в тази трета фаза те могли свободно да решат дали да продължат да се занимават с пъзела или не. Установява се, че участниците, които получавали пари за участието си, значително по-рядко избират свободно да продължат тази дейност в сравнение с онези, които изобщо не били възнаграждавани. По това време такъв резултат се възприема сензационно, защото мнозинството теоретици предполагат, че наградите би трябвало да *усилват* вътрешната мотивация; със сигурност не се очаквало да предизвикват *лошо въздействие от пълната липса на възнаграждения*. Не е изненадващо, че по тези причини това конкретно изследване е възпроизвеждано и разширявано в различни условия и се превръща в истинско явление.

Ето и един по-съвременен пример: този експеримент е проведен в Института „Макс Планк“ от Феликс Уорнекен и Майкъл Томасело. Те разглеждат идеята, че хората са първично мотивирани да си помагат, че нашия алтруизъм се основава на вродена мотивация. Конкретно показват, че още на 16 месеца, а със сигурност към 20 месеца, малките деца *спонтанно* помагат на възрастни в нужда. В лабораторията възрастните например изпускали предмети на пода, не могли да достигнат дръжка на врата, или да я отворят. Оказва се, че 20-месечните деца идват на помощ почти в 90% от случаите. Тоест малчуганите напълно спонтанно проявяват естествена склонност да помагат. Но ако това е наистина вътрешно мотивирано, можем ли да подкопаем мотивацията, като насърчаваме децата за такова алтруистично поведение? Те провели изследване с 20-месечни деца, в което възрастен изпускал предмет, оставял врата отворена и т.н. Когато детето се приближавало при така нареченото „неутрално“ условие, възрастният не правел нищо – ако вземел предмета или приемал дадените от детето материали, не изразявал никаква реакция. Второто условие било „не-контролираща похвала“: възрастният благодарил на детето. Тоест неформално признание за доброто дело. Третото условие било нещо, което мнозина от нас биха сметнали за мотивиращо – възрастният давал награда за помощта. В ъгъла имало специална играчка, изискваща топче, за да проработи и когато детето направело нещо полезно, възрастният му давал такова топче, за да активира играчката, добавяйки: „Ето това е за теб“. Ясно било посочено, че наградата се дава за току-що проявеното поведение. След приключването на занятието, децата се връщали за втора сесия, в която отново имали възможност да помагат или не. Томасело установил, че в неутралното и в похвалното условие децата продължавали да помагат със същия висок процент – около 90%. Но при условие с награда нивото на помощ рязко *спаднало* – до около 54% от случаите. Значително намаляване на помощта. Когато за оказаната помощ се давало позитивно подкрепление (по Скинър), вероятността за бъдеща помощ *спаднала*. Защо? Според теорията за самоопределението, преди възнаграждението децата имат т.нар. вътрешен локус на контрол: помагат, защото искат, по собствена инициатива. Но след като получат възнаграждение, в психиката им настъпва промяна – сега помагат поради външен локус на контрол; някакво външно събитие движи поведението им. Когато това външно събитие изчезне, изчезва и поддържаната от него мотивация.

Следователно негативният ефект се дължи на това, че възнаграждението измества възприетия локус на причинно-следствената връзка. Ако по-рано го правех, защото исках, сега го правя, защото ме награждават, и загубвам вътрешната мотивация, която вече съмимал.

Впоследствие са проведени множество изследвания за влиянието на възнагражденията върху вътрешната мотивация. През 1999 г. Деси, Кестнер и Райън представят метаанализ на над 101 проучвания върху този феномен. Това е дървовидна диаграма с резултатите.

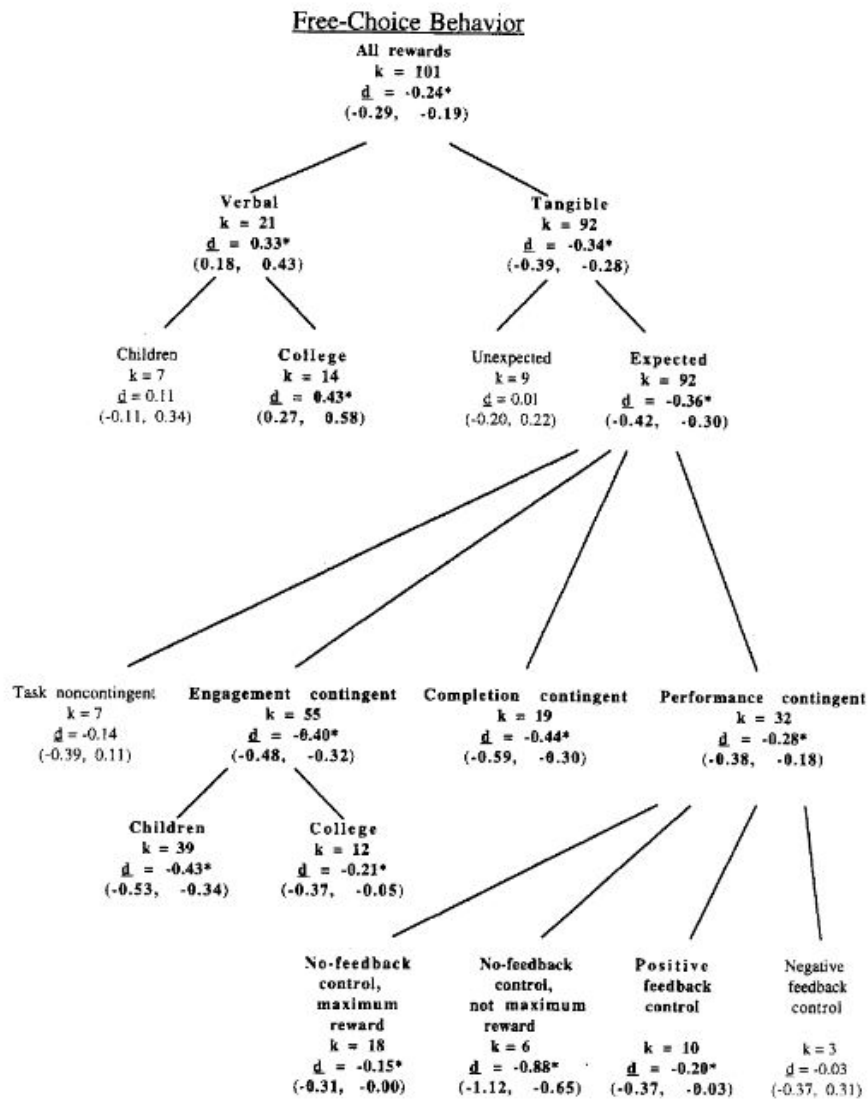


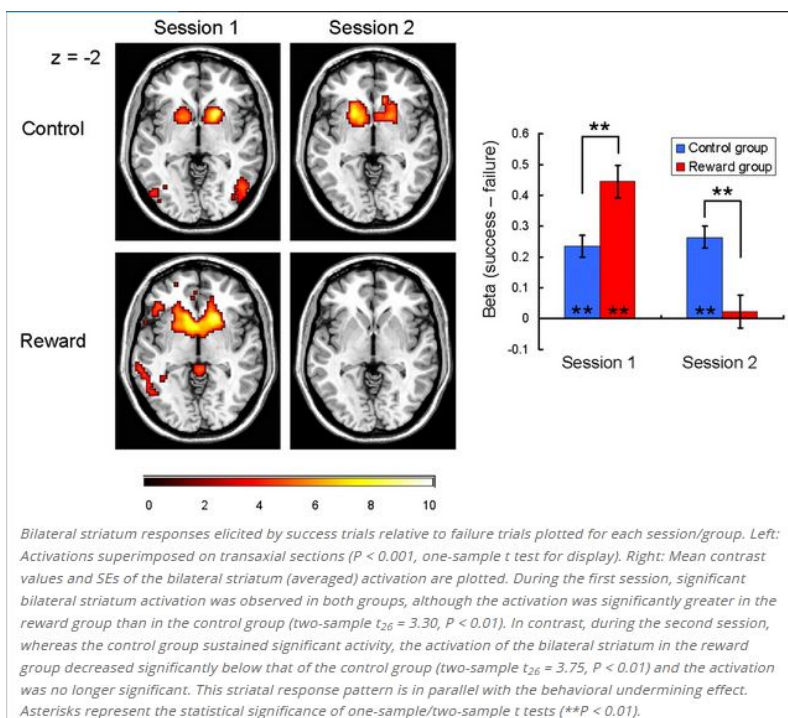
Figure 1. Summary statistics for effects of types of rewards and reward-contingencies on free-choice behavior

Погледнете горната част на диаграмата: полето, означено „Всички награди“. В общ план наградите оказват малък негативен ефект върху вътрешната мотивация. Стойността на „d“ е -0,24 – слаб ефект. Причината е, че има видове стимули, които действително усилват вътрешната мотивация, и други, които я намаляват.

Когато давате недвусмислено условно възнаграждение с посланието „Ако направиш това, ще получиш онова“, създавате външен локус на контрол, което обикновено води до спад в мотивацията – вижда се в графата за материалните награди. От друга страна, има т.нар. устни награди – похвали от рода на „Справи се чудесно“, които обикновено повишават усещането за компетентност и съответно вътрешната мотивация. Тоест устното възнаграждение по правило повишава мотивацията, докато материалното често я намалява. Но ако материалната награда се даде по различен начин – след като човекът изпълни задачата и без предварително обещание, например: „Работи толкова добре, че искам да ти дам това като знак на признание“ – това е *неочаквана*, безусловна награда, която не контролира поведението и не вреди. Накратко, не всички награди подкопават вътрешната мотивация – проблем са тези от контролиращ, условен тип. Различните стратегии за разпределението на наградите имат много нюанси; ключът е да се подкрепя усещането за автономия и да не се подкопава вътрешната мотивация. Въпреки това хората често използват възнагражденията като груб инструмент, което води до негативни последици.

Този негативен ефект е проследен и в невропсихологичен формат. В експеримента на Коу Мураяма и колегите му, те поканили хора в лаборатория с MRI, за да изследват мозъчната активност с fMRI, като участниците изпълняват задача, която може да се прави докато са в томографа. Това била игра за време на реакция. В едно условие хората получавали парично възнаграждение при правилен отговор; в друго условие нямало парична награда – просто играели. По време на първата сесия, когато хората получавали пари за точни реакции, в региона на стриатума се наблюдавала силна активност. Интересно е, че дори при тези без награди също има активност, защото задачата сама по себе си е приятна и интересна. На втората сесия Мураяма и колегите му върнали участниците в лабораторията, но този път никой не получил пари; измислили някакво правдоподобно обяснение защо. Тогава се вижда, че при хората, които преди получавали пари, почти няма активност в стриатума – задачата вече не им носи удоволствие. Докато при участниците без парично възнаграждение стриатумът остава толкова активен, колкото и преди. Това е още една демонстрация на подривния ефект на „грубото“ награждаване.

Същата картина се наблюдава и в латералните области на префронталната кора, свързани с когнитивната активност: хората, които били силно ангажирани, докато получавали награди, престават да се ангажират, когато наградите изчезнат; тези, които никога не са получавали, остават толкова увлечени, колкото преди. Ако това беше просто ефект на погасяване, както биха твърдели бихевиористите, бихме очаквали възнаграждаваните преди участници да спаднат до нивото на невъзнаграждаваните. Но тук те спадат под него, затова очевидно представлява очевиден подривен ефект.



Този ефект има множество практични последствия. Понякога наградите могат да ни изиграят лоша шега, когато се опитваме да мотивираме хората. Трябва да разбираме, че при използване на стимули в класните стаи, в организационни структури и на спортни площадки има важни разграничения и стратегии. В следващи статии ще стане дума именно за тези практични импликации и за това как можем да използваме наградите, за да подкрепяме или да отслабваме автономията на хората.

Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105–115. <https://doi.org/10.1037/h0030644>

Warneken, F., & Tomasello, M. (2008) „Extrinsic rewards undermine altruistic tendencies in 20-month-olds“, *Developmental Psychology*, 44(6), 1785–1788, Warneken & Tomasello, 2008 (препечатана в *Motivation Science*, 2014). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18999339/>

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627–668. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627> PubMed

Murayama, K., Matsumoto, M., Izuma, K., & Matsumoto, K. (2010). Neural basis of the undermining effect of monetary reward on intrinsic motivation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(49), 20911–20916. <https://doi.org/10.1073/pnas.1013305107>

НА ПРАКТИКА

По-късно ще се спрем на повечето възможности за подход в различни области откъм перспективите на ТСО, но тук ще вмъкнем един непосредствен пример за това как тя вече активно се използва в някои практики.

Вече направих две бегли бележки, които оставих без контекст и сега ще имам възможност да ги илюстрирам. Първо бях нарекъл психологията посветена в услуга на мениджмънта, маркетинга и подобните им, *антипсихология*. Длъжен съм да поясня какво съм имал предвид.

Това, което е безспорно по отношение на стремежите на човека, е че те са насочени към постигането на щастие. Неяснотата възниква едва оттук насетне – по отношение на представите за това щастие, които се простират в спектъра от хедонистично удоволствие до траен вътрешен мир, на която нееднозначност обаче не е необходимо да се спираме в случая. Така или иначе щастieto е нещо, което не може да бъде открито никъде другаде, освен в човешката психика – т.е. оказва се, че то е пряко свързано с предмета на психологията. Хората се интересуват от физика, защото изпитват интерес към природата и удовлетворението му способства за това те да се почувстват щастливи. Хората отиват при медика, защото изпитват болка и премахването ѝ способства за това те да се почувстват щастливи. И т.н. Хората отиват при психолога, защото се чувстват *нещастни*. Освен нейната познавателна функция, която тя споделя с всички науки като допринасяща за развитието на нашата компетентност, функцията на психологията е да допринесе пряко за човешкото щастие. Това е нейният *смисъл*, нейното *за да*, в което тя оправдава своето съществуване надхождайки себе си. Но поне две трети от хората, които се обръщат към психолог, за да оправдаят неговото професионално съществуване, са нещастни поради социогенни причини, съучастващи в различна степен за тяхното състояние (от изключителна до отключваща). От своя страна преимуществената част от тези социогенни причини се заключават в протиеестествените, абнормни, патологични отношения и произтичащата от тях среда, характерни за съвременната система. Системи, в чиято основа стоят принципите на конкуренцията, индивидуализма, неравенството, експлоатацията, егоизма и принудата, пораждащи фрагментацията, отчуждението, егоцентризма и сломеността, които ни правят самотни, тревожни, депресирани, компулсивни и т.н., правят ни *нещастни* и ни подтиква да се обърнем към психолога, легитимирайки неговото съществуване. Областите от тази наука, които са се посветили на това да използват познанията ѝ, за да усъвършенстват и употребяват методите за поддържане и задълбочаване на същата системна патология, за манипулация, заблуда и идеологизация, и които в крайна сметка способстват за нещастieto на хората, поради което те се обръщат за помощ към психолога, не могат да бъдат наречени по друг начин освен антипсихология. (рационализациите не решават проблеми, те забулват проблемите единствено пред съзнанието, а човекът е много по-голям от съзнанието си; някои несъмнено ще твърдят, че отвътре опитват да *подобрят* системните отношения: ако проблемът на нещо е в целите и мотивите му, то не може да бъде „подоброено“ докато целите и мотивите му остават същите. Промяната на средствата не променя нищо, когато *цел е не човекът*, а неща като финанси, печалби, икономически растеж, „качество“ на живот и всякакви други несъществуващи метафори, зад които обикновено стоят и биват подхранвани възможно най-жалките и нищожни мотиви, които едно човешко същество може да има.)

На второ място подметнах, че ако сърцето на съвременната обществена система – бизнесът – е добър в нещо, то това е експлоатацията, умението да употреби всичко възможно в своя полза, да го превърне в консуматив, дори на пръв поглед да изглежда че е в противоречие с него. Съвременният технологичен напредък създаде неподозирани по мащаб възможности за разгръщане на принципите за манипулация на поведението, формулирани от Б.Скинър. Техните плодове щедро се стичат, особено върху най-младите измежду нашето общество. Тези изключителни постижения са изчерпателно описани от Ш.Зубов в нейната книга *„Епохата на надзорния капитализъм“*. Тъй като нямам какво да добавя, мога само да я препоръчам. Но бихейвиоризма така или иначе не се конфронтира по никакъв начин с модерната система. Какво можем да кажем обаче за ТСО, която изглежда в пълно противоречие с тези тях? Оказва се, че не съществува нищо, чиято черупка да е твърде дебела за челюстите на бизнеса.

През последните години мобилните игри се превърнаха в най-популярната и най-печелившата индустрия за развлечения на планетата – изключително динамично развиваща се сфера на човешката дейност. Какво е заложено в тях за успешното постигане на подобна популярност? Почти винаги всичко започва сравнително просто: получавате много положителна обратна

връзка и непрекъснато повишавате нивото си – своята **компетентност**. За разлика от реалния живот, видеоигрите *гарантират* чувство за успех. Освен това, те често предлагат усещане за **свързаност**. Позволяват ви да се групирате с други хора, да си сътрудничите, да общувате. Те са свързани както с възможност за чат в рамките на самата игра, така и discord, reddit, FB общности, поддържани от компанията-производител на съответната игра. Именно този компонент на свързаност е една от ключовите причини една игра да се възприема като наистина увлекателна.

Накрая, едни от най-популярните игри в света са тези, които предоставят значителна **автономност**. Отличен пример е знаменитата игра League of Legends, която дълго време беше най-популярната игра на планетата. Това е игра, в която хората могат да избират какво да правят, какви задачи да си поставят, върху какви предизвикателства да се концентрират (PVE или PVP, или отделни суб-елементи в техните рамки, или просто да колекционират „герои“) и кои партньори да поканят в гилдиите си. Така играта обединява всички ключови елементи: *компетентност, автономност и свързаност*. (Вие може сами да си отговорите каква степен на автентичност, или признатост е въплътена в компетенциите, автономността и свързаността, предлагани *всъщност* от играта). В действителност тя стъпва върху и разширява модели, изградени от разбиранията на ТСО, чието използване е добре познато още от времето на видеоигрите. Преди доста години Скот Ригби и Ричард М. Раян изучават хора, които тъкмо започват да играят World of Warcraft, като ги молят да изиграят няколко сесии, а след това да оценят до каква степен се чувстват автономни, компетентни и свързани с другите по време на игра, както и колко удоволствие им носи тя. Осем месеца по-късно се връщат при тях, за да разберат кои все още имат активен абонамент и, така да се каже, продължават да плащат за играта. Както показват данните, най-силният фактор за предсказване дали хората ще продължат да играят след осем месеца, е степента, в която нуждите им са удовлетворени (или по-точно у тях се създава усещането за подобно удовлетворение, било то и сурогатно) – дали се чувстват автономни, компетентни и свързани по време на игра. Това се оказва далеч по-мощен предиктор от оценките за забавление или удоволствие. *Всъщност*, когато в регресионните уравнения забавлението и удоволствието „се конкурират“ със задоволяването на базовите психологически потребности, именно базовите психологически потребности обясняват всички вариации в усещането за забавление. С други думи, удовлетворяването на базовите потребности прави самата игра увлекателна и предсказва дали хората ще продължат да играят осем месеца по-късно.

В други експерименти се наблюдават още по-дълбоки ефекти. Например У. Пен и нейните колеги провеждат поредица от изследвания за прилагането на теорията за самоопределението във видеоигрите. Те използват видеоигра, която *всъщност* представлява упражнение. Решават да манипулират функции, които поддържат автономността, като ги включват или изключват, за да видят как това влияе на удоволствието. Например играта позволява на играчите да създадат собствен аватар, което според ТСО повишава автономността, защото играчите сами избират как ще изглежда техният персонаж и с кой герой ще участва. Предполага се, че персонализацията усилва усещането за автономност. Затова включват функцията за персонализиране на аватара или, алтернативно, на играчите просто се задава аватар от същия пол, избран автоматично от системата. Установява се, че свободният избор на аватар прави играта по-увлекателна: играчите по-често продължават да играят, изпитват повече удоволствие и са по-склонни да я препоръчат, ако функцията за избор на аватар е активна. Освен това те използват функция, която влияе на нивото на майсторство. След преминаване на определени предизвикателства играта автоматично адаптира новите задачи така, че да са оптимално трудни. Когато изключват тази функция, се оказва, че играчите, които играят с адаптивната настройка, изпитват значително по-голямо удоволствие и по-високо чувство за компетентност, което допринася за още по-голямото им удоволствие. Играчите без тази функция не се чувстват толкова добри в играта и самото преживяване им носи по-малко радост. Така дори конкретните характеристики на играта определят дали тя създава усещането, че задоволява потребностите от автономност, компетентност и свързаност, а именно това обуславя дългосрочната упоритост. Видеоигрите са истинска лаборатория за изучаване на човешкото поведение – дори в контексти, които са понякога по-важни от реалността. Именно това и последвалите го сходни изследвания дават последващият тласък на игрите като League of Legends и последвалите ги мобилни, базирани твърдо на тези принципи. Фактът, че видео и мобилните игри по своята природа са програмирани по този начин да увличат, ги прави рискови и опасни за някои хора. Всички сте наясно с проблемите със зависимостта към игрите. В теорията за самоопределението това се нарича „*прекомерна употреба*“.

Прекомерната употреба на видеоигри е свързана с това, че хората искат да изпитат удоволствието, което игрите „предоставят“ *бързо и лесно*; игрите стават изключително привлекателни. Затова Ригби и Раѝн провеждат изследване кои са най-уязвими към зависимост. В рамките на ТСО има мини-теория, наречена „Теория за плътността на потребностите“. Дватамата предполагат, че тъй като игрите удовлетворяват толкова успешно базовите психологически потребности, те са особено привлекателни за хора, които не успяват да удовлетворят тези потребности в други сфери на живота си. Ако сте ученик, който не се чувства особено компетентен в училище, няма силни връзки с връстниците, или не усеща достатъчна автономност в ежедневието си, виртуалният свят на игрите става особено интересен, защото там получавате това, което ви липсва извън него. Колкото по-ниско е удовлетворението на потребностите ви в реалния живот, толкова по-силно е „гравитационното привличане“ на видеоигрите, защото те лесно „компенсират“ този дефицит. Установява се, че хората, които най-често стигат до прекомерна употреба, са именно тези, които се чувстват лишени от удовлетворение на базовите психологически потребности в реалния живот – у дома, в училище или на работа.

От това изследване разполагаме и с този пример: изследователите интервюират човек, който обожаваше видеоигрите и играе по 35–40 часа седмично, въпреки че работи на пълен работен ден. Когато го питат защо игрите го привличат толкова, той отговаря: *„Работя вече 20 години и никога не получавам повишение. Но всяка вечер се прибирам, качвам нивото си и се чувствам ефективен.“* Тук виждаме теорията за плътността на потребностите в действие: човек, който не намира удовлетворение в реалния свят, лесно го открива във виртуалния.

По-наблюдателният читател вече съзира порочният кръг – колкото по-малко удовлетворение намира някой в реалния живот, толкова повече се отчуждава от него, потъвайки в дигиталния свят, а колкото повече се отдръпва от реалния свят, толкова по-малко вероятно става да намери удовлетворение в него, така че търси удовлетворение в дигиталния, а колкото ..и така нататък. И да, колкото повече хора се отдръпват от реалния свят, толкова повече се стеснява възможността за другите да открият свързване в него. Освен индивидуален, се оформя и социогенен порочен кръг.

Защо замяната на пълноценния човешки живот с неговия дигитален сурогат, на общуването лице в лице с чатенето в „социалните“ мрежи, на собствената аз-концепция с дигиталния аватар да се определя като „лоша“? Ако човек при това се чувства добре? Отговорът е еквивалентен на този, който може да дадем относно всички останали зависимости – защото той *не се чувства добре*. Той се чувства само *по-добре в сравнение* с живота си в реалния свят, а по-точно с това как се отнася към него и своите възможности. Или просто е залитнал *преди* да може да направи избор – в *лекотата*, предлагана от достъпността на виртуалните лакомства. И в двата случая порочният кръг, който описахме се задълбочава.

Ако ви се е сторило, че на места тази публикация прекрачва границите на добрия тон, то просто хвърлете поглед към младежите около себе си, които живеят в състояние на самота, отчуждение и *самоотчуждение*, депресия и зависимост; с когнитивни, социални и на вниманието дефицити; с чувствително занижени способности за критично мислене; които са буквално всмукани от двуизмерни технологични екрани (у подрастващите кортикалната дебелина и дълбочината на мозъчните гириси са осезаемо намалени, пропорционално на времето, прекарано пред дигиталните устройства). И всичко това – просто понеже са се озовали в общество, за което те са ресурс за икономически растеж и *реализация* на позитивен финансов баланс. На тях е отказана принадлежност към реалността, тя е запазена единствено за реализиращите се *посредством* тях стойности. Човек може да се влуди само от безсрамието, с което подобни лингвистични обрати се внушават като нормални.

Първото, което може да се направи, е да им се открие по какъв точно начин им е бил предложен сурогат вместо това, от което наистина имат нужда. Какво всъщност са търсели и какво са получили в замяна. Как играта *не удовлетворява* потребност, а създава симулакрум на удовлетворение, привлекателен единствено със своята леснодостъпност. Симулация на симулацията на компетентност за безсмислени действия, симулация на симулацията за автономност в рамките на една контролирана изкуствена среда, симулация на симулацията за свързаност с призрачните аватари на непознати. И целият този фантомен свят, с фантомни удовлетворения – подчинен на една-единствена, съвсем конкретна и реална цел – положителният финансов баланс на компанията производител. Ако ви напомня вече за „Страната на забавленията“ и Кочияшът от Пинокио, имате основания.

Зубоф, Шошана. (2022). Епохата на надзорния капитализъм. София: Дилок, ISBN 9789542902881

Rigby, S., & Ryan, R. M. (2011). *Glued to games: How video games draw us in and hold us spellbound*. Washington, DC: American Psychological Association.

Peng, W., Lin, J.-H., Pfeiffer, K. A., & Winn, B. (2012). Need satisfaction supportive game features as motivational determinants: An experimental test in an exergame context. *Media Psychology*, 15(2), 175–196. <https://doi.org/10.1080/15213269.2012.673850>

Paulus, M. P., Squeglia, L. M., Bagot, K., et al. (2019). Screen Media Activity and Brain Structure in Youth: Evidence for Diverse Structural Correlation Networks from the ABCD Study. *NeuroImage*, 185, 140–153. *NeuroImage*

Nivins, S., Sauce, B., Liebherr, M., et al. (2024). Long-term impact of digital media on brain development in children. *Scientific Reports*, 14, 13030. *Scientific Reports* (2024)

Hutton, J. S., Dudley, J., DeWitt, T., & Horowitz-Kraus, T. (2022). Associations between digital media use and brain surface structural measures in preschool-aged children. *Scientific Reports*, 12, 19095. <https://www.nature.com/articles/s41598-022-20922-0>

Horowitz-Kraus, T., & Hutton, J. S. (2018). Brain connectivity in children is increased by the time they spend reading books and decreased by the length of exposure to screen-based media. *Acta Paediatrica*, 107(4), 685–693. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/apa.14176>

Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G. Y., de Alcântara Ventura, S., de Almeida Nogueira, Y. J., de Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2022). The association between screen time and attention in children: A systematic review. *Developmental Neuropsychology*, 47(4), 175–192. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35430923/>

Hutton, J. S., Piotrowski, J. T., Bagot, K., Blumberg, F., Canli, T., Chein, J., et al. (2024). Digital media and developing brains: Concerns and opportunities. *Current Addiction Reports*, 11(2), 287–298. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10117262/>

Hutton, J. S., Dudley, J., Horowitz-Kraus, T., DeWitt, T., & Holland, S. K. (2020). Associations between screen-based media use and brain white matter integrity in preschool-aged children. *JAMA Pediatrics*, 174(1), e193869.

СПЕКТЪР НА МОТИВАЦИЯТА

Много съвременни специалисти в областта на психологията подхождат към своята теоретична работа с метафората за човека като машина, като програма, или като прогнозиращ алгоритъм. Когато това е пред-поставената метафора, тя се превръща в отправна точка за последващото теоретизиране – тя *предопределя* да бъдат зададени *определени въпроси*. Например: как е програмирана тази машина, или как може да бъде управлявана отвън? Същевременно тя предопределя и как ще бъдат интерпретирани резултатите от изследванията, насочени към отговорите на тези въпроси; какво ще бъде отсеяно като несъществено и как ще бъде разбрано останалото. Във връзка с това в голяма част от психологията се обръща особено внимание на външните събития и тяхното влияние върху поведението на хората. Теорията на самоопределянето изхожда от друга метафора – метафората за *човека като живо същество*. Когато една теория се изгражда от подобна отправна точка, тя предполага съвсем различни въпроси. На първо място, предварително се приема, че живото същество е *активно* и разполага със собствени *вътрешни принципи на растеж и развитие*. Когато се използва метафората за живо същество, теорията се интересува не толкова как то да го бъде управлявано отвън, а какви вътрешни сили действат в него и от какви потребности зависи неговото здраве и благополучие.

В исторически план например, работата на Пиаже върху когнитивното развитие посочва, че самата природа на живота е асимилация и акомодация. Карл Роджърс поставя в центъра на своята хуманистична теория тенденцията към самоактуализация. Зигмунд Фройд и всички психодинамични последователи на неговото творчество, отделят особено внимание на егото и неговата *синтетична* функция – интегративните тенденции. **Всички тези теории по същество споделят тезата, че здравето функциониране е насочено към увеличаване на степента на организация.** Развитието на личността се движи към по-висока степен на компетентност и ефективност.

Същевременно движението е насочено както към по-голяма автономия и саморегулация, така и към по-голяма социална свързаност и интеграция. Така това движение следва два вектора, които Андреас Енгел нарича движение към автономия и движение към хомономия – интеграция навътре и интеграция навън. Когато човешките заложби се разгръщат, неизменно се проявяват виталност, растеж и цялостност. Но това движение към автономия, саморегулация и автентичност в никакъв случай не се случва задължително и от само себе си. То изисква определени видове подкрепа и хранителни вещества от средата. Същото се отнася и до физическото развитие – например (по аристотеловата аналогия) дъбът, който започва пътя си като жълд, и който се нуждае от съответните условия и хранителни вещества, за да постигне своя актуализиран вид, който е предварително заложен в него, но не е гарантиран в него. Така и човешката психика има специфични потребности, чието удовлетворяване води до пълноценно израстване. Когато в ТСО се използва термина „потребност“, се има предвид нещо, което е необходимо за растежа, целостта и благосъстоянието на живото същество. Така например, растенията се нуждаят от вода, слънчева светлина и минерали от почвата, за да растат. Ако ги лишите от някоя от тези съставки, самото растение няма да може да процъфти. По същия начин, когато се говори за основни психологически потребности, се имат предвид нещата, които са необходими за целостта, здравето и психологическия растеж на човека. И тези потребности са обективно необходими. Независимо дали хората се грижат за автономията, ценят свързаността или компетентността — ако някоя от тези потребности остане неудовлетворена, те няма да постигнат благополучие. В контекста на ТСО „потребност“ означава вродена, природно заложена, а не придобита такава. Ние не се учим да имаме потребности – те вече са вложени в нас. Те са универсални, а не специфични за различните култури, защото това, което наричаме базови психологически потребности, е приложимо за всички култури и всички етапи на развитие. И съвсем не е нужно да сме наясно с тези потребности, или да им придаваме особена ценност. Именно удовлетворяването им, а не тяхната липса, предсказва жизнените резултати на хората. Това са базовите потребности: от **свързаност** – да се чувстваме обгрижени и свързани с другите, да изпитваме чувство за принадлежност и значимост в социалната действителност, потребност от **компетентност** – да усещаме, че сме ефективни в това, което правим, и че можем да влияем върху важните за нас резултати и накрая, потребността от **автономия**. Автономията е необходимостта да самоорганизираме поведението си, да можем да поддържаме и укрепваме това, което вършим. Когато сме автономни, нашите действия се подкрепят едновременно от ума и емоциите.

Средата или подкрепя, или възпрепятства удовлетворяването на тези базови потребности, което от своя страна влияе на благополучието и развитието. Когато социалният контекст подпомага удовлетворяването на базовите психологически потребности от автономия, компетентност и свързаност, се проявяват всички белези на здравето функциониране на организма: по-активна волева ангажираност, по-качествено поведение, бодрост, щастие и психично здраве.

В предходните публикации се съсредоточихме върху *вътрешната мотивация*, тоест мотивацията, при която се занимавате с нещо, защото определена дейност ви доставя удоволствие сама по себе си. Сега ще се спрем на друг важен клас мотивация, който наричаме **външна мотивация**. Външната мотивация възниква винаги, когато правите нещо, защото искате да постигнете определен *резултат*. Например, когато отивате на работа, защото искате да получите заплата, или подготвяте домашно, защото родителите ще ви накажат, ако не го направите, или работите като доброволец в организация, защото искате тя да расте и да се вмести в годишния ѝ бюджет. Всяко от тези неща е пример за външна мотивация, защото *самата дейност* може и да не е по собствената си природа приятна за вас. Вие обаче я извършвате, понеже искате да постигнете желан *резултат*. Когато помислим за външната мотивация, виждаме, че съществуват няколко различни нейни типове.

Когато правите нещо, то би могло да е в следствие на външна мотивация, защото се опитвате да *избегнете наказание* или да *получите награда*. Съществува и друг тип също външна мотивация, при която се стремите да постигнете нещо, което самите вие считате за ценностно. Така в теорията на самоопределението има диференцирана таксономия на външната мотивация, която показва как различните типове мотиви действат.

Първият вид външна мотивация е този, който наричаме **външна регулация**. Тя се намира в лявата част на този мотивационен спектър:



Външната регулация означава да правите нещо единствено защото някой друг ви обещава награда, ако се заемете с дейността, или пък наказание, което ще понесете, ако не я изпълните. Когато ви управляват отвън, поведението се определя от външни сили, които ви подтикват. Това на практика е вид външен натиск, който ви *принуждава* да предприемете действие. Това би могло да бъде много силна форма на мотивация: ако хората получават *достатъчно големи* награди и *достатъчно сурови* наказания, е възможно да действат много решително, за да постигнат целите си. Следователно проблемът при външната мотивация не е неефективността. Това е проблем на поддържането и преноса. С други думи, външната мотивация действа *само докато наградите и наказанията са налице*. Щом награждаващият или наказващият се оттегли, изчезва и самата мотивация. Не става дума за слаба форма на мотивация, а за нестабилна форма, която не може да съществува без поощрения и санкции. Външната регулация се различава от друга форма на мотивация, която наричаме интроекция.

Интроекцията е широко разпространен вид мотивация, също упражняваща силен контролиращ натиск, но тук натискът идва до голяма степен отвътре. Тя е налице когато правите нещо, с което ако не се справите или не го направите добре, ще се чувствате зле, а ако успеете, изпитвате чувство на задоволство и гордост. Всъщност именно натискът да поддържате *самооценката и самоодобрението* води до интроектирана мотивация. Понякога се говори за интроекцията като за „его-вложена“ мотивация. Това се случва, когато егото е зависимо по отношение на действията или на постигането на определени стандарти на поведение. Интроекцията също би могла да бъде много силна форма на мотивация, но тя също така е нестабилна. Когато хората са силно въвлечени в нея и нещо се обърка, те предпочитат да се затворят в себе си и същевременно да се самоукоряват, така че този вид мотивация, особено ако е доминираща за личността, води до разходи за психичното здраве. Все пак има и трети вид външна мотивация. Отдясно на интроекцията стои това, което наричаме идентификация.

Идентификацията е налице, когато правите нещо, защото *осъзнавате стойността или значимостта* на дейността. С готовност участвате в нея, понеже разбирате колко важен може да бъде резултатът. Когато хората са мотивирани чрез идентификация, т.е. чрез съзнателна оценка на резултата, те обикновено са силно мотивирани и настойчиви. Тук стигаме до първия тип стабилна, висококачествена мотивация в този спектър. Вдясно от идентификацията се намира това, което наричаме интеграция. **Интеграцията** означава, че не само отъждествявате себе си със стойността на дейността, но и *я съгласувате с всички останали свои ценности*, така че вече можете напълно да застанете зад нея. Както виждате, движейки се отляво надясно, се сблъскваме с континуум: от силно хетерономни или контролирани форми на мотивация, каквато е външната регулация, към по-автономни форми, сред които интеграцията е най-автономната форма на външна мотивация. Така с придвижването надясно по този спектър ставате все по-автономни, а качеството на мотивацията се повишава.

Има още един вид мотивация, който също е показан на тази диаграма. Това е крайно лявата мотивация, която в ТСО е наречена амотивация. Тя е най-ниската форма на мотивация по отношение на автономността, защото когато изпитвате амотивация, просто нямате *никаква* мотивация да действате: или защото смятате, че не можете да изпълните дадено действие, с други думи, чувствате се безсилни, или защото това действие изобщо не представлява ценност за вас. Следователно амотивацията е най-малко позитивната форма на мотивация в този спектър.

В повечето случаи, когато сме мотивирани да започнем някаква дейност, върху нас влияе комбинация от различни мотиви. Затова, когато отиваме на работа, може би го правим, защото ни се струва, че трябва – че искаме да получим заплата, което е *външна регулация*, но същевременно и защото ценим това, което вършим, което се свежда до *идентификация*. В повечето случаи мотивите ни са смесени и всички тези фактори в някаква степен се комбинират. В теорията на самоопределението тези фактори могат да се обединяват алгебрично и се получава оценка, която се нарича *относителна автономност на човека*: доколко той като цяло се намира в дясната или лявата част на този спектър. Ще видим, че относителната автономност, с която действате, има голямо значение.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Organismic integration theory: Internalization and the differentiation of extrinsic Motivation. In *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. (Chapter 8, pp. 179-215). New York: Guilford Press

НА ПРАКТИКА II

В предишната публикация се спряхме върху различните типове външна мотивация. Ако се вгледаме внимателно, ще открием че *спектъра на мотивацията всъщност представлява спектър на автономията*: от амотивацията, когато практически липсва мотивация, до висока степен на автономност при този тип външна мотивация, която наричаме интегрирана мотивация – когато изцяло подкрепяте своята дейност, защото я преживявате целите на дейността като тясно свързани със самите вас.



Нека да разгледаме няколко примера за различни типове мотивация и произтичащите от тях последици. За целта ще обсъдим няколко примера, които експериментално илюстрират значението на интернализацията на мотивацията в различни области и показват конкретни данни, които подкрепят идеите в тази част на теорията за самоопределението.

Първият пример е от областта на образованието. Всички знаем, че училищните занимания не за всеки са вътрешно мотивирани и далеч не представляват забавление; често изискват дисциплина и усилия, а следователно и външна мотивация. Когато попитаме учениците: „Защо позготвяте домашните си? Защо изпълнявате училищните задачи?“, в отговор получаваме разнообразни мотиви. Тези въпроси задават и изследователите Ямаути и Танака в проучване с японски ученици в началното училище. Те питат: „Защо изпълняваш училищните задачи? Защо си правиш домашните?“ и разполагат отговорите според таксономията на теорията за самоопределението. Някои ученици отговарят, че изпълняват училищните задачи поради външна регулация – родителите ги принуждават, и/или ги възнаграждават, когато се справят добре. Данните на Ямаути и Танака показват, че учениците, мотивирани от външна регулация, често избягват училищната работа и ниско ценят самите знания, които се усвояват чрез нея. Освен това те учат с по-ниско качество, защото обработват информацията повърхностно, а не задълбочено. Така откриваме съчетание между по-ниско качество на учене и по-ниско удовлетворение, в случай че регулацията е външна. Ямаути и Танака оценяват и интроспектираната регулация; става ясно, че тя също е свързана с известно избягване на полагане на усилия, но е ориентирана в по-голяма степен към конкретни постижения. Когато сте ориентирани към постижения, се стремите да се съревновавате, да покажете, че можете да се справите по-добре от другите и това е основният ви фокус, затова сте заинтересовани да бъдете оценявани и да изпреварвате съучениците си. Това е най-силната връзка с интроспектираната мотивация, защото *интроспекцията представлява опит да повишите самооценката си* чрез успехи. Целите, свързани с овладяването на самото знание и дългосрочното му интегриране, са по-слабо изразени. Откриваме отново един по-повърхностен стил на обработка при интроспектираната регулация, ако изобщо има някакво задълбочаване. От друга страна, когато учениците проявяват по-голяма автономност – когато са идентифицирали ценността на задачите за самите себе си, или са вътрешно мотивирани – както показват

резултатите на Ямаути и Танака с японските ученици, те придават по-голямо значение на ученето, не избягват усилията и домашните, търсят възможности да се включат и обработват знанието в дълбочина, а не повърхностно.

Това се потвърждава и от мащабният систематичен метаанализ на на Дж. Хоуард, който обхваща 344 извадки с над 200 000 ученици от различни образователни стъпала и култури. Авторите показват, че по-автономните регулаторни стилове (идентифицирана и вътрешна мотивация) предсказват по-задълбочени стратегии за учене, по-високо учебно постижение и благополучие, докато външната и интроектираната регулация са свързани с избягване, повърхностна обработка и повишена тревожност. Резултатите потвърждават, че качеството на мотивацията, а не количеството, определя ефективността и преживяванията в обучението. Следователно, колкото повече се придвижваме към автономния край на спектъра, толкова по-самостоятелна, вътрешна става мотивацията на учениците и толкова по-високо е качеството на работата, което пък разбира се, води до всевъзможни положителни резултати в училище както по отношение на преживяванията, така и по отношение на успеваемостта.

Нека сега преминем към друга област, за да демонстрираме отново силата на интернализацията и нейното влияние върху различни модели на поведение. Става дума за поведение, което според мнозина не винаги се поддържа от вътрешни мотиви – физическите упражнения. Когато спортуваме, естествено ставаме по-издръжливи и по-здрави, но за мнозина физическите упражнения не са най-приятната част от деня. Мартин Стендадж провежда серия изследвания във Великобритания, посветени на интернализацията и склонността на хората да се занимават с физическа активност. Преди началото на учебната седмица той пита участниците: „Защо тренирате?“

У някои хора се открива, че това е предизвикано от външна регулация: „Правя го, защото лекарят ми каза“ или „защото партньорът ми настоява.“ Други описват интроектирана регулация: „Чувствам се по-добре, когато тренирам.“ Трети са по-самостоятелни: „Осъзнавам ценността на упражненията за здравето си.“ И, разбира се, има също и такива, които са вътрешно мотивирани: „Просто изпитвам удоволствие от тренировките.“ След това Стендадж кара участниците да носят устройство Actiheart – апарат за мониторинг, който измерва реалната физическа активност. Той се интересува особено от това, дали хората ще продължат да извършват физическа активност с оптимална интензивност и достатъчна продължителност, за да има реални ползи според критериите по спортна медицина. От таблицата се вижда, че ако тренировките са мотивирани от външни фактори, показанията на Actiheart не предсказват устойчиво продължаване на адекватна физическа активност през следващата седмица. Интроектираната регулация също няма съществена връзка с практическото упражнение през следващата седмица. С други думи, когато хората ценят упражненията или изпитват удоволствие от тях, основно това предсказва дали ще ги практикуват и през следващата седмица.

Table 1 Bivariate Correlations Among the Study Variables

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Gender (1)	—	—	—										
BMI/WC (2)	—	—	-.22	—									
Intrinsic motivation (3)	3.19	.66	-.28*	-.13	—								
Identified regulation (4)	3.19	.76	-.24	.00	.74***	—							
Introjected regulation (5)	1.33	.23	.02	.07	.30**	.45**	—						
External regulation (6)	1.19	.55	.32*	-.06	-.20	-.08	.28*	—					
Autonomous motivation (7)	3.20	.65	-.27	-.07	.94***	.93***	.38**	.12	—				
Controlled motivation (8)	1.21	.56	.17	.03	.10	.29*	.88***	.68***	.21	—			
Total moderate-intensity exercise ≥ 10 min (9)	150.75	128.42	-.49***	.16	.39**	.48***	.18	-.24	.47***	-.03	—		
Total moderate-intensity exercise ≥ 20 min (10)	100.46	107.39	-.38**	.23	.38**	.41**	.13	-.17	.42**	-.02	.92**	—	
Total moderate-intensity exercise ACSM/AHA guidelines (11)	128.23	127.68	-.50***	.24	.34*	.45***	.22	-.18	.42**	.05	.95**	.91**	—

Note. Square-root-transformed data were used in the correlation analyses but nontransformed mean and *SD* values are presented.

p* < .05, *p* < .01, ****p* < .001.

В долната част на таблицата ясно се вижда, че контролираните форми на мотивация – външната регулация и интроектираната регулация – не предсказват реално изпълнение на физически упражнения. За разлика от тях идентифицираните автономни форми и вътрешната мотивация предсказват реалната физическа активност през следващата седмица. Следователно, когато прогнозираме поведение, единствено автономните форми на мотивация надеждно предсказват това сравнително трудно за поддържане поведение като редовните физически упражнения.

Третият пример е от сферата на труда, където често липсва особено силна вътрешна мотивация. Изследване на швейцарски застрахователни служители, проведено от Гюнтер, разглежда как интернализацията и типовете мотивация влияят върху отношението към работата и работните резултати. В швейцарска застрахователна компания той проучва около 200 души. Изследването показва, че колкото по-автономни са формите на мотивация, толкова по-високо е удовлетворението от работата. Най-удовлетворени са тези, които са вътрешно мотивирани или се идентифицират със своята работа. Хората с ниско удовлетворение се намират под влиянието на външна регулация или интроекция. Ако разгледаме намеренията им да напуснат, резултатът е същият: по-хетерономните форми на мотивация са свързани с по-силни намерения за напускане. Важно е да се отбележи, че съществуват и други показатели за качеството на поведението, които зависят от позицията в спектъра. Гюнтер разглежда организационната култура, включваща вътрегрупов *алтруизъм* – помагате на колеги, споделяте знания или просто изпълнявате служебните си задължения така, че да подпомагате организацията, нещо, което той нарича гражданско поведение. И двата показателя корелират положително само с автономните форми на мотивация, а не с по-контролирани мотивационни форми. Следователно, тези които работят предимно за заплатата или защото смятат, че просто така „трябва“, най-вероятно правят само необходимия минимум и допринасят слабо за развитието на организацията. Хората, които разполагат с висока автономност, допринасят по възможно най-разнообразни начини и именно това прави организацията „здрава“ – *когато мотивацията е по-автономна*. **Колкото по-автономна е външната мотивация, толкова по-високи са продуктивността и благополучието ви в работата, в училище или при физическа активност.** Тези три примера са само малка част от множеството изследвания, доказващи значението на този спектър. Автономната мотивация е от ключово значение независимо от сферата на дейност: наставници, учители, треньори, и родители могат да подпомагат формирането на по-автономни мотивационни стилове у хората, които искат да мотивират.

Виждаме, че в таксономията на ТСО са разграничени различни типове мотивация, които влияят по различен начин върху качеството на работоспособността и самочувствието на хората. Колкото по-силна е външната регулация или колкото повече някой се намесва във вашите решения и предписва определена дейност, толкова по-лоши стават вашето самочувствие и работоспособност. От друга страна, колкото повече се намирате в автономния край на непрекъснатия процес на интернализация, когато вашата идентификация се превръща в неразделна част от мотивацията ви, толкова по-добри резултати могат естествено да бъдат постигнати. И така, въпросът е как можем да подпомогнем по-дълбокото усвояване и интегриране на външната мотивация? **Когато средата подкрепя автономията, компетентността и свързаността, хората с по-голяма вероятност ще усвоят мотивацията за поведението, което тя предполага.** Как по-конкретно изглежда тази благоприятна среда?

Автономията *вероятно е най-важният* елемент за подпомагане на интеграционните процеси. Подкрепата за автономност всъщност започва с *разбирането на човека, когато се опитвате да мотивирате* или да накарате да усвои дадени ценности, или нов начин на живот. Когато се опитваме да мотивираме някого, започваме с опит да разберем неговата гледна точка, или да приемем неговата вътрешна система от възгледи. Искаме да знаем как изглежда тази мотивация за него, с какви предизвикателства и препятствия се сблъсква. При това добрият мотиватор не само се води от вътрешните възгледи на човека, но и *насърчава самоотвержеността и приноса*. Защо?

Защото, *когато хората могат да допринасят* или да поемат инициатива в собствените си дела, *те се чувстват по-отговорни за дейността си*, а тази отговорност, разбира се, води до по-голяма интернализация. Освен това, когато се опитвате да помогнете на някого да усвои ново поведение, искате да му дадете колкото се може повече значими избори както по отношение на начина, по който изпълнява поставената задача, така и по отношение на избраната стратегия. Хората искат да правят нещата по свой начин, като по този начин се създава чувство за отговорност и ангажираност с решаването на задачите. Когато от хората се изисква да действат по конкретен начин, да спазват определени стандарти или да отговарят на строго определено поведение, по-добре е да има ясно и добре издържано обяснение защо това е необходимо. За всеки човек е много трудно да бъде автономен и да се занимава с нещо, ако самият той не разполага с достатъчно силни основания за това. Обосноваването е един от начините да помогнем на хората по-автономно да се справят с поставената задача. Накрая, подкрепата за автономност означава *да се избягва използването на формулировки от типа „трябва“, „длъжен си“, „задължително е“, които карат хората да усещат натиск и контрол отвън, и вместо това да*

се използва език, предполагащ възможно най-широк избор и *поемане на отговорност* от тяхна страна.

Също така е много важно *да се откажем от прилагането на поощрения* като фактор за подкрепа на автономността. Много често се опитваме да използваме награди, за да мотивираме нещо, а това води до обратният резултат, пораждайки усещане за отчужденост и дистанцираност. Освен подкрепа за автономност, интернализацията изисква и подкрепа на компетентност, защото всъщност никога не усвояваме или изграждаме нещо със собствените си сили, ако не се чувстваме ефективни в него. Следователно, ако искаме да помогнем на хората да усвоят нещо, трябва да създадем среда, в която те да могат да овладеят необходимите умения. Това означава, че обучението трябва да е фокусирано върху всичко, което трябва да бъде усвоено, по начин, който прави майсторството доминиращ опит. Когато мислим за оптимални задачи и тяхната връзка с компетентността, под оптимална задача разбираме задача, която почти *винаги може да бъде изпълнена*. Независимо дали се намираме в училищна среда, на работното място или се занимаваме с домашни дейности, когато се опитваме да усвоим ново поведение или да научим нов навик, за да не се отказваме, е необходимо и да се чувстваме успешни. Когато мотивиращите дават обратна връзка, то е за предпочитане тя да бъде информативна, а не контролираща. Вместо да усещат, че грешката е критична и унижителна, хората трябва да бъдат посрещнати с грижа, внимание и *обратна връзка, която им помага ефективно да направят следващи опити*. Освен това компетентността се подкрепя с похвала и положителната обратна връзка действително помага на хората да запазят мотивацията си, но тя трябва да е *свързана с тяхната собствена инициатива*, а не само с това, което сме изисквали от тях. Похвалата трябва да бъде концентрирана върху усилията и конкретните постижения, а не върху сравнение с други, за да има най-позитивно влияние върху мотивацията и усвояването на умения. Накрая, интернализацията изисква подкрепа на взаимоотношенията, защото с най-голяма вероятност се усвояват ценностите, принципите и стандартите на хората, с които бихме искали да общуваме. Когато се опитваме да помогнем на хората да се адаптират, целта е да изразим уважение към тях като личности, за да почувстват, че ги ценят и че има значение с какво се занимават.

Когато срещат трудности при усвояването на знания или при приемането на ново поведение, мотивиращото участие в тези трудности създава атмосфера на топлина и включеност. Ако разгледаме вътрешната мотивация в условия като работната среда или класната стая, ще открием, че в някои случаи тя в най-голяма степен се определя от един основен показател, а именно: *„Харесвам се на моя учител“* или *„Нравя се на моя ръководител“*. Обърнете внимание: това не е *„Харесвам своя ръководител“* или *„Харесвам своя учител“*, а *„Аз се нравя на своя учител“*. Хората са много по-мотивирани, когато им се струва, че мотиваторът е човек, който наистина е загрижен за тях. Това е най-евтината мотивационна интервенция в света, защото понякога е достатъчна само една усмивка и признателност към присъствието на човека, когато се опитвате да мотивирате, за да се погрижи и той повече за дейността си и с по-голяма вероятност да желае да усвои това, което е необходимо. Това са благоприятните условия:

подкрепа за автономия, подкрепа за компетентност и подкрепа за свързаност, които служат като катализатор на вътрешните и интеграционните тенденции, които вече съществуват във всеки от нас. Тези условия подпомагат вътрешната мотивация, но в частност подпомагат и усвояването и интеграцията.

Тези условия в голяма степен си приличат във всички аспекти на развитието: независимо дали говорим за родителски стил, учители, треньори или ръководители. Трите основни фактора на подкрепа ще спомогнат за усвояването на опита в такива условия, макар и по различен начин. Разбира се, тук е мястото за една много важна уговорка – това отношение на мотивиращият трябва да бъде напълно искрено! Хората са много добри в съзнателното или интуитивното разпознаване на неискреността, особено в отношения на някакъв тип неравнопоставеност – експертна, възрастова, наставнически и т.н. Дори и да успеете да ги заблудите за известно време, в крайна сметка накрая винаги става ясно до каква степен наистина ви е грижа. И ако всичко е било преднамерено, *крайният резултат ще бъде много по-лош* дори от изграждането на хетерономни мотивационни отношения. Така че – ако искате да мотивирате някого, по-добре първо да го обикнете с цялото си сърце.

Yamauchi, H., & Tanaka, K. (1998). Relations of autonomy, self-referenced beliefs, and self-regulated learning among Japanese children. *Psychological Reports*, 82, 803-816. doi:10.2466/pr0.1998.82.3.803

Howard, J. L., Bureau, J. S., Guay, F., Chong, J. X. Y., & Ryan, R. M. (2021). Student motivation and associated outcomes: A meta-analysis of self-determination

theory's typologies. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1054-1086. doi: 10.1177/1745691620966789

Standage, M., Sebire, S. J., & Loney, T. (2008). Does exercise motivation predict physical activity behaviour in British schoolchildren? A test of self-determination theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(4), 337-352. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.4.337>

Güntert, S. T. (2015). The impact of basic need satisfaction at work on job satisfaction and organizational citizenship behaviour: A field study of employees in a Swiss insurance company. *Applied Psychology: An International Review*, 64(3), 437-459. <https://doi.org/10.1111/apps.12000>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Organismic integration theory: Internalization and the differentiation of extrinsic Motivation. In *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. (Chapter 8, pp. 179-215). New York: Guilford Press.

ОБХВАТ

Установихме, че осигуряването на **автономия, компетентност и свързаност** може да доведе до по-високо ниво на интернализация и до по-пълноценно включване на хората в дейността, с която се занимават. Но дали това не са принципи, които се отнасят единствено до определена културна рамка? В полето на всяка съвременна психологическа теория неизменно присъства въпросът за нейната крос-културална валидност. Например Позитивната психология получи много силна критика, позната под абривиатурата WEIRD (Western, Educated, Industrialized, Rich, Democratic), в светлината на която нейните интервенции изглеждат смислени и ефективни само спрямо представителите на изброените категории. По отношение на една теория за *базисните* човешки потребности, каквато е TCO, въпросът за нейната кроскултурална валидност е и въпрос за нейната валидност изобщо. Отсъствието на такава би разкрило че посочените от нея потребности не са фундаментални за човешките същества, или с други думи – не са базисни. Вече са налице доста изследвания по тази тема. Едно такова е посветено на професионалните музиканти и особеностите, свързани с тяхната музикална практика. То е разработено от Р.Райън в сътрудничество с Валерий Чирков.

Двамата изследват как учениците възприемат подкрепата за автономия, която получават от своите родители и учители, и как това влияе върху усвояването и саморегулирането на учебната им дейност. Изхожда се от предположението, че засилената автономна подкрепа от страна на родителите и учителите трябва да подпомага по-задълбоченото усвояване на знания, да намалява външната регулация, да насърчава по-силната самоидентификация и вътрешна мотивация. Естествено, САЩ и Русия се различават значително една от друга. Валерий Чирков изтъква на база етнографски изследвания и собственото си познание, че руската култура е по-авторитарна в сравнение с американската. При все това изследването демонстрира, че както в САЩ, така и в Русия е налице недвусмислена отрицателната връзка между контролиращите стилове и интегрирането на външната регулация. Интересен е фактът, че най-вече подкрепата за автономност от страна на учителите предсказва вътрешна мотивация. Това е логично, защото само учители могат да решат дали материалът в клас е интересен или не. Но и в двете страни се наблюдават едни и същи модели на корелации. Анализирайки благополучието на тези гимназисти, изследователите установяват, че колкото повече учащите получават автономна подкрепа от родители и учители, толкова по-висока е удовлетвореността им от живота като цяло и усещането за самоосъществяване. Освен това, когато родителите подкрепят автономността в двете страни, самооценката на учениците е по-висока. Така виждаме, че в училищния контекст определен тип подкрепа на основните психологически потребности, в частност *подкрепата за автономност, е свързан с по-добро усвояване, повишена мотивация и по-добро психично благополучие.*

През 2020-та година М.Налипай, Р. Б. Кинг и Алекс Цай анализират данни от Програмата за международно оценяване на учениците (PISA) с над 92 000 гимназисти от 11 източни и западни страни. Анализите потвърждават значението на подкрепата за автономност, компетентност и свързаност и показват, че всяка от тях предсказва по-високи резултати по четене и природни науки във всички културни контексти. Автономията и свързаността имат еднаква тежест в източноазиатските и англоезичните системи, докато подкрепата за компетентност е малко по-силна на Запад. Изследването недвусмислено доказва, че ако учителите изграждат възможности за избор, насочваща обратна връзка и чувство за принадлежност, основните постулати на TCO работят еднакво добре в различни култури.

За да станеш професионален музикант, е необходимо много да се упражняваш, да бъдеш напълно отдаден и дисциплиниран. Това изисква не само мотивация, но и много практика и упражнения. Друго изследване, проведено от Пол Г. Евънс и Ариел Бонневил-Руси обхваща ученици от елитни музикални училища в Австралия и Нова Зеландия. В него се показва, че учениците, които усещат, че получават подкрепа за удовлетворяване на основните психологически потребности – **автономия, компетентност и свързаност с другите** – са по-самостоятелни и по-мотивирани да се занимават с музика. Тези резултати са убедителни и консистентни. Интересното е, че колкото повече привикват към музикалните си занятия и колкото по-често се упражняват, толкова по-високо е качеството на техните тренировки според собствените им оценки и толкова по-склонни са да предпочитат по-сложни произведения пред по-лесни. Така те все по-често си поставят предизвикателства. Следователно, можем да разберем защо интернализацията води до по-качествен набор от практики и вероятно до повишена ефективност в дългосрочен план.

Виждаме, че подкрепата за удовлетворяването на базисните потребности е наистина необходима за мотивацията, но всъщност това ни приближава до един друг съществен въпрос: **как стоят нещата с благополучието?** А какво да кажем за щастието? Кои са основните съставки на щастието? Според ТСО същите елементи, които се свързват с високата мотивация, са обвързани и с по-добри показатели за субективното благополучие.

Нека разгледаме резултатите от едно дългосрочно изследване с китайски тийнейджъри. Проучването е осъществено от Чънфу Юй и неговите колеги и проследява ученици в прехода към седми клас в китайските училища. Когато учителите успяват да предоставят подкрепа, ориентирана към предоставяне на автономност на тези ученици, се наблюдава не само по-високо удовлетворяване на базовите им психологически потребности, повече автономност в учението, по-висока компетентност и свързаност, но и по-голяма ангажираност със училищния живот. Точно това предвижда ТСО. Интересното е, че удовлетворяването на основните потребности води не само до повишена ангажираност и мотивация, но и до *снижаване на симптомите на тревожност и депресия*. В крайна сметка благополучието на китайските тийнейджъри се подобрява пропорционално на задоволяването на техните базисни потребности както са формулирани от ТСО.

Когато разглеждаме съвременната психология, се сблъскваме с множество спорове дори относно самото определение на благополучието. Едно от доминиращите определения принадлежи на така нареченият хедонистичен възглед. Съгласно хедонистичния подход хората се чувстват добре, когато са щастливи, когато преживяват изобилие от положителен афект и много малко отрицателни последици в живота. Хора като Даниел Канеман и други, фактически отъждествяват този хедонистичен възглед с благополучието, твърдейки, че щастието е белег на процъфтяване в живота. ТСО поддържа донякъде различна позиция: макар да смята хедонистичните резултати за важни, здравето в нейните рамки се разглежда по-скоро като разгръщане на пълноценното функциониране. Пълноценно функциониращият човек не е просто човек в добро настроение, или позитивно настроен, а човек, който напълно разгръща чувствата си, способен е да размишлява дълбоко върху събитията, **да открива смисъл, да бъде водеща сила в действията си, да усеща жизненост**, а не да реагира защитно и отчуждено спрямо случващото се. Когато преживяваме загуба на близък, скръбта която изпитваме не накърнява нашето благополучие. Именно факта, че изпитваме скръб в този момент ни определя като пълноценни здрави същества, а обратното би следвало да постави под съмнение дали това е така.

Ясно може да видим ограниченията на хедонистичния подход. Човек може да изпитва хедонистично щастие по начини, които са вредни за здравето. Да вземем за пример зависим човек, който се чувства „добре“. Възможно е той да преживява позитивен афект и малко негативни последици, но това не е резултат от здравословен процес. Същото важи и за хората, които са силно приповдигнати в ранните етапи на биполарното разстройство, когато се намират в маниакална фаза – те изпитват щастие, което не произтича от здравословно състояние. Ето защо благополучието в контекста на ТСО, се оценява чрез множество показатели: не само хедонистичните, които са симптоми на добро самочувствие, без да са идентични със здравето, а и фактори като отсъствие на психопатология, отсъствие на тревожност, липса на депресивни симптоми и други маркери за пълноценно функциониране. Този възглед за здравето силно кореспондира с аристотеловата позиция. Аристотел разглежда благоденствието като процъфтяване, определяйки го с понятието „евдемония“. Аристотел твърди, че човек живее добре и достига евдемония, когато разкрива потенциала си, реализира способностите си и се стреми към своите добродетели. Той прави емпирично твърдение: хората, които правят това през живота си, ще постигнат най-голямото удовлетворение; в повечето случаи те ще изпитват и най-много щастие. Ако хората получават подкрепа от средата си, те ще функционират по-пълноценно, а когато функционират по-пълноценно, ще живеят по-евдемоничен живот; колкото по-евдемоничен е този живот, толкова по-пълно ще удовлетворяват потребностите си и, като следствие, обикновено ще стават по-щастливи. И това важи за всички култури, за различни полове и възрастови групи.

В свое изследване Р.Райън, Валери Чирков, Янгми Ким и Улас Каплан анкетираха представители от четири различни държави: Турция, Южна Корея, Русия и САЩ и им задават въпроса доколко са удовлетворени базисните им психологически потребности. Във всички четири страни, въпреки големите културни различия, *удовлетворяването на основните психологически потребности се оказва определящ фактор за общото субективно благополучие*.

Друго изследване, на Бивен Чен и нейни колеги, се провежда сред населението на Южна Африка, където много участници са изложени на сериозен риск от финансови проблеми и имат

ниска финансова сигурност. Те искат да установят дали психологическите потребности запазват значението си в среда, в която хората се различават по нивата си на сигурност и по доход. Един от най-важните изводи от южноафриканската извадка е, че макар финансовата сигурност и доходът очевидно да влияят положително на благополучието, базовите потребности от свързаност, компетентност и автономност също оказват влияние и то много по-често.

Едно от най-мощните изследвания на субективното благополучие е проведено от Ед Дийнър и неговите колеги. Те анализират богатството и щастието в световен мащаб. Интересното в техните данни е, че при разглеждане на положителните и отрицателните преживявания в ежедневието, доходът на семейството наистина има положителен ефект върху положителния афект и до известна степен намалява отрицателния. Казано условно: колкото повече печелите, толкова повече позитивни впечатления имате. Ако живеете в по-богата страна, това също влияе позитивно на ежедневието ви настроение. Но данните показват, че удовлетворяването на базовите психологически потребности: чувствата за автономия, компетентност и свързаност е *най-силният предиктор* за положителни и отрицателни емоции. Това се потвърждава в множество държави, което отново свидетелства за относителната важност на тези потребности.

Ако искаме да бъдем здрави, се нуждаем от среда, която предоставя условия за автономност, компетентност и свързаност.

В друго изследване, проведено от Бивен Чен и сътрудници, са анкетирани хора от четири различни държави: Белгия, Перу, Китай и САЩ. Те анализират декларираната степен на удовлетворение на базисните психологически потребности според TCO и прогнозирают показатели за добро самочувствие и за неблагополучие. Във всички тези четири, силно различаващи се страни, базисните психологически потребности, включително нуждата от автономност, в значителна степен предсказват благополучието, а разочарованието по отношение на автономията, компетентността и свързаността в значителна степен предсказват лошото самочувствие. Въпреки че в различните страни има различия в отношението към стойността, отдавана на тези психологически потребности, това не оказва съществено влияние върху резултатите. Основният ефект, независимо от културните ценности е, че когато хората удовлетворяват своите потребности от автономност, компетентност и свързаност, те се чувстват по-добре, а когато тези потребности остават неудовлетворени, се чувстват по-зле, независимо от убежденията си относно конкретното им значение. Тези данни потвърждават, че сме на прав път, когато разглеждаме базовите психологически потребности както са дефинирани от TCO като фундамент на човешкото благополучие.

Chirkov, V. I., & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and U.S. adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(5), 618-635. <https://doi.org/10.1177/0022022101032005006>

Nalipay, K. G. M., King, R. B., & Cai, Y. (2020). Autonomy is equally important across East and West: Testing the cross-cultural universality of self-determination theory. *Journal of Adolescence*, 78, 67-72. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.009> [ScienceDirect]

Evans, P., & Bonneville-Roussy, A. (2016). Self-determined motivation for practice in university music students. *Psychology of Music*, 44(5), 1095-1110. <https://doi.org/10.1177/0305735615610926>

Yu, C., Li, X., Wang, S., & Zhang, W. (2016). Teacher autonomy support reduces adolescent anxiety and depression: An 18-month longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 49, 115-123. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.001>

Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.97>

Chen, B., Van Assche, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Beyers, W. (2015). Does psychological need satisfaction matter when environmental or financial safety are at risk? *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 745-766. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9532-5> (Ghent University Repository)

Diener, E., Ng, W., Hartnery, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 52-61.

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216-236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>

КРАТКА ВМЕТКА

Сега, след като вече имаме добра предварителна представа относно Теорията за самоопределението, бихме могли да вмъкнем най-общите очертания на една бъдеща диалогизация с теорията. В следващите публикации ще се спрем на едни от най-важните аспекти на ТСО касаещи благополучието на човешките същества като такива, т.е. основен въпрос на една наука като психологията. Докато бъдат излагани, може да удържим в съзнанието си и щрихите, които ще бъдат нахвърляни тук, без те да бъдат помествани експлицитно в хода на чистото изложение на теорията.

Първото, което може да направи впечатление на читателя, особено навикналия с пирамидата на Маслоу, е отсъствието на физиологичните потребности в ТСО. В центъра ѝ стои тезата, че за да се осъществи автономната мотивация и съответно здравословното развитие на личността, трябва да бъдат удовлетворени три основни психологични потребности: **автономия, компетентност и свързаност**. Тази триада е формулирана като **необходимото и достатъчно условие** за оптимално психическо функциониране. В действителност Деси и Райън не отричат фундаменталността на физиологичните нужди. Напротив, те изрично подчертават, че нуждите от храна, вода, сън, безопасност и пр. са базови условия за оцеляване и за самата възможност организъмът да бъде психически мотивиран. В рамките на ТСО се признава, че когато физиологичните нужди са хронично неудовлетворени (например при несигурност на базовата безопасност, хранителна депривация или пък постоянен стрес), те могат да потиснат или изкривят удовлетворението на психологическите потребности. В този смисъл има взаимодействие: лишаването от физиологични ресурси може да ерозира способността за автономен избор, за преживяване на компетентност и за изграждане на здрави взаимоотношения. Ето защо редица изследвания в рамките на ТСО се фокусират върху контексти, в които социалната среда компрометира както психологическите, така и базовите физиологични условия – например бедност, травма или организационен климат, който генерира хронична несигурност. В общ план обаче теорията разглежда тези потребности като по подразбиране удовлетворени или поне като обективна *предпоставка*, върху която се развива психическата мотивация. Затова физиологичните нужди остават във фона на картината на човешкото съществуване. ТСО адресира физиологичните потребности имплицитно – като необходим контекст за живот и мотивация, но не ги теоретизира като част от своя ядрен набор от „базисни потребности“. Тя остава теория за психологическото процъфтяване, в която физиологичните потребности са фундаменталната основа налична по подразбиране, а не непосредствен предмет на анализ.

Наред с това ТСО не възприема концепцията за „социалните“ потребности от уважение и признание в маслоуския им вид, но фино ги реинтерпретира през собствената си триада от базисни психологически нужди: автономия, компетентност и свързаност. Маслоу включва в социалното равнище две измерения: 1. Вътрешно самоуважение – усещане за сила, компетентност, автономия. и 2. Външно признание – като социален статус, престиж, одобрение от страна на другите.

ТСО разглежда именно първото измерение като централно, но го формулира по-конкретно чрез потребността от компетентност: човек да се чувства способен и ефективен спрямо целите, които свободно избира. Когато определен контекст подкопава това преживяване (чрез прекомерен контрол, подценяване, липса на възможност за усъвършенстване, неадекватни на възможностите задачи), мотивацията девалвира, а благополучието спада. Всяка „потребност“ от външно одобрение, престиж или статус в този смисъл може да се тълкува като неадекватна, компенсаторна (движена от вина, срам, нужда от доказване) и съответно нарушаваща благополучието интроектирана, идентифицирана или дори интегрирана (когато човек вече е вътрешно съгласен с целите и стойностите) мотивация. В този смисъл за ТСО фиксацията върху външни знаци на признание е симптом на неудовлетворени автентични базисни психологически потребности. Например, ако автономията е хронично потисната, индивидът може да търси компенсация чрез външен статус, но това не води до устойчиво благополучие.

Може да заключим, че за ТСО физиологичните потребности се явяват условие за поддържане на живота и базисна *биологична* рамка, която е извън обхвата на теоретизация в рамките една теория за *психологическата* мотивация. В този смисъл ТСО се отграничава от евентуална цялостна онтология на потребностите. Така може да интерпретираме т.нар. физиологични нужди като инструментални по отношение на психологичните. Тяхното задоволяване служи единствено за предпоставка за осъществяването на потребностите от психично равнище.

Външните социални потребности свързани с престиж, уважение, статус и т.н. от друга страна са изкривявания на потребностите от компетентност или автономност, които подкопават възможността за психично благополучие .

Същевременно обаче може да забележим, че в много случаи задоволяването на физиологичните потребности не гарантира разгръщането на базисните психологични потребности. Те могат и се превръщат в самоцел на мотивацията в специфична (чревоугодие, сластолюбие и пр.) или обща форма (цялостна хедонистична нагласа). В подобен случай, за да запазят своята интензивност, те просто се интензифицират прогресивно (все по-пикантна, по-екзотична, по-специфична, или пък по-обилна храна), но се фиксират успешно като основен мотиватор за дадената личност. По-общата хедонистична форма в една или друга степен е дори характерна за съвременното общество. Същото в още по-голяма степен може да се каже за социалният статус, който напълно подчинява целокупната дейност на модерната личност (блестящо описано от Жан Бодрияр).

Тук има нещо повече – *автономността и компетентността могат да станат инструментални за постигането на хедонистичните или външно социалните мотиви*. Това директно поставя под съмнение възможността подобни мотиви да са компенсаторни на неосъществяваните потребности от автономност и компетентност. От друга страна не е възможно да си представим подобна инструментализация на свързаността (мимикрирането на свързаност *не е* свързаност – характерът ѝ е доста точно дефиниран в теорията). Възниква въпросът дали свързаността не представлява потребност от друг порядък и дали автономността и компетентността не са инструментални потребности, подобно на физиологичните, насочени към осъществяването на по-фундаментални такива (разположението на върха на такава йерархия не отнема фундаменталността в телеологичният смисъл на ентелехия, или *първопричина като базисна цел*).

Ще оставим всичко това като предварителен щрих, който да изостри вниманието ни в следващите публикации, осветяващи ТСО, и ще добавим още един с едно наглед несвързано с темата изследване:

През 2006-та година Катлийн Вохс и колегите ѝ публикуват резултатите от серия от девет експеримента, които показват че прайминг (ще го означавам със „зареждане“ – неутрално отпечатване в психиката на концепцията посредством случайни фрази, непреки асоциативни концепти, случайни изображения) на концепцията „пари“ води до:

1/ повишена самодостатъчност: хората търсят помощ в минимална степен когато срещнат затруднение при изпълнение на дадена дейност, и работят по-дълго сами, преди да поискат подкрепа. 2/ Намалена склонност да оказват помощ на другите: даряват по-малко, в по-малка се притичват и оказват помощ на друг, който попада в ситуация предполагаща ясна нужда от такава. 3/ Проявяват по-слабо желание за социални интеракции: предпочитат да играят сами, да работят сами, поставят повече физическа дистанция до нов човек. 4/ Проявяват повишена ориентация към „професионален“ или „бизнес“ режим: повече усилие и стремеж към резултатност.

(Ще трябва да се отбележи също, че тези експерименти не успяват да докажат надеждност. В последващите опити за репликация корелациите се оказват слаби. На това също ще се спрем отново.)

Ако трябва да преведем ефекта на прайминга с пари на езика на ТСО, то той е в *подриване на мотивацията за свързаност*.

Но какво представляват парите концептуално? Парите са **обектност** в нейната чиста, есенциална форма (именно в културният контекст на съвременното западно общество). Всички други обекти имат конкретни качества и функции (водата утолява жаждата, дрехата топли). Те са обвързани с конкретна физиологична потребност. Парите са абстрактната възможност да притежаваш *който и да е* обект. Те са чиста потенциалност на притежанието. Като такива се разпростират и към потребностите от сигурност, безопасност, и външните социални форми като статус (бутилката Berg не утолява жаждата, а валидира статуса; костюмът Gucci не предпазва от студ, а прави същото) и т.н. Парите пренастройват *онтологичния режим на възприемане*: от среща към употреба; от лице към обект; от диалог към транзакция. Съвсем естествено обектната нагласа се разкрива като опозиция на свързаността. Разгръщането на мотивацията в

подобна нагласа намира своята кулминация в стремежа към власт – нещо коренно различно от автономността, която не прекрива границите на другия. Основният стремеж на властта напротив – е насочен именно към подчинението на другия, който в тази перспектива е обект, зареден с непредвидимост, която трябва да бъде ликвидирана. В една реалност, съдържаща единствено обекти, егоцентризмът е следствие, не цел.

Тези щрихи насочват към вероятността за евентуално различен тип динамика на потребностите и мотивациите, без да поставят под въпрос резултатите от широката експериментална подкрепа на ТСО, както и за дефинирането на базисни екзистенциални модуси на съществуването на човек.

Ако се върнем на слабите резултати от репликирането на експериментите на Вохс и колегите ѝ, през 2015-та те представят нови резултати, които според тях препотвърждават предходните с разширяване на изследването в 18 страни, а неубедителните резултати от други изследвания отдават на неточното следване на процедурите. Без да се впускаме в тази полемика, по-скоро бихме изразили учудване, че изобщо са успели успешно да въведат този прайминг в своите експерименти. Проблемът с тази концепция е, че парите така или иначе са хиперекспонирани в съвременното общество. Как да се праймне, когато то тя е така или иначе интензифицирана на всяка крачка наоколо. Възможно е, макар че е трудно да бъде доказано, в десетилетията след 2006-та година тази хиперекспонираност да се е увеличила още повече – постепенно паричните трансакции стават почти ежеминутни в ритъма на живота, предлагането на обекти в маркетинга се вражда още по-плътнo в пребиваването в непрекъснатите виртуални взаимодействия, а дигитализацията поставя под въпрос материалното стимулиране посредством образа на парите. Нагласата на модерната личност е устойчиво обектно ориентирана от обществените акценти, които я съпровождат във всяко едно нейно действие. Удивително е, че на практика не съществува нищо такова като социален статус – разполагаме единствено със социално-икономически статус, а понятия като „успех“ са фундирани в същата специфична перспектива. Праймингът на концепцията за пари, или нейният коректен културално-специфичен еквивалент, по-коректно може да бъде проверена в условията на общества, останали в максимална степен встрани от модерният поток на хиперобективация. Същевременно предположенията за друг тип диалектична динамика на базисните потребности също позволяват определен тип проверка и регистриране на специфични корелации без да оспорват резултатите от ТСО концептуалните изследвания. Засега ще оставим това като общи бележки, които да удържим, докато продължим да разглеждаме ТСО в нейният автентичен вид: потенциален диалектичен антагонизъм между свързаност и про-обектна нагласа; потенциална принадлежност на тези нагласи към по-фундаментален порядък; потенциална връзка между егоцентричната и про-обектните нагласи, съответно между алтруистичната и тази към свързване; потенциално наличие на дихотомност по цялото протежение на „надлъжният срез“ на йерархията на потребностите, определян от по-фундаменталните нагласи. Под йерархия тук разбираме инструменталността на дадена потребност като положена, за да подсили възможностите за задоволяването на друга, която така се разкрива като принадлежаща на по-висок йерархичен порядък (храня се, за да мога да бъда ефективен, за да допринеса за другите/овладея обективирания други и т.н.). В основата на дихотомията стои опозицията про-свързаност – про-обектност като най-обща нагласа, консолидираща характера и изявата на останалите потребности, или като основни екзистенциални модуси. В тази светлина бихме могли да интерпретираме ТСО като теория, която добре улавя про-свързаностната ос, но не тематизира докрай диалектиката между тези два модуса.

Vohs, K. D., Mead, N. L., & Goode, M. R. (2006). The psychological consequences of money. *Science*, 314(5802), 1154–1156. <https://doi.org/10.1126/science.1132491>

Vohs, K. D. (2015). Money priming can change people's thoughts, feelings, motivations, and behaviors: An update on 10 years of experiments. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(4), e86–e93. <https://doi.org/10.1037/xge0000091>

Baudrillard, J. (1986). *La société de consommation: ses mythes, ses structures*. Paris: Gallimard.

БЛАГОПОЛУЧИЕ И ЦЕЛИ

Повечето хора в ежедневието си не се интересуват особено от това дали са по-*щастливи* от съседа, или съседът е по-щастлив от тях. За нас е по-важно какво прави по-щастливи нас самите в този ден в сравнение с предходния. Тоест загрижени сме за това, което наричаме *вътрешноличностни различия* в благополучието и щастието. Интересуваме се от факторите, които ни карат да се променяме в положителна или отрицателна посока.

Поради тази причина изследователите, работещи в рамките на теорията за самоопределянето, са провели множество проучвания, посветени именно на тази вътрешноличностна вариативност на благополучието в зависимост от удовлетвореността на основните психологически потребности. В различните дни здравето и самочувствието ни варират значително. Възможно е в даден ден на работното място да бъдем изправени пред множество изисквания, които не са ни особено близки или не са ни интересни. С други думи, в този ден изпитваме ниска степен на автономност, което означава, че именно тогава благополучието ни вероятно ще бъде по-ниско, отколкото в други дни, когато се занимаваме с дейности, които наистина ценим и които ни харесват. По същия начин, в деня, в който се почувстваме отхвърлени или дори отблъснати от другите, потребностите ни от свързаност ще бъдат фрустрирани в още по-голяма степен и благополучието ни ще се влоши. Следователно в такъв ден благополучието ни ще се промени спрямо предишния ден. ТСО твърдо поддържа позицията, че благополучието на всеки индивид варира значително в зависимост от степента, в която са удовлетворени базисните му психологически потребности.

Това може да бъде илюстрирано с едно емпирично проучване проведено със студенти: проведено е от Рийс и сътрудници от Университета в Рочестър. Те проучват всекидневния опит на студентите и това колко положителни и отрицателни преживявания имат през деня. Открива се характерен модел: в понеделник, вторник, сряда и четвъртък обикновено се наблюдава умерено количество положителни емоции и сравнително малко отрицателни. Но когато наближи петък, се появяват промени: в петък следобед и петък вечер положителният афект се повишава, а отрицателният намалява. Позитивният афект остава висок в събота и неделя, а след това започва рязко да спада в неделя вечер, докато негативният афект показва противоположната картина. Оказва се, че в делничните дни студентите нямат особено положителни преживявания, докато през уикендите изпитват значително повече позитивни емоции.

Те наричат това „*ефект на уикенда*“ и, разбира се, ние добре знаем за какво става дума. През уикендите, когато проследяват удовлетворяването на психологическите потребности на студентите, става ясно, че те разполагат с много повече свързаност и много повече автономия. **Компетентността всъщност почти не се променя.** За студентите това означава, че през уикендите те имат по-голям избор какви дейности да извършват. Докато учат, могат да правят нещата по свой начин, у дома, с хората, с които желаят да бъдат. Те по-често общуват с хора, които се грижат за тях, за които се грижат, или които обичат и затова се чувстват **по-свързани и по-автономни**. Именно поради това тяхното благополучие рязко нараства. Не става дума само за това, *че не работят*; дори когато през уикенда вършат работа, те имат повече възможности за собствен избор и повече чувство за свързаност.

Ако това важи за студентите, важи ли и за работещите? През 2010 г., Ричард Райън заедно с Джеси Бърнстийн и Кърт Браун, провеждат изследване с разнородна извадка американски работници, които вършат основно едни и същи задачи. Свързват се с тях три пъти на ден, за да съберат данни за техните положителни и отрицателни преживявания и за общата им удовлетвореност. Освен това измерват степента, в която потребностите им са удовлетворени във всеки един от тези периоди на деня. Установяват същия „*ефект на уикенда*“, както при студентите. В тези разнородни извадки от работници, през уикендите (усреднените стойности на) благополучието на хората рязко се повишава. Те изпитват повече положителни емоции, по-малко негативни, чувстват се по-жизнени и като цяло проявяват повече признаци на добро психично здраве. През уикендите имат дори по-малко негативни физически симптоми – по-малко болки в корема, по-малко главоболия, по-малко признаци на стрес, мускулни болки и т.н. Когато се опитват да обяснят този модел, се оказва, че той ясно се свързва с промените, предизвикани от работната среда. На работното място хората обичайно изпитват по-слабо чувство за автономност и по-слабо чувство за свързаност, което води до спад в настроението, намаляване на позитивните емоции и засилване на негативните физически симптоми. Тези признаци на стрес се наблюдават при работниците постоянно и това ни помага да разберем

защо толкова често хората „чакат с нетърпение уикенда“ – защото именно тогава могат в много по-голяма степен да удовлетворят своите основни психологически потребности.

Ефекта на уикенда усеща всеки работещ човек. При някои обаче благополучието е високо както в делничните, така и в почивните дни, а понякога дори е обратното. Защо? Това се отнася за работници, които се радват на висока степен на автономност в работата си. Те чувстват, че разполагат с много свобода и избор, занимават се с дейности, които намират за интересни и ценни. Освен това поддържат високо ниво на свързаност с колегите си. Когато всички тези елементи са налице на работното място, не е задължително човек да „живее за уикенда“, защото благополучието му се запазва през цялата седмица.

Много от препоръките за работната среда в рамките на ТСО са насочени именно към това работните места да станат по-благоприятни за свързаност и автономност, така че да се избегне Ефекта на уикенда. Разликите в равнището на изпитвано благополучие зависят от това доколко сме удовлетворени в ежедневните си дейности. Ако днес сте имали „лош ден“, то може би не сте успели да изпитате пълно чувство за автономност. Може да се чувствате подтиквани или притискани, или пък да усещате, че не сте толкова свързани с другите хора в живота си, колкото бихте желали, или че в някаква степен страдате от дефицит на компетентност. Почти винаги, когато хората имат „лоши дни“, причината за това може да се открие във фрустрацията на една или повече от трите базисни психологически потребности, а когато хората имат особено позитивни дни, те отново се свързват с удовлетворяването именно на същите тези потребности. Разглеждайки вариативността, виждаме, че за повечето от нас тя до голяма степен е обусловена от тези фактори.

Колкото повече хората удовлетворяват своите основни психологически потребности, толкова по-високо е равнището на тяхното благополучие и здраве, и колкото повече тези потребности са фрустрирани, толкова по-неблагоприятни са резултатите. Въпреки това има още един въпрос: дали човек естествено си поставя цели, които са насочени към удовлетворяването на тези потребности. *Не всички цели са еднакви.* Някои от тях много силно удовлетворяват потребностите, а други дори когато бъде постигнат успех в тяхното реализиране, може и да не водят до удовлетворяването им. Например, можете да се справяте много добре с учебни задачи, които не сте избрали сами. Дори и да се справяте отлично с тази дейност и да получите най-високата оценка в курс, който изобщо не сте искали да посещавате, не може да се очаква, че това непременно ще доведе до по-добро благополучие. От друга страна, когато постигате успех в нещо, което силно цените, или в нещо, в което имате висока степен на автономия, това значително подобрява благополучието, защото постигате цел, която е скъпа на сърцето ви. Поради това от перспективата на ТСО се приема, че далеч не всички цели са равностойни. Всъщност житейските цели, които хората преследват, предсказват благополучието им именно в зависимост от това доколко подпомагат удовлетворяването на основните психологически потребности.

Едни от първите емпирични изследвания в тази област са проведени през 90-те години от Р.Райън и Тим Касър. В тях те си задават въпроса: наистина ли хората, които преследват материалистични цели са по-малко щастливи в живота от тези, за които това не е приоритет?

В няколко извадки те задават на хората въпроса: „Кои са най-важните неща, които се опитвате да постигнете в живота си?“ Някои посочват отношенията, други – приноса си към общността. Питат ги също доколко за тях е важно да се грижат за здравето си и за личностния си растеж, а накрая и за отношението им към материалните блага и финансовия успех. В тези ранни изследвания се установява, че *колкото по-голямо значение хората придават на финансовия успех и на материалните придобивки, толкова по-малко щастливи са те в живота.* Колкото по-важни за тях са парите и вещите, толкова повече симптоми на тревожност и депресия проявяват и толкова по-малко жизненост и позитивни емоции изпитват. Този феномен е наречен „*тъмната страна на американската мечта*“, защото изглежда, че **колкото повече хората се интересуват от материални блага, толкова по-малко удовлетворение изпитват от живота.**

TABLE 3: Relations of Intrinsic and Extrinsic Goals to Well-Being Variables, Study 1

	<i>Self-Actualization</i>	<i>Vitality</i>	<i>Depression</i>	<i>Anxiety</i>	<i>Physical Symptoms</i>
Aspiration importance^a					
Step 1					
Overall	-.11	.11	.12	.24**	.18*
Step 2					
Intrinsic	.40***	.46***	-.35**	-.19	-.35**
Extrinsic	-.52***	-.60***	.29	.25	.46**
Aspiration likelihood^a					
Step 1					
Overall	.29**	.42***	-.19*	-.07	.05
Step 2					
Intrinsic	.59***	.64***	-.45**	-.23	-.37*
Extrinsic	-.57***	-.62***	.44**	.23	.36*
Guiding principles^b					
Intrinsic	.34***	.09	-.19*	-.17*	-.27***
Extrinsic	-.34***	-.09	.18*	.17	.26***

a. Aspiration scores for a dimension are entered hierarchically, yielding standardized regression coefficients.

b. Guiding-principle results are zero-order correlations.

* $p < .10$. ** $p < .05$. *** $p < .01$.

Затова впоследствие задълбочават тези изследвания, разширявайки ги с допълнителни въпроси. В следващите проучвания, които започват около 1996 г., отново под ръководството на Тим Касър, разглеждат седем житейски цели на хората. Оценяват доколко за тях са важни личностният растеж, личните отношения, приносят към другите и здравето. Всички тези цели са наречени вътрешни, защото смятат, че постигането на която и да е от тях е пряко свързано с психичната удовлетвореност. Освен тях са включени три вида външни цели: стремеж към пари, стремеж към слава и стремеж към привлекателен външен вид. Наричат тези цели външни, защото считат, че те в най-добрия случай са само косвено свързани с удовлетворяването на основните психологически потребности, а в някои случаи тяхното преследване дори може да възпрепятства удовлетворяването им. След това питат хората доколко различните цели са важни за тях и изследват тяхното благополучие. Обикалят от врата на врата, чукат и молят хората да попълнят въпросници за това какво ценят и какво се стремят да постигнат в живота си. След това провеждат и медицински преглед на всеки от участниците и резултатите са наистина впечатляващи дори за изследователите. Тези резултати показват, че хората, които поставят особено силен акцент върху вътрешните цели – принос, отношения и личностен растеж, демонстрират по-високо равнище на самоактуализация, по-висока жизненост, по-малко депресивни симптоми и дори по-малко физически оплаквания. Обратно, при хората, които в живота си наблягат на външните цели – стремеж към слава, повече пари и по-привлекателен външен вид, се наблюдава повече неудовлетвореност, понижена жизнена енергия, повече физически оплаквания, по-силно чувство на депресия и тъга.

TABLE 4: Relations of Intrinsic and Extrinsic Goals to Well-Being, Study 2

	<i>Self-Actualization</i>	<i>Vitality</i>	<i>Depression</i>	<i>Anxiety</i>	<i>Narcissism</i>	<i>Positive Affect</i>	<i>Negative Affect</i>	<i>Physical Symptoms</i>
Aspiration importance^a								
Step 1								
Overall	-.12	.17**	.09	.14*	.30***	-.19*	.25**	-.09
Step 2								
Intrinsic	.59***	.31***	-.27**	-.04	-.31***	.29*	-.05	-.35**
Extrinsic	-.67***	-.34***	.30**	.05	.35***	-.35*	.06	.43**
Aspiration likelihood^a								
Step 1								
Overall	.18**	.50***	-.28***	-.13*	.34***	-.07	.09	-.19*
Step 2								
Intrinsic	.70***	.25**	-.33**	-.22*	-.19	.43**	-.26	-.51***
Extrinsic	-.90***	-.44***	.48***	.34**	.46**	-.70***	.24	.43*
Guiding principles^b								
Intrinsic	.31***	.33***	-.12	-.06	-.20**	.10	-.05	-.20*
Extrinsic	-.27***	-.09	.03	.05	.19**	-.25**	.11	.13

a. Aspiration scores are entered hierarchically, yielding standardized regression coefficients.

b. Guiding-principle results are zero-order correlations.

* $p < .10$. ** $p < .05$. *** $p < .01$.

Същата картина се открива и по целия свят. Подобни изследвания биват проведени в Русия, Германия, Корея, Израел, Белгия, Нигерия, Бразилия, Исландия и много други страни, и моделът остава непроменен. Освен това той се наблюдава в различните възрастови групи. Дори при ученици в началното училище децата, които са по-силно фокусирани върху външни житейски цели, обикновено са по-малко щастливи от децата, които преследват вътрешни цели. Тази закономерност се среща и при тийнейджъри, и при млади възрастни, хора в средна възраст, по-възрастни хора и дори при пенсионерите. Независимо дали разглеждаме бизнесмени, медицински специалисти, спортисти или представители на почти всяка друга област, моделът изглежда един и същ. Фред Гроузе и сътрудниците му провеждат глобално проучване в 15 държави, за да изследват структурата на житейските цели. Те установяват, че *вътрешните и външните цели са систематично свързани по един и същ начин в различните страни.*

От една страна, както показва моделът, вътрешните цели по света са противопоставени на външните: това на практика означава, че колкото повече преследват вътрешните цели, толкова по-малко вероятно е да сте фокусирани върху външните и обратно. Колкото повече се стремите към пари, слава и имидж, толкова по-малко внимание отделяте на общността, отношенията и личностния растеж. И това се отразява пряко на благополучието. *Когато хората преследват външни цели, те по-слабо удовлетворяват потребностите си от автономност, компетентност и особено от свързаност и именно затова стремежът към външни цели води до по-голяма неудовлетвореност и отсъствие на щастие.* Обратно, когато хората преследват вътрешни цели, те в по-голяма степен удовлетворяват тези потребности и подобряват своето благополучие.

Ryan, R. M., Bernstein, J. H., & Brown, K. W. (2010). Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 95-122. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.95>

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435. <https://doi.org/10.1177/0146167200266002>

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410-422. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410>

Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., ... Sheldon, K. M. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 800-816. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.5.800>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Goal contents theory: Aspirations, life goals, and their varied consequences. In *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (pp. 272-292). New York, NY: Guilford Press.

ВНИМАВАЙТЕ КАКВО СИ ПОЖЕЛАВАТЕ

В предишната статия разгледахме идеята, че когато хората преследват външни цели като финансово благосъстояние, слава, или привлекателност, самата ценностна ориентация и стремежът към тези аспекти обикновено ги правят по-малко щастливи. Това явление се дължи на липсата на удовлетворяване на психологическите потребности в процеса на постигане на именно тези резултати. От друга страна, когато хората се стремят към по-добри взаимоотношения, към *личен принос към другите*, и когато се стремят към личностен растеж, то това очевидно в много по-голяма степен удовлетворява техните потребности. Именно тази нагласа осигурява *автономност, компетентност и свързаност*, трите базисни психологически потребности според теорията за самоопределянето, а това от своя страна подпомага по-доброто психично благополучие.

Някои критици биха изказали съмнение, че моделът, при който посвещаването на външни цели води до намалено благополучие, може да е резултат не толкова от ценностната ориентация на самите хора, а от факта, че постигането на такива цели е трудно само по себе си. Ако индивидът желае да бъде богат, не е лесно да постигне финансов успех. Същевременно обаче, ако *действително* забогатее, не би ли го направило това по-щастлив? Или също: да бъдеш наистина привлекателен не е лесна задача, но ако по някакъв начин човек *успее* да стане по-привлекателен, няма ли това да го направи по-щастлив?

Аргументът е, че именно *постигането на целите прави хората щастливи*. И че независимо дали става дума за вътрешни или външни цели, *самият факт на успеха* би трябвало да активира определени психологически механизми, които да повишат усещането за щастие.

Моделът на теорията за самоопределянето обаче отхвърля това твърдение. ТСО твърди, че ако човек бъде успешен в постигането на *вътрешни* цели, ще изпита по-голямо щастие, защото така удовлетворява своите базисни психологически потребности. Но според теорията, постигането на *външни* цели не води непременно до по-голямо щастие. Всъщност не винаги можем да предвидим по-голямо щастие въз основа на външните постижения, защото *външните цели по правило не удовлетворяват в достатъчна степен базисните психологически потребности*. Бихме могли да се вгледаме в биографиите на популярните личности. Всички те са хора, постигнали финансов успех, популярност и значителен публичен имидж. Но когато обърнем внимание на живота им, ни изглежда, че някои от тях са щастливи, а други не. Това съответства на предсказанието на ТСО, че тези пътища към щастието са ненадеждни.

Можем обаче да подходим и по-емпирично, а не само със спекулативни примери. В едно от ранните изследвания на Тим Касър и Ричард Райън проведено през 2001 г., те работят с извадка от хора от Средния запад на Съединените щати. Анкетират участниците до каква степен са постигнали вътрешни цели като това да допринесат за обществото, да изграждат добри взаимоотношения в живота си, или да се развиват личностно. Същевременно им задават и въпроса до каква степен са постигнали външни цели – дали са финансово успешни, дали са постигнали успех по отношение на статуса си, и дали са придобили известност или слава. След това анализират в каква степен постигането на външни цели предсказва субективното благополучие. Установява се, че независимо дали човек е постигнал външните си цели или не, ако е постигнал вътрешните цели, неговото благополучие е на по-високо равнище. Но ако е постигнал външните цели, без да е постигнал вътрешните, благополучието е на ниско равнище. С други думи, необходимият компонент на психичното благополучие е постигането на вътрешни цели, а постигането на външни цели не допринася особено за това.

Още по-строг подход за изследване на този модел са дългосрочните (лонгитюдни) проучвания. Кристофър Нимик, професор в Университета в Рочестър, провежда такова изследване, което тества валидността на горното заключение в дългосрочен план сред студенти в Рочестър. Той и неговият екип проследяват студентите след завършването им. Една година след дипломирането ги анкетират какво се случва в живота им. Това са млади хора, завършили колеж и преследващи ранните си кариерни цели. Нимик ги пита:

- До каква степен във вашите кариерни цели са важни славата, имиджа, парите?
- И до каква степен са важни взаимоотношенията, общността и личностният растеж?

През следващата година той продължава да ги проследява, за да види какво се случва с тях.

Една от фразите, приложими към това изследване, е „*внимавайте какво си пожелавате*“.

Първият извод, който Нимик показва е, че завършилите Университета в Рочестър обикновено постигат целите, към които се стремят. Вероятно това се отнася до повечето високомотивирани млади хора, които успяват да получат място в наистина добър университет. Тези, които силно са се стремили да станат по-богати или по-известни, на следващата година *наистина са постигнали тази цел* – те *действително са станали* по-богати или са придобили известност.

Същевременно хората, които са се стремили да укрепят взаимоотношенията си, или да допринасят за своите общности, също обикновено са постигали тези цели. Така при условие че говорим за добре обезпечени и образовани студенти, се наблюдава тясна връзка между това какво искаш в живота и какво в крайна сметка постигаш. Най-удивителното обаче е, че постигането на външни цели не води до подобрене в благополучието. **Няма връзка между реализирането на външни цели и повишаване на субективното благополучие.** Но се установява връзка между постигането на външни цели и поява на нови симптоми на неблагополучие: **повече депресивни изживявания, повече тревожност и повече негативни физически симптоми.** Точно обратното се наблюдава при хората, които през тази година са се стремили към своите вътрешни цели и са ги постигнали. **Хората, които са изградили по-добри взаимоотношения, развили са се лично или са преследвали обществено значими каузи и са допринасяли за другите,** реално постигат тези цели – и в резултат на това **стават по-щастливи.** Тяхното благополучие се повишава и симптомите на болест или страдание намаляват.

Table 4
Associations among observed variables used to indicate latent constructs to assess the structural relations among change in aspiration attainment, basic psychological need satisfaction, and ill-being.

Measures	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1. Relationships-T1	—																										
2. Community-T1	.35**	—																									
3. Growth-T1	.56**	.68**	—																								
4. Health-T1	.49**	.43**	.47**	—																							
5. Money-T1	.07	.35**	.25**	.12	—																						
6. Fame-T1	.17*	.46**	.39**	.20*	.54**	—																					
7. Image-T1	.34**	.41**	.35**	.41**	.42**	.45**	—																				
8. Relationships-T2	.67**	.29**	.46**	.41**	.06	.23**	.32**	—																			
9. Community-T2	.42**	.75**	.60**	.47**	.23**	.41**	.43**	.36**	—																		
10. Growth-T2	.47**	.61**	.79**	.45**	.23**	.41**	.37**	.49**	.66**	—																	
11. Health-T2	.38**	.37**	.40**	.77**	.04	.15	.41**	.49**	.48**	.55**	—																
12. Money-T2	-.05	.15	.07	.06	.66**	.29**	.22*	-.04	.18*	.13	.09	—															
13. Fame-T2	.06	.30**	.22*	.19*	.37**	.67**	.33**	.03	.33**	.31**	.21*	.47**	—														
14. Image-T2	.25**	.31**	.30**	.42**	.18*	.34**	.72**	.29**	.35**	.35**	.52**	.26**	.44**	—													
15. Autonomy-T1	.14	.12	.13	.12	-.11	.09	-.01	.13	.08	.19	.10	-.12	.16	-.08	—												
16. Competence-T1	.00	.04	.02	.04	.01	.17	.12	.05	.04	.11	.06	.08	.19	.08	.56**	—											
17. Relatedness-T1	.09	.08	-.01	.04	-.06	-.01	.06	.01	.05	.07	.04	-.07	.03	-.09	.58**	.55**	—										
18. Autonomy-T2	.29**	.30**	.47**	.31**	.01	.29**	.18*	.37**	.34**	.62**	.42**	.04	.23**	.23**	-.01	.02	.00	—									
19. Competence-T2	.15	.34**	.40**	.33**	.01	.32**	.16	.27**	.41**	.45**	.39**	.09	.26**	.29**	-.10	-.02	-.08	.58**	—								
20. Relatedness-T2	.38**	.25**	.37**	.37**	-.15	.30**	.29**	.55**	.30**	.38**	.41**	-.07	.15	.36**	-.09	-.04	.02	.56**	.56**	—							
21. Anxiety-T1	-.31**	-.17*	-.38**	-.41**	-.01	-.08	-.21**	-.36**	-.14	-.30**	-.41**	.05	-.06	-.24**	-.01	.00	.08	-.39**	-.32**	-.33**	—						
22. Symptoms-T1	-.09	.11	-.06	-.31**	-.03	.06	-.02	-.14	.04	-.06	-.29**	.00	.00	-.05	-.04	-.02	.01	-.20*	-.19*	-.20*	.61**	—					
23. Negative affect-T1	-.28**	-.08	-.28**	-.34**	.06	.07	-.14	-.29**	-.12	-.22*	-.39**	.04	.02	-.16	.02	.05	.10	-.28**	-.23**	-.27**	.83**	.62**	—				
24. Anxiety-T2	-.21	-.13	-.19*	-.22*	.10	-.05	-.19*	-.27**	-.30**	-.31**	-.34**	.09	.00	-.12	.11	-.02	.06	-.47**	-.40**	-.35**	.54**	.41**	.56**	—			
25. Symptoms-T2	-.11	.13	.03	-.13	.10	.10	.01	-.15	.05	-.06	-.26**	.13	.12	.04	-.01	.04	-.23**	-.14	-.15	.37**	.66**	.35**	.53**	.53**	—		
26. Negative affect-T2	-.16	-.01	-.09	-.16	.21	.05	-.08	-.26**	-.16*	-.26**	-.31**	.11	.00	-.10	.17	-.05	.05	-.46**	-.39**	-.34**	.48**	.35**	.59**	.83**	.49**	—	
M	5.44	4.04	4.75	4.74	2.27	2.34	3.45	5.47	4.05	4.83	4.81	2.30	2.19	3.41	4.91	5.15	5.58	4.97	5.16	5.58	3.07	2.54	2.90	3.09	2.47	2.96	
SD	1.28	1.31	1.11	1.21	1.05	0.96	1.22	1.16	1.42	1.08	1.22	1.06	0.94	1.24	0.89	0.99	0.89	0.86	0.99	0.85	1.26	1.04	1.11	1.32	0.99	1.23	

Note. T1 = Time 1; T2 = Time 2. Only the attainment of the aspirations was assessed in these analyses.

* $p < .05$.

** $p < .01$.

Целите, които си поставяме, определят степента на удовлетворение на автентичните ни потребностите, която е вероятно да постигнем, дори когато обективно сме ги осъществили. Когато споделите обективните, реални данни от подобни на цитираните изследвания с някого, обикновено може да чуete нещо като: „Чудесно. Явно парите правят човек нещастен. Дайте ми малко от тях, за да се уверя сам.“ Мисля, че повечето от нас очакват действително да станат по-щастливи, ако имат по-високи доходи, повече пари, повече материални придобивки. Цялата обществена нагласа е насочена към подобно утвърждаване, дори и лингвистично вградена в понятия като „успех“, „статус“ /фундиран като социално-икономически/ и т.н. Оказва се обаче, че това е вярно само ако доходът е много нисък. Парите могат да ни направят по-щастливи, когато живеем в бедност, но *щом преминем прага на бедността, връзката между придобиването на допълнителни материални блага и по-голямото щастие изчезва*. В повечето случаи парите имат значение само дотолкова, доколкото ни извеждат над линията на бедността, защото очевидно съществуват множество фактори, които могат да възпрепятстват удовлетворяването на потребностите, когато сме под нея. Следователно вярата, че високият доход е свързан с по-добро благополучие до голяма степен е илюзорна. Данните не я подкрепят. Както казва Даниел Канеман, хората с по-високи доходи едва ли са по-щастливи от останалите. Но те обикновено са по-напрегнати, по-тревожни, по-отделени от останалите. А от гледна точка на ТСО бихме казали, че те не прекарват времето си в дейности, които удовлетворяват техните базисни потребности.

Нека проследим още един пример потвърждаващ този принцип, едно изследване на Шелдън и Кригер от 2014 г., проведено сред юристи от Съединените щати. В това изследване те разглеждат три различни типа адвокати. Единия тип наричат „финансово ориентирани“ юристи. В извадката е имало голяма група адвокати, около 7000 души, които са влезли в професията,

за да печелят пари, и са се занимавали с дейности като консултиране на хедж фондове, финансови корпорации, или работа в сектора на финансовите услуги. Те са могли да живеят и работят в среди, в които се получават много високи доходи. Съществува и втора група юристи, които авторите наричат „юристи за социална справедливост“. Това са хора, избрали професията, за да допринасят за обществото. Обикновено работят по въпроси свързани с околната среда, правата на човека, или социалното правосъдие. Тези юристи за социална защита също формират голяма подгрупа. След това има трета смесена група, включваща и двата типа – финансово ориентирани и социално ориентирани юристи.

Шелдън и Кригер задават съвсем ясен въпрос: кой е по-щастлив? Финансово ориентираните юристи или юристите за социална справедливост?

Повечето хора биха казали, че за да разберем кой е по-щастлив, трябва просто да оценим нивото на доходите им. Но резултатите показват, че това не е така. Финансово ориентираните юристи печелят значително повече пари, но въпреки това са *по-нещастни* от юристите за социална справедливост. И са по-нещастни от тях отчасти защото в ежедневието си изпитват по-малко автономност. В преследването на парите, те по-често се озовават в напрегнати ситуации, в които вършат неща, които не винаги ценят, или които не винаги са им интересни. Те работят много и упорито, *също както* и социално ориентираните юристи. Но тъй като последните правят неща, които са *значими за тях*, с които се идентифицират, и тъй като техните постижения в по-голяма степен удовлетворяват базисните им психологически потребности от автономност, компетентност и свързаност, те в крайна сметка са по-щастливи. Така че дори успешните юристи, които постигат това, към което се стремят, получават непременно щастие заедно с успеха. Причината според ТСО е, че често пренебрегват своите базисни психологически потребности от автономност, компетентност и свързаност. Докато тези, които се стремят към социално благо, реално демонстрират по-висока удовлетвореност, повече автономия в ежедневието, а това води и до повече щастие.

Затова, отново: **бъдете много внимателни какво си пожелавате.**

Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspiration in post-college life. *Journal of Research in Personality*, 43, 291-306.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116-131). Lengerich, Germany: Pabst Science

Sheldon, K. M., & Krieger, L. S. (2014). Service job lawyers are happier than money job lawyers, despite their lower income. *The Journal of Positive Psychology*, 9, 219-226.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Goal contents theory: Aspirations, life goals, & their varied consequences. In *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (Chapter 11, pp. 272-292). New York: Guilford Press.

ЦЕЛИ И РЕЗУЛТАТИ

Видяхме, че изследванията показват, че хората, които преследват външни житейски цели, които се стремят към пари, слава или да притежават привлекателен външен вид обикновено са по-нещастни от хората, които отделят по-малко внимание на тези цели в живота си. Тези резултати в рамките на ТСО се обясняват с по-ниската степен на удовлетворяване на техните автентични психологически потребности, което е естественото следствие когато се външни цели. Оказва се, че когато биват преследвани такива цели, човек се чувства по-малко автономен, по-малко компетентен и по-малко свързан с другите, и поради това благополучието му се влошава. Както вече показахме, тази закономерност се наблюдава в различни култури и, вероятно, съществува във всички епохи. Дори когато човек постигне успех в реализирането на външните си цели, това не оказва съществен ефект върху неговото щастие.

Това убедително е демонстрирано и в едни други изследвания, проведени в Белгия с участието на възрастни хора, които са помолени ретроспективно да погледнат към живота си и към постигнатите от тях успехи. Това изследване е осъществено от Ван Хил и Ванстенкисте (2009) и в него те интервюират хора на средна възраст около 68 години и ги анкетираат: *„До каква степен сте реализирали своите вътрешни стремежи – да изградите добри взаимоотношения, да принесете за своето общество, или да осъществите личностен растеж през живота си?“* Това се оказва устойчив предиктор за по-доброто психично благополучие у тези възрастни хора, по-високо чувство за собствена ценност и по-ниско ниво на отчаяние. Интересното е, че онези, които са постигнали повече успехи във външните си постижения, не се чувстват по-добре. Всъщност напротив, при тях се наблюдава повече отчаяние.

При още по-възрастните респонденти, същата изследователска група интервюира хора със средна възраст над 75 години. Те получават същите резултати: възрастните хора, които съобщават, че са реализирали своите вътрешни житейски цели, показват по-добро благополучие, по-малко симптоми на депресия и по-устойчиво чувство за собствена стойност. Интересното е, че те се страхуват много по-малко от старостта. Те се отнасят по-спокойно към смъртта и се страхуват по-малко от нея. Това не важи обаче за хората, които през живота си са постигнали успешно предимно външни цели. Тези външни постижения не предсказват по-добри резултати в тази късна възраст. Така че, **дори в напреднала възраст, дори в ретроспекция, виждаме, че именно вътрешните постижения реално лежат в основата на благополучието.**

Има няколко причини, поради които външните цели пречат за осъществяването на психично благополучие. Една от основните е, че, когато преследвате външни цели, те по-скоро няма да удовлетворят, или ще удовлетворят в по-малка степен, базисните психологически потребности. Както показва [примера с юристите в предишната публикация](#), онези адвокати, които се стремят към парите, макар и да печелят много, в ежедневието си се ползват с много по-малко свобода. Това се отразява негативно на тяхното общо благополучие. По подобен начин хората, фокусирани върху имиджа и статуса, по-често преживяват условия на социална конкуренция, постоянно се сравняват с другите и са по-малко склонни към емпатия. Така те се отдалечават от свързаността, удовлетвореността и автономията. Именно чрез такива механизми стремежът към външни цели пречи дори още в краткосрочен план на онзи тип удовлетворение, който води до истинското благополучие.

Но има и още една причина, поради която постоянно виждаме, че хората, които отдават голямо значение на външните цели, се чувстват по-зле.

Тя е свързана с това, че те често стартират от по-ниско базово ниво на благополучие.

Хипотезата за компенсаторната функция предполага, че хората често си поставят външни цели като придобиване на материално благополучие или прекомерна грижа за собствения имидж като стратегия, с която се опитват да компенсират несигурността, произтичаща от неуспешни опити да удовлетворят потребностите си от развитие. Предполага се например, че ако родителите са по-резервирани, по-хладни или отхвърлящи спрямо децата си, тези деца ще израснат с определено чувство за неувереност в себе си и ще се опитат да компенсират тази несигурност, тази липса на чувство за собствено достойнство посредством придобиване на външни маркери за ценност. Това ще се изрази в ориентацията им към материални придобивки. Следователно предположението е, че ако родителите оказват по-малко подкрепа в ранното детство, техните деца ще израснат по-материалистично ориентирани.

В едно дългосрочно проучване Ричард Райън и Тим Касър потвърждават тази хипотеза, изследвайки тийнейджъри в района на Рочестър, Ню Йорк. Интервютата с техните майки, както и самоотчетите на децата за родителския стил показват, че когато майките в частност са били по-резервирани или по-малко топли към децата си, тези деца години по-късно се оказват по-материалистично настроени. Те проявяват по-силен интерес към придобиване на материални ресурси, развиват повече психопатологични черти, повече поведенчески разстройства и други признаци на вътрешно неблагополучие. По този начин *ориентацията към външни цели в много случаи представлява компенсаторна стратегия за хора, които се опитват да намерят някаква опора за собствената си ценност*. Но, за съжаление, дори когато постигнат тези външни цели, това не решава проблема им. Тяхното благополучие си остава на далеч по-ниско равнище.

Когато се запитаме защо хората толкова често си поставят външни цели: защо толкова силно се нуждаят от пари, статус или външна привлекателност, голяма част от отговора може да се открие в самата съвременна култура. Медиите, които са се превърнали в основен източник на информация за „действителността, каквато е“, внушават непрекъснато, че именно това са пътищата към щастието. Понякога дори ни се подсказва, че просто не притежаваме „правилната“ кола, „правилните“ дрехи, необходимите „правилни“ материални придобивки които непременно ще ни направят щастливи, подобно на засмените лица от рекламите. Емпиричните данни действително установяват, че **колкото повече човек е изложен на медийно съдържание**, например колкото повече гледа телевизия, **толкова повече преследва външни цели**. Толкова повече се фокусира върху парите и върху имиджа си и, **в резултат на това, е по-нещастен**. Ако анализираме модерната култура на Западното общество през последните 70 години, виждаме прогресивно изместване към външните цели, донякъде за сметка на автентичното човешко благополучие.

През 2010 г. Туендж и колегите й провеждат изследване, в което анализират резултатите от ММРІ при постъпващи студенти в колеж в продължение на 70 години. Тези резултати дават възможност да се оцени нивото на психопатология в дадена популация. Те установяват, че през тези 70 години сред кохортите първокурсници в американските колежи се наблюдава нарастване на антисоциални нагласи: така наречената психопатична девиация по скалата на ММРІ, както и засилване на депресивните симптоми и други показатели, сочещи, че нивото на благополучие на съвременните студенти съвсем не се е повишило. Затова те опитват да анализират данните си, за да разберат какво може да обясни нарастващото психично неблагополучие сред студентите. Пробват различни обяснения: опитват се да контролират икономическите промени, религията, семейната структура, но нито една от тези макропроменливи не предсказва времевата тенденция към влошаване на психичното здраве на студентите.

В крайна сметка откриват, че *моделът на промените съответства единствено на това, че с времето младите хора все повече предпочитат външни, а не вътрешни цели*. Всъщност те достигат до извода, че „с течение на времето в американската култура все повече и повече млади хора страдат от психични разстройства и психопатология, вероятно поради нарастващия акцент върху парите, външния вид и статуса за сметка на обществото и близките взаимоотношения“.

С други думи, техните данни показват, че именно нарастващото културно приемане на външните цели е свързано с увеличаването и засилването на психопатологията сред студентите.

Американската култура в това отношение не е уникална. Ако погледнем съвременният свят като цяло, включително самоафишираните зад фасадата на „традиционността“, или дори китайската форма на псевдопросоциална модерност, ще видим, че всички ние все повече се ориентираме към външни цели. Един от уроците от множеството подобни изследвания е, че що се отнася до щастието, това не е най-добрият път. В действителност именно вътрешните цели са тези, които имат значение. Предвид на изключителната успешност на човешките същества в постигането на целите, би било добре да имат представа за тези факти още преди да си поставят.

Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31(6), 907-914. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.6.907>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Goal contents theory: Aspirations, life goals, & their varied consequences. In *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (pp. 272-292). Guilford Press.

Twenge, J. M., Gentile, B., DeWall, C. N., Ma, D., Lacefield, K., & Schurtz, D. R. (2010). Birth cohort increases in psychopathology among young Americans, 1938-2007: A cross-temporal meta-analysis of the MMPI. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 145-154. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.10.005>

Van Hiel, A., & Vansteenkiste, M. (2009). Ambitions fulfilled? The effects of intrinsic and extrinsic goal attainment on older adults' ego-integrity and death attitudes. *The International Journal of Aging and Human Development*, 68(1), 27-51. <https://doi.org/10.2190/AG.68.1.b>

ЖИЗНЕНОСТТА В ТЕОРИЯТА ЗА САМООПРЕДЕЛЯНЕТО

В теорията за самоопределянето жизнеността се разбира като субективно преживяваната психофизиологична енергия, с която разполага самият човек. Тя е едно от най-непосредствено достъпните видове преживяване, които хората имат, с изключителна феноменологична прозрачност. Лесно можем да разпознаем кога разполагаме с енергия, кога се чувстваме бодри, и кога се чувстваме изтощени. Затова хората лесно и надеждно самоотчитат нивото на своята жизненост, която както се оказва, е един от най-силните предиктори за благополучието изобщо. Усещането за бодрост се влияе в различна степен както от физически, така и от психологически фактори. Например, жизненият тонус очевидно се променя в зависимост от денонощните цикли. С напредването на деня жизнеността ни спада, тъй като се уморяваме все повече. Хранителният прием, консумацията на различни субстанции като алкохол, както и физическите заболявания, също упражняват ефекти върху жизнеността. Така че за нас е самоочевидно, че физическите фактори имат значение, но се оказва, че *не по-малко важни са и психологическите фактори*, които определят равнището на жизнената енергия и нейното изчерпване.

В края на 90-те години Ричард Райън заедно с Кристина Фредерик изследват жизнената енергия и нейната динамика т.е. факторите, които допринасят за нейното повишаване и понижаване, фокусирайки се върху влиянието на базовите психологически потребности – автономност, компетентност и свързаност. В своите експерименти те предоставят или ограничават възможността на участниците да следват собствени стратегии при решаване на задачи. Например възлагат им да решават задачи, следвайки подходи по техен избор, или ги инструктират стриктно как точно да изпълняват задачите, за да намалят степента на автономия. Тези експерименти показват, че **дори когато хората се справят успешно и получават добра обратна връзка за компетентността си, те се чувстват по-жизнени, когато са автономни, отколкото когато са контролирани**. По сходен начин други полеви изследвания показват, че когато хората са в условия на ниска самостоятелност като например на работа с контролиращ мениджър, или в училище с контролиращ учител, жизнеността и енергията им в тази среда намаляват, а когато разполагат с повече самостоятелност и подкрепа от мениджъра или учителя се случва обратното. Така става ясно, че автономността пряко влияе върху жизнеността и това се потвърждава както в експериментални, така и в реални условия. Но въпросът не е *само* в автономността, а във *всички* базови психологически потребности като цяло.

Едно изследване на Ричард Райън, Мерилин Гание и сътрудници, е проведено с гимнастички. Въпреки че гимнастическата тренировка представлява високоинтензивна физическа дейност с голям енергиен разход, резултатите показват парадоксален на пръв поглед ефект: когато спортистите преживяват удовлетворяване на потребностите си от автономност (подкрепа от треньорите), свързаност (позитивни отношения с отбора) и компетентност, **тяхната жизнена енергия нараства** в хода на тренировката. При онези, които преживяват контрол или заплаха за компетентността си, автономността, или им липсва свързаност, енергията предвидимо *спада*. Това показва, че жизнената енергия е много динамична. Тя се влияе не само от физическото изтощение, но и е също толкова чувствителна към психологическите фактори в нашата среда.

Диалог с традицията на его-изчерпването

По отношение на жизнеността съществува и друга изследователска традиция, иницирана от Марк Муравейн, Рой Баумајстър и други, известна като модела на его-изчерпването (*ego depletion*). Според тази перспектива всеки акт на саморегулация, като всяко *волево усилие за контрол на импулси или поддържане на дисциплина*, изчерпва един ограничен ресурс на волята, с който човек разполага, водейки до влошено изпълнение в последващи задачи, изискващи самоконтрол. Според тях всяко действие на саморегулация: всеки път, когато е нужно да се *насилваме* да се държим по определен начин, изискващ целеустременост и дисциплина, изчерпваме жизнената си сила. Те подкрепят това с експериментални резултати, като включват хората в задача, изискваща саморегулация. В резултат те се справят по-лошо с *последващи* задачи. В действителност ТСО е в съгласие с повечето изводи в перспективата за „его-изчерпването“, защото ако се вгледате в това, което там е определено като „саморегулация“, става дума всъщност за нещо, което участниците *не искат* да правят. Тоест те се самоконтролират, а експериментаторът им поставя нареждания. Това са условия на *ниска*

автономност. В експериментите в рамката на ТСО, всъщност се разкрива убедително, че хората, които функционират при висока степен на автономност, не проявяват подобен ефект на изчерпване. Така изглежда, че се изчерпва не способността за саморегулация изобщо, а способността за саморегулация в условия на контрол. Самият Марк Муравейн, един от основоположниците на традицията за его-изчерпването, през 2007 г. в статия по темата заключава, че дори малки промени в усещането за автономност, свързано с дадена дейност, могат да повлияят на степента на изчерпване.

Природата като източник на жизненост

Един от най-интригуващите аспекти на изследванията на жизнеността е, че тя се влияе не само от физически и психологически фактори, но и от още нещо: **от контакта ни с природата.**

Когато Ричард Райън и колеги правят основани на самоотчетни дневници изследвания на преживяванията на хората и удовлетворяването на потребностите им, стигат и до някои случайни открития. В ежедневните дневници се съдържат въпроси като: „Какво правиш?“ „Какви са мотивите, които те водят в това, което правиш?“, които са насочени към измерване на степента на удовлетворяване на базисните потребности, но наред с тях фигурират и такива като: „Къде си?“, „В каква физическа среда се намиращ?“. В тези изследвания като страничен резултат се установява, **че когато са навън, в естествена среда, те имат много повече енергия и жизненост, отколкото когато са на закрито.**

Когато това по случайност попада пред вниманието им, те започват целенасочени експерименти в Университета на Рочестър, при които хората трябва да извършват разходка, като или ги превеждат на закрито през голяма система от тунели в университета, или ги карат да изминат същото разстояние, със същата скорост и със същото количество разговори, но на открито. Независимо от времето, независимо от това какво се случва, хората, които излизат навън, съобщават за по-висока степен на жизненост и по-положителни промени в жизнената енергия, отколкото тези, които са на закрито. Полевите изследвания също потвърждават това. В дневниковите проучвания, когато хората са навън, жизнеността е по-висока, отколкото когато са вътре. Дори ако са в стая с растения, а не в стая без растения, те отчитат по-висока жизненост. Достъпът до прозорец повишава жизнеността и енергията. Така във всички аспекти по които изследват този въпрос откриват, че **колкото по-голям е контактът с жива зелена природа, толкова по-високо е усещането за жизненост.**

Разширявайки тези изследвания, Вайнщайн и колеги решават да проверят дали контактът с природата наред с удовлетворяването на потребностите, влияе и върху отношенията на хората с другите. Те провеждат серия експерименти, при които хората влизат в стая и попадат в ситуация, в която имат възможността проявят щедрост към други участници в експеримента, или да проявят егоизъм и да получат награда (експериментална постановка, при която те можеха да вземат пари така, че останалите участници никога да не разберат). Тоест те могат да проявят свободно щедрост или не. **Когато експериментът се провежда в стая с живи растения, хората се отнасят към другите участници по-щедро, отколкото в стая без живи растения и без прозорци.** Природата по някакъв начин подпомага хората да бъдат по-социално ориентирани, да се свързват повече един с друг, а това, от своя страна, ги прави и по-щедри.

Всъщност виждаме, че *когато хората са в природата, те се чувстват по-добре, преживяват по-голяма автономност, по-свързани са със себе си, повече в контакт със своите ценности и интереси, и също така се чувстват по-свързани с околния свят.* Възможно е това да са някои от психологическите посредници, които обясняват защо природата има такъв ефект.

Това е интересно откритие, което се превръща в един от основните резултати на изследванията, насочени към подобряване на благополучието чрез теорията за самоопределението. Фокусът върху жизнеността отразява по-широк интерес на ТСО към условията, които подпомагат пълноценното (евдемично) функциониране на организма. Функциониране, което не „изразходва“ някакво ограничено количество енергия, а енергия, с която човек *разполага и може автономно да насочи към лично значими цели.* Емпиричните данни последователно демонстрират, че **тази енергия се поддържа и възпроизвежда в среди, които уважават и подкрепят човешките потребности от автономност, компетентност и свързаност.**

Weinstein, N., Przybylski, A. K., & Ryan, R. M. (2009). Can nature make us more caring? Effects of immersion in nature on intrinsic aspirations and generosity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(10), 1315-1329. <https://doi.org/10.1177/0146167209341649>

Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>

Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargman, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372-390. <https://doi.org/10.1080/714044203>

Muraven, M., Rosman, H., & Gagné, M. (2007). Lack of autonomy and self-control: Performance contingent rewards lead to greater depletion. *Motivation and Emotion*, 31, 322-330. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9073-x>

Muraven, M., Gagné, M., & Rosman, H. (2008). Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 573-585. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.10.008>

ПРИНОС И БЛАГОПОЛУЧИЕ

Както посочихме в [една от предходните статии](#), жизнените цели в голяма степен влияят върху това доколко сме щастливи, здрави и жизнени. На базата на изследванията, цитирани в последните публикации от [този цикъл](#) стана ясно, че фокусирането върху външни житейски цели като материално благополучие, статус и физическа привлекателност, реално *вреди на благополучието*, но не отделихме достатъчно внимание на това доколко фокусът върху вътрешните цели го подобрява. Важно е да обърнем внимание, че освен външните цели, които разгледахме, в живота има и други цели. Вътрешните цели са мястото, където хората могат да намерят много *смисъл и удовлетворение*. Една от основните цели които са възможни за хората, е личностното израстване. Хората постигат личностен растеж, когато се занимават със значима дейност и призвание, развиват интересите си, водят се от любопитството си, и се учат непрекъснато. Преследвайки собствените си ценности и интереси, хората изпитват огромно удовлетворение. Това е свързано не само с автономността, (тъй като разбира се, правят това, което им е интересно), но и с компетентността, защото се развиват чрез учене и по-добро разбиране на света около себе си. Следователно личностното израстване безспорно е един от най-добрите начини за подобряване на благополучието. Но вероятно *най-важният начин да подобрим благополучието си са човешките взаимоотношения*. Именно общуването с други хора най-ефективно повишава благополучието. В този смисъл разбираме защо **свързаността** (понякога определяна като принадлежност) почти винаги се разглежда като най-висшата ценност, когато хората оценяват своите житейски ценности и това, към което *биха искали* да се стремят. Тя е и най-важната съставка за общата удовлетвореност от живота. Интересно е, че често забравяме значението на взаимоотношенията за благополучието и мотивацията на работното място и в училище, като отделяме по-голямо внимание на целите и резултатите, които се поставят в рамките на дадената дейност. Но *именно взаимоотношенията са тези, които реално подобряват работата ни и резултатите* в такива условия. Те се увеличават значително, когато средата подпомага удовлетворяването и на другите базови психологически потребности – автономността и компетентността.

Освен постигането на вътрешни цели и удовлетворяването на психологическите потребности, една трета високо ценена цел е **приносът към общността**, или както можем да го наречем, доброжелателността/оказването на подкрепа на другите. Оказва се, че тя носи огромни ползи за хората. Когато даваме на другите, удовлетворяваме много от базовите психологически потребности. Ако мога да намеря човек, на когото да помогна, и искам да го направя доброволно, това е акт на **автономност**. Освен това мога да се чувствам **компетентен** и ефективен, помагайки му, както и по-тясно свързан с него, т.е. удовлетворявам и потребността си от **свързаност**. Затова, **когато се отдаваме на другите и проявяваме доброжелателност в света, това обикновено удовлетворява потребностите ни в най-висока степен и говори много за същността на човешката природа**.

Това е изследвано по различни начини. През 2010 г. в списание *Personality and Social Psychology* е публикувана цяла серия изследвания, които са проведени от Ричард Райън и Нета Уайнстейн. Те ясно показват колко важен е приносът за благополучието. В едно от първите изследвания от тази серия участниците водят ежедневни дневници и отбелязват дали са успели да помогнат на някого през деня, както и защо са помогнали. Данните показват, че в дните, когато хората помагат на други хора, тяхното субективно благополучие, жизненост, удовлетвореност на потребностите и самооценка леко се повишават. Но когато помагат доброволно – тогава когато спонтанно им се иска да го правят, то това *значително* допринася за повишаването на всички тези резултати. Когато помагат, водени от автономни мотиви, изпитват много повече жизненост, енергия и удовлетворяват по-силно потребностите си. След този, двамата провеждат още няколко експеримента, в които се фокусират особено върху оказването на помощ. В един от тези експерименти участниците са в лабораторни условия, където имат възможност да помогнат на друг човек. В едното условие им казват, че имат избор дали да помогнат или не; във второто условие на практика ги принуждават да помогнат, като им нареждат директно, че трябва да го направят т.е. автономността е по-ниска. След анализа на резултатите се оказва, че тези които помагат по собствен избор, показват по-висока степен на субективно благополучие, повече жизненост и по-висока самооценка вследствие на помощта. За разлика от тях, хората, които помагат, защото им е наредено, не демонстрират нито една от тези ползи. Особено интересно в това изследване е, че получателят на помощта не знае в рамките на кое условие се намира помощникът. И все пак се оказва, че когато му помага човек, който го прави доброволно и с желание, самооценката на получателя също се повишава.

Освен това той изпитва по-голяма степен на субективно благополучие, повече положителни преживявания от ситуацията и по-висока самооценка. Никой не обича, когато някой му оказва подкрепа неохотно. Това може да е унизително и дори *вредно* за благополучието.

В тези изследвания ясно се вижда как **доброволното съдействие подобрява благополучието и на двете страни** – както на помагачия, така и на получаващия помощ. Впоследствие многобройни експерименти потвърждават тази обща идея.

Ричард Райън и Франк Мартела, финландски учен от Университета в Рочестър, организират друг експеримент. Участниците играят елементарна компютърна игра. Когато печелят точки в играта, получават положителна обратна връзка, т.е. това е забавна игра, която по принцип мотивира хората сама по себе си. Във второто условие хората играят същата игра, но когато се представят добре, определено количество ориз автоматично се дарява на нуждаещи се хора по света. Така в тези условия играчите не само играят игра, но и чрез доброто си представяне помагат на други хора, които никога няма да срещнат и не познават. Оказа се, че **когато хората** играят играта при условие, че **виждат как действията им могат да бъдат благотворни за други**, те **изпитват повече автономност** по време на играта, **чувстват се по-компетентни и се чувстват по-свързани с другите**. Не че в първото условие играта не е приятна, тя е интересна, но става *още по-интересна, когато се възприема като полезна* за обществото. *Още повече: в това условие участниците изпитват повече положителен афект, по-малко негативен, повече енергия и жизненост, както и повече смисъл, защото са направили нещо реално полезно за други.* Ефектите се проявяват и в последващи тестове: хората, които проявяват доброжелателност в експерименталната игра, реално отделят повече усилия за следващите задачи, които им дават, и това се отразява на резултатите от тестове от типа на [теста на Струп](#).

Следователно един от основните изводи от тези изследвания е, че стремежът към вътрешни цели и по-специално **оказването на подкрепа на другите и проявата на доброжелателност, подобрява благополучието** чрез удовлетворяване на базовите психологически потребности. **Емпирично се разкрива, че когато хората се себеотдават и допринасят, те стават по-щастливи**, дори когато това не е непосредствената им цел или пряко поставена задача. Така, когато доброволно се стремим към това, което е ценностно по природа – не еготилично, а ориентирано към взаимоотношенията помежду ни, постигаме повече щастие, дори без да се опитваме целенасочено да го „произведем“.

Тези динамични резултати, както по линия на теорията за базовите психологически потребности, така и на теорията за съдържанието на целите, убедително показват как **външните цели вредят на благополучието, вътрешните цели го подкрепят** и всичко това се случва посредством механизмите на базовите психологически потребности.

Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motivation and Emotion*, 40(3), 351–357.
<https://doi.org/10.1007/s11031-016-9552-z>

Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222–244. <https://doi.org/10.1037/a0016984>

МОТИВАЦИЯТА ВЪВ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА

В [предходната публикация](#) разгледахме как доброжелателността и приносът към общността водят пряко до психологическо благополучие. В тази светлина отношенията с другите се разкриват като най-важният компонент на субективното благополучие и удовлетвореността от живота, което всъщност се потвърждава и в най-дългосрочното проучване в психологията (Waldinger & Schulz, 2023). Въпросът, който следва да си зададем сега, е: *кои са съставките на пълноценните отношения?*

Днес е емпирично установено, че топлотата, вниманието и грижата са неотменима част от качествените взаимоотношения, но теорията за самоопределението твърди също, че **автономността** играе ключова роля във всяко високоудовлетворяващо взаимоотношение (Ryan & Deci, 2017). Това противоречи на традиционното схващане, че автономността и близостта/свързаността са взаимно изключващи се. Всъщност според ТСО едното *не само не изключва другото, но е предпоставка за него*. **Автономността и свързаността са синергични**, а не антагонистични потребности. Във взаимоотношенията можем да изпитваме сигурност и доверие, или напротив несигурност, тревожност и дистанциране. В този смисъл да имаш удовлетворяващи отношения означава *да се чувстваш психологически в безопасност с другите хора*. Традиционно теорията на привързаността (Bowlby, 1969; Ainsworth et al., 1978) разглежда сигурността на привързаността като относително стабилно индивидуално различие: някои хора развиват сигурен стил на привързаност, докато други развиват несигурни стилове (тревожен или избягващ). Според ТСО обаче хората могат да проявяват различна *степен* на сигурност на привързаността към различни фигури *в зависимост от контекстуалните фактори* (La Guardia et al., 2000). По-конкретно, **ако някой подкрепя вашата автономност, компетентност и свързаност, това осигурява максимална сигурност на привързаността във вашите отношения с този човек**.

Тази хипотеза е проверена в класическото изследване, ръководено от Дженифър Ла Гуардия и публикувано през 2000 г. В него участниците оценяват степента на тяхната привързаност към майките, бащите, романтичните партньори, най-добрия приятел, съквартирanta в колежа, както и към друга значима възрастна фигура. Едновременно с това се анализира и степента, в която всяка от тези фигури задоволява базовите психологически потребности на участниците. Резултатите разкриват няколко важни находки. **Първо**, средната степен на сигурност на привързаността към различните фигури значително варира. Хората обикновено са силно привързани към майките си, романтичните си партньори и най-добрите си приятели, докато привързаността към бащите и съквартирантите показва по-голяма вариабилност между индивидите. Това е доста тъжно заключение за бащите. Въпреки това, когато хората отговарят дали получават подкрепа за потребностите си от тези различни фигури, картината става доста по-еднозначна: **Второ** и по-важно, *независимо от типа фигура, когато тя подкрепя автономността, компетентността и свързаността на индивида, той съобщава за по-висока сигурност на привързаността към нея*. Така дори при бащите, които средно получават по-ниски оценки за сигурност на привързаността, когато конкретен баща подкрепя автономността на детето си, то съобщава за висока степен на сигурност. Обратно, дори при майките, към които привързаността принципно е по-сигурна, ако конкретна майка проявява прекомерен контрол или подкопава чувството за компетентност, това води до несигурна привързаност.

Тези находки подчертават, че **качеството на отношенията в голяма степен зависи от подкрепата за автономността**. Последващи изследвания показват, че хората се обръщат за емоционална подкрепа към фигури, които подкрепят тяхната автономност, а не към контролиращи фигури (La Guardia & Patrick, 2008). Когато става въпрос за споделяне на интимни, лични преживявания, хората избират партньори, които уважават тяхната автономия.

Интересно е, че подкрепата за автономността влияе дори върху проявата на личностни черти. Изследванията показват, че когато хората взаимодействат със социални партньори, които подкрепят автономността им, те проявяват по-високи нива на екстраверсия, съзнателност, приятност и откритост към опита, както и по-ниски нива на невротизъм. Обратно, при взаимодействие с контролиращи партньори хората стават по-затворени, по-малко приятни, по-малко отворени и по-невротични. Това предполага, че *дори относително стабилни личностни характеристики от модела на „Голямата петорка“ могат да варират в зависимост от релационния контекст*.

Причинно-следствената връзка между подкрепата за автономността и качеството на взаимоотношенията е демонстрирана в експериментални изследвания. Анет Вайнщайн, Ричард Райън и Холи Ходжис (2020) поставят непознати участници в лабораторни условия и ги карат да играят социалната игра „шаради“. Преди взаимодействието участниците са експонирани на процедура за „зареждане“ (прайминг) посредством изпълнение на семантична задача и те виждат думи като „автономия“, „свобода“ и „избор“. На тези в другото условие дават думи, зареждащи с „контрол“: неща като „сила“, „контрол“, „срокове“ и други понятия, носещи такова усещане. Резултатите показват, че участниците, „заредени“ с концепции за автономия, демонстрират по-голяма емоционална близост, повече взаимно окуражаване, по-позитивен афективен тон, по-малко негативни емоции, по-високо ангажиране със задачата и по-добро изпълнение. Това експериментално доказателство потвърждава, че дори неосъзнатото активиране на концепции за автономност подобрява качеството на социалните взаимодействия.

Тези открития са интегрирани в **мини-теорията за мотивацията във взаимоотношенията** (Relationships Motivation Theory, RMT), която е част от по-широката рамка на TCO и постулира няколко основни принципа, съвпадащи с всичко, което вече сме разгледали [в този цикъл от публикации](#):

Първо, хората притежават вродена психологическа потребност от свързаност и са мотивирани към нейното осъществяване – да преживяват близост с другите и да чувстват, че имат значение в социалната група. Това се случва не само защото към тях се отнасят топло, или са включени в групата, но и защото хората се интересуват от тяхната гледна точка и подкрепят автономността им.

Второ, когато хората подкрепят взаимно автономността си, те внасят повече позитивност във взаимоотношенията и изпитват по-голяма сигурност на привързаността.

Трето, най-качествените отношения са тези, характеризиращи се с безусловно позитивно отношение и взаимна подкрепа за автономността. В такива отношения всеки участник печели от взаимодействието на синергична основа.

Четвърто, взаимната подкрепа за задоволяване на трите базови психологически потребности (автономност, компетентност и свързаност) води до най-високо качество на взаимоотношенията и най-добри резултати за благополучието.

Съвременните изследвания продължават да потвърждават и разширяват тези принципи. Мета-анализи показват силни връзки между подкрепата за автономността и качеството на отношенията в различни контексти: романтични партньорства (Deci et al., 2006), родител-дете отношения (Vasquez et al., 2016), приятелства (Deci & Ryan, 2014) и професионални взаимоотношения (Van den Broeck et al., 2016). Лонгитюдни проучвания демонстрират, че подкрепата за автономността предсказва дългосрочната стабилност и удовлетвореност от романтичните отношения (Knee et al., 2013). Особено важно е да се отбележи, че **подкрепата за автономността не означава емоционална дистанция или липса на ангажираност**. Напротив, тя включва *активен интерес от перспективата на другия, предоставяне на избор когато е възможно, признаване на чувствата на другия и минимизиране на контрола и натиска*. Това е форма на дълбока емоционална ангажираност, която уважава автентичността и самоопределението на другия човек.

Така теорията за мотивацията във взаимоотношенията предлага интегративна рамка за разбиране на качествените взаимоотношения. Тя подчертава, че най-задоволяващите и устойчиви отношения са тези, в които партньорите взаимно подкрепят базовите психологически потребности един на друг – за **автономност, компетентност и свързаност**. Това разбиране има *важни импликации за терапевтичната практика, образованието и всички сфери на човешкото взаимодействие*.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.

Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 313-327. <https://doi.org/10.1177/0146167205282148>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships Motivation Theory. In N. Weinstein (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications* (pp. 53-73). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>

Knee, C. R., Hadden, B. W., Porter, B., & Rodriguez, L. M. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Personality and Social Psychology Review*, 17(4), 307-324. <https://doi.org/10.1177/1088868313498000>

La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 201-209. <https://doi.org/10.1037/a0012760>

La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367>

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science*. Vol. 3: Formulations of the person and the social context (pp. 184-256). McGraw-Hill.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management*, 42(5), 1195-1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>

Vasquez, A. C., Patall, E. A., Fong, C. J., Corrigan, A. S., & Pine, L. (2016). Parent autonomy support, academic achievement, and psychosocial functioning: A meta-analysis of research. *Educational Psychology Review*, 28(3), 605-644. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9329-z>

Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness*. Simon & Schuster.

Weinstein, N., Ryan, R. M., & Hodgins, H. S. (2020). Autonomy and control in dyads: Effects on interaction quality and joint creativity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(6), 924-938. <https://doi.org/10.1177/0146167219879670>

ИЗРАСТВАНЕ И АВТОНОМНОСТ

Едно фундаментално предположение на теорията за самоопределението е, че в нас поначало са налице всички необходими съставки за психологическо израстване и развитие. Подобно на това как жълдът притежава потенциала да се превърне в дъб, детето има всички предпоставки да израсне като пълноценен и психологически здрав човек. Но това може да се случи само ако получава необходимите „психологически хранителни вещества“. В психологическата сфера тези „хранителни вещества“ са трите базови психологически потребности: **автономност, компетентност и свързаност**. Може би най-важните фигури за осигуряването на тези „хранителни вещества“ са родителите. Родителите имат тази критична роля преди всичко защото те контролират и структурират средата, в която израства всяко дете. Начинът, по който подхождат към възпитанието, и какво моделират и учат децата си, в голяма степен определя дали ще бъдат удовлетворени потребностите от автономност, компетентност и свързаност.

Как родителите удовлетворяват тези базови потребности? Още през 80-те години на XX век Ричард Райън и Уенди Гролник разработват в рамките на ТСО модел за това как родителското поведение води до удовлетворяване на потребностите и до процъфтяване на децата (Grolnick & Ryan, 1989; Grolnick, Deci, & Ryan, 1997). Те дефинират три основни измерения, по които родителите подкрепят оптималното развитие на децата.

Въвлеченост

Първо, ефективните родители насърчават въвлечеността. Въвлеченост означава, че **отделят време, ресурси, грижа и внимание за децата си**. Те *знаят с какво се занимават децата им, проявяват интерес към техните преживявания и дейности*. Обръщат внимание на развитието им и им помагат, когато е необходимо. Въвлечеността подпомага у детето чувството за **свързаност** и **сигурност на привързаността**.

Структура

Второ, добрите родители осигуряват структура. Те помагат да се създаде среда за детето така, че задачите и предизвикателствата, с които се сблъсква, да са съобразени с неговото развитие и способности. При нужда предоставят помощ и насоки, а когато възникват проблеми или трудности при усвояването на умения, **дават информативна обратна връзка**, вместо да оценяват контролиращо или да критикуват. Структурата подкрепя чувството за **компетентност**, като предоставя *ясни очаквания, последователност и подходящи предизвикателства*.

Подкрепа за автономността

Най-важното в теорията за самоопределението обаче е, че **родителите подкрепят автономността**. Те разбират и признават гледната точка на детето. Изслушват мнението му по различни въпроси и когато е възможно, предлагат избор как да постъпи, подкрепят инициативата му. Когато трябва да изискват нещо от детето, дават разумна обосновка и **с разбиране поставят граници**. Подкрепата за автономността не означава свръхтолерантност, вседозволеност или липса на граници, а по-скоро *уважение към вътрешната мотивационна ориентация на детето и признаване на неговата перспектива*.

Тези три фактора – подкрепа за автономността, структура и въвлеченост, в многобройни изследвания са показали, че са изключително важни за благополучието на децата и за удовлетворяването на базовите им психологически потребности. Първоначално това се потвърждава в класическото изследване на Ричард Райън и Уенди Гролник (1989), в което интервюират родители в домовете им, майки и бащи поотделно, относно това как мотивират децата да ходят на училище или да извършват домашни задължения. Установяват, че *в семейства, където родителите подкрепят автономността в по-голяма степен, където осигуряват структура и въвлеченост, децата се адаптират по-добре в училище според оценките на учителите, проявяват по-голяма автономна мотивация в училище според собствените им оценки и според учителите, и постигат по-високи резултати на стандартизирани тестове за постижения, както и по-високи оценки*.

По-късните мета-анализи като цяло потвърждават тези ранни открития. Метаанализът на Васкес и колеги (2016) обобщава 36 различни изследвания и показва, че през различните училищни години, **когато родителите проявяват по-голяма подкрепа за автономността, децата имат по-добра мотивация за училищните задачи.** Те са по-отдадени на ученето, справят се по-добре с учебната работа и най-важното – демонстрират по-добро психично здраве и благополучие. По-нов метаанализ на Мартин Пинкварт (2017), включващ над 1,400 изследвания, потвърждава, че родителската подкрепа за автономността е свързана с по-ниски нива на интернализиращи и екстернализиращи проблеми при децата.

Този процес започва още в най-ранното детство. Уенди Гролник и нейните колеги (1984) са изследвали бебета и са установили, че родители, които проявяват повече подкрепа за автономността или по-голяма отзивчивост и подкрепят инициативите на децата си още в най-ранна възраст, отглеждат деца, които са по-склонни към изследване, любопитство и по-продължителна самостоятелна игра. Това е потвърдено и в други лаборатории. Биндман и колеги (2015) показват, че когато родителите подкрепят автономността през първите три години от живота, децата се развиват по-здравословно. По-конкретно, те имат по-добре развити изпълнителни функции. По-успешно отлагат удовлетворението, насочват вниманието си, потискат различни импулсивни модели на поведение, което от своя страна се проявява в *по-голяма саморегулация*. С други думи, **когато родителите подкрепят автономността, те помагат на децата си да развият способността за саморегулация**, а тази способност (на изпълнителните функции) предсказва по-нататъшните академични постижения и социално-емоционална адаптация в училище (Blair & Raver, 2015).

Дори в областта на социалното поведение родителската подкрепа за автономността се оказва критично важна. Дългосрочни изследвания на Джорджия Мей Кастнър и колеги показват, че когато на деца на петгодишна възраст е оказвана подкрепа за автономността от страна на родителите, това предсказва по-добро благополучие и адаптация три години по-късно. Всъщност, когато родителите упражняват по-малко контрол, Джорджия Мей и колегите ѝ показват, че с времето децата стават по-малко агресивни в сравнение с връстниците си. Те стават по-социално адекватни, защото в развитието си получават повече подкрепа за автономност.

В юношеството този се запазва напълно. *Когато родителите подкрепят автономността повече, техните тийнейджъри по-често се обръщат към тях за помощ и съвет, по-вероятно е да интернализират ценностите на родителите, по-добре се адаптират и се справят по-добре в училище* (Soenens et al., 2007). Обратно, когато родителите не подкрепят автономността, когато в действителност упражняват психологически контрол, тийнейджърите са по-склонни към девиантно поведение, разчитат повече на съветите и идеалите на връстниците си и като цяло имат по-конфликтни отношения с родителите си (Barber & Harmon, 2002).

Следователно, в многобройни изследвания **подкрепата за автономността, особено в комбинация с висока структурираност и висока родителска въвлеченост, е важен компонент, който подпомага оптималното развитие на детето.** Това е налице в различни култури и по същество в различни родителски общности, макар и с някои културни вариации в начините на изразяване (Chirkov & Ryan, 2001; Chen et al., 2015). Това може да ни накара да се замислим: *„Ако подкрепата за автономността е толкова полезна за децата, защо родителите толкова често контролират?“* На практика никой не става сутрин и не казва: *„Как да накарам детето си да не се чувства добре?“* или *„Как да направя живота му още по-нещастен?“*. Затова, когато мислим защо родителите поемат контрола, трябва да разгледаме динамиката им и да разберем причините.

Една от основните причини за родителския контрол е предаването „от поколение на поколение“. Ако родителите са били контролирани или оценявани в детството си, те обикновено възприемат това като негативен опит и свързват влошеното си благополучие с по-големия родителски контрол. И *въпреки това* хора, чиито родители са били контролиращи, са склонни да предават това на своите деца. Използват същите методи с децата си, въпреки че изразяват негодувание от това как са постъпвали техните родители. За съжаление, повтаряйки тази тенденция, те повтарят и негативните резултати, до които тя води.

Друго, което кара родителите да бъдат контролиращи, е усещането за натиск да извлекат „най-добрите“ резултати от децата си. Виждаме, че това често ги мотивира с най-добри намерения. Родителите могат да изпитват натиск, его-въвлеченост, тревога за бъдещето на децата си и това

може да ги направи по-ограничаващи и по-взискателни. Например, Гролник и колеги провеждат няколко експеримента, в които изследват как майките интерпретират заплахите от средата. Майките, които виждат средата като по-опасна, бъдещето на децата като потенциално по-несигурно, или смятат, че са длъжни да контролират повече, при изпълнението на лабораторни задачи, свързани с когнитивните способности на децата, действително стават по-контролиращи. И парадоксално, поради по-строгия контрол, представянето на децата се влошава (Grolnick et al., 2002).

В много култури виждаме как този натиск оказва силно психологическо влияние върху децата. В западната култура придобива известност известна парадигма за родителския натиск, наречена „майка-тигър“, популяризирана от Ейми Чуа в едноименната ѝ книга (Chua, 2011). Тя описва своя подход към отглеждането на дете с високи постижения и мнозина го приемат като потенциален модел на възпитание, вярвайки че така се създават успешни деца. Подобен модел на високи родителски изисквания, ранно включване на децата в разнообразни курсове, програми и занимания, понякога още от детската градина, натиск за „развитие“, постижения и резултати, през последните десетилетия е станал доста разпространен и в България, дори да не бива маркиран с понятието „тигърско родителство“. Последващите данни обаче будят сериозни съмнения относно ефективността на подобен подход. Голямо изследване на Ким и колеги (2013) показва първо, че повечето американски родители с азиатски произход *не* използват подхода „майка-тигър“. Всъщност те по-често оказват подкрепа за автономността. Освен това този подход – принуждаването на децата да се държат по определен начин или **изискването на много високи стандарти чрез силна его-въвлеченост** всъщност може да **има обратен ефект**. *Най-добрите академични резултати и психологическо благополучие не показват „родителите-тигри“, а родителите, които подкрепят автономността*. По-нови изследвания потвърждават, че **контролиращото родителство, дори когато е мотивирано от загриженост, е свързано с по-ниско благополучие и по-високи нива на тревожност и депресия при децата** (Scharf & Goldner, 2018).

Като родител всеки знае, че понякога е трудно да подкрепяш автономността, тъй като децата правят задачата по-трудна и „тестват“ границите. Затова, когато децата се държат предизвикателно или правят проблеми, много родители инстинктивно започват да упражняват повече контрол. Разбира се, изследванията показват, че *именно в тези моменти е особено важно да се опитаме да разберем гледната точка на детето, да проявим чувствителност към контекста и след това да поставим граници по начин, който подкрепя детето, а не чрез прекомерен контрол или суровост*. Това не е лесно, но когато го направите, резултатите са по-добри. **Контролиращият родител в трудни ситуации обикновено засилва порочния кръг на непокорство и лошо поведение**. Ефективните родители подкрепят автономността, осигуряват структура и са въвлечени. **В изследователската литература има обширни емпирични доказателства, показващи защо всичко това е свързано с повишено благополучие, по-добра саморегулация, по-високи академични постижения и по-здравословно социално-емоционално развитие на децата**.

В една от предишните статии разгледахме [патологичното избягване на изискванията \(ПИИ\)](#). Разбирането на родителската подкрепа за автономността в контекста на специфични поведенчески профили като ПИИ придобива допълнително значение. Децата и възрастните с този профил проявяват крайна и често генерализирана трудност да толерират изисквания, включително ежедневни и на пръв поглед незначителни. Важно е да се разбере, че при ПИИ профила **именно самите изисквания**, преживявани субективно като натиск или контрол, предизвикват силна тревожност и загуба на чувство за автономност.

От гледна точка на ТСО, ПИИ може да се разбере като екстремна **компенсаторна реакция** на остро или хронично фрустрирана потребност от автономност. Тази фрустрация не произтича задължително от родителския стил. Макар че прекомерно контролиращото родителство несъмнено може да отключи, или да допринесе за развитието на ПИИ профил, уязвяването на потребността от автономност може да възникне от множество източници и в различни периоди от развитието. Безсмислено е да се опитваме да определим спекулативно отключващите „спусъци“. Това могат да бъдат дори различни ранни травматични преживявания, при които детето е изпитало заплахата за живота или благополучието си в отсъствие на каквато и да било възможност за автономно действие, например усложнено раждане с медицински интервенции, продължителна хоспитализация в ранна възраст, физиологични феномени или психологично преживяване на подобни без физиологичен източник, физическа имобилизация, и всевъзможни други ситуации на безпомощност и липса на контрол (Porges, 2011). Основното е, че при

наличие на базова **невробиологична предразположеност** (например повишена сензорна чувствителност, особености в обработката на заплахата, или аутистични черти), дори нормативни родителски изисквания или обичайни житейски ситуации могат да се *преживяват като непоносим натиск*. В такива случаи детето развива свръхчувствителност към всяко ограничаване на автономията като *защитна стратегия срещу повторно преживяване на безпомощност*. Това не е съзнателен избор или манипулация, а дълбоко вкоренена невробиологична и психологическа защита.

От тази перспектива ПИИ профилът може да се разглежда като *хиперактивирана система за защита на автономността*: детето или възрастният е развил изключително нисък праг за чувствителност към заплахата за автономността и реагира с интензивно избягване дори на минимални изисквания. Парадоксално, в опита си да запази автономност на всяка цена, човекът всъщност **губи автономия**, тъй като животът му се стеснява около избягването, а способността за гъвкав избор и автентично ангажиране с ценности се компрометира.

В този контекст принципите на ТСО за родителска подкрепа за автономността стават възможност за разкъсване на този порочен цикъл и преминаване от компенсаторен към по-адекватен модели оценка на заплахите. Докато традиционните родителски техники, включващи ясни граници и системи за награди, често не работят при ПИИ, а дори могат да влошат ситуацията, тъй като се възприемат като допълнителна форма на контрол, тъй като неволно **реактивират първичното преживяване на заплахата към автономността** то подход с ниски изисквания и висока подкрепа за автономността, който ТСО препоръчва за всички деца, става **терапевтична стратегия** при ПИИ. Това включва: намаляване или „прикриване“ на изискванията където е възможно, предлагане на избор, използване на индиректен език, превръщане на молбите в игра или съвместна дейност, и даване на повече контрол върху средата. Вместо фокус върху награди и последствия, децата с ПИИ се повлияват по-добре от обучение в гъвкавост, развиване на умения като изготвяне на „план Б“, търсене на компромис и споделяне на изискванията (адресиране на задачата групово, а не индивидуално).

Родителите и специалистите са длъжни да разберат, че **целта не е да „пречупят“ съпротивата**, а да помогнат на нервната система на детето постепенно да научи, че изискванията не винаги означават заплахата, че автономността може да съществува дори в рамките на структура, и че има безопасност в отношенията дори когато има граници. Това е дълъг процес на възстановяване на доверието към света, и към собствената способност на детето да запази автономност дори когато се съгласява с изискване. Парадоксално, родителите, които интуитивно разбират необходимостта от подкрепа за автономността при деца с ПИИ, често се сблъскват с критика от страна на околните, че са „прекалено отстъпчиви“ или „позволяват на детето да ги манипулира“. Всъщност обаче тези родители прилагат точно онова, което изследванията на ТСО показват като оптимално: разпознават гледната точка на детето, минимизират контрола и натиска, и подкрепят автономността *в рамките на необходимата структура*. Разликата е, че при ПИИ профила тази подкрепа трябва да бъде *още по-последователна, креативна и интензивна*, тъй като прагът за преживяване на „изискване“ е значително по-нисък.

Отново ще подчертаем, че подкрепата за автономността при ПИИ **не означава липса на граници или свръхлибералност**. По-скоро става въпрос за намиране на **начини да се поставят необходимите граници** и да се предадат важните умения и ценности по начин, който не активира тревожността и защитните реакции на избягване. Когато родителите успяват да създадат среда, в която детето преживява автономия дори в рамките на необходимите ограничения, то постепенно развива по-добра саморегулация и способност да толерира изисквания. Така разбирането на ПИИ през призмата на ТСО ни помага да видим, че това не е въпрос на „лошо поведение“ или „манипулация“, а на дете или възрастен, чиято базова психологическа потребност от автономност е била **остро или хронично уязвена** (независимо от източника на това уязвяване), и чиято нервна система е развила **компенсаторна свръхчувствителност** към всяко ограничаване на автономията. Родителската подкрепа за автономността в този случай е **ключов компонент на терапевтичната интервенция**, която помага постепенно да се изгради психологическа гъвкавост, да се възстанови чувството за безопасност в отношенията, и да се намали дистресът, свързан с ежедневните изисквания.

Как практически да се осъществи този крехък баланс между формирането на структура и контролиращото поведение? Това са конкретни примери в различни възможни ситуации:

Информативна обратна връзка, а не контролираща критика: напр. по отношение на уроци/домашна работа/учебни постижения: не „Пак си го направил грешно. Не се стараеш.“, „Как може на твоите години да не го разбираш?“, „Срамота. Ако не изкараш 6, ще....“, а конкретна, насочваща обратна връзка: „Виждам, че си решил 7 от 10 задачи. Тези 3 са от същия тип, тук си пропуснал стъпката с пренасянето.“ „Този абзац е ясен, а тук в средата се губи нишката. Какво искаш да кажеш с това изречение?“, „Нека проверим заедно къде точно се обърка: първо условието, после формулата, после сметката.“ ; по отношение на поведенчески прояви или емоции: не „Спри да мрънкаш.“, „Дръж се нормално.“, „Винаги правиш сцени.“, а „Чувам, че си ядосан. В момента викаш и това ми пречи да те разбера. Кажи ми го с нормален тон.“, „Сега тялото ти е много напрегнато. Нека първо се успокоим 2 минути и после решаваме.“

Виждаме, че формулата, която е приложима почти навсякъде, е **наблюдение (без етикети) + ефект + следваща стъпка/избор**– „Виждам Х... Това води до Y... Нека направим Z / избири между А и В.“

Обосновката следва да бъде без морализиране („защото така трябва“, „за твоё добро“, „защото така казах“, „защото аз така казвам“, „Защото така е правилно.“ и т.н.), а **конкретна, къса, свързана с реалността**, например: „За да стигнем навреме и да не бързаме.“, „За да е безопасно — коланът пази при внезапно спиране.“, „За да си почине тялото и утре да ти е по-лесно да станеш.“ Когато детето не е съгласно, не затваряме диалога с фрази като „Няма какво да спорим. Точка.“, или „Не ме интересува какво искаш.“, а използваме **признаване + причина + върху какво има контрол**, например „Разбирам, че не ти се прибира. Причината да тръгнем е, че вечеряме в 7. Можеш да избереш: още 5 минути на площадката или една последна пързалка и тръгваме.“ Трябва да помним, че обосновката да е кратка. Ако се превъне в лекция, често се усеща като натиск.

Границите се поставят с емпатия (твърдо и уважително), като формулата е „Емпатия + граница + избор/следваща стъпка“, например „Разбирам, че ти е много приятно да играеш. Време е да тръгваме. Искаш ли да си obuеш обувките сам или да помогна?“. При отказ не преминаваме към контролиращ подход като „Сега веднага, иначе...!“, или „Ще видиш ти!“, а „Чувам „не“. Границата остава: тръгваме. Ще ти дам 10 секунди да избереш сам, после аз ще помогна и излизаме.“, „Ядосан си и е трудно. Няма да променя решението, но ще ти помогна да мине по-леко: избири музика в колата / избири коя играчка да вземеш.“, „Разбирам, че не искаш каска. Правилото е каска или не караме колелото.“

Barber, B. K., & Harmon, E. L. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents. In B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents* (pp. 15-52). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10422-002>

Bindman, S. W., Pomerantz, E. M., & Roisman, G. I. (2015). Do children's executive functions account for associations between early autonomy-supportive parenting and achievement through high school? *Journal of Educational Psychology*, 107(3), 756-770. <https://doi.org/10.1037/edu0000017>

Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, 66, 711-731. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015221>

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216-236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>

Chirkov, V., & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and U.S. adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(5), 618-635. <https://doi.org/10.1177/0022022101032005006>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Farkas, M. S., & Grolnick, W. S. (2010). Examining the components and concomitants of parental structure in the academic domain. *Motivation and Emotion*, 34(3), 266-279. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9176-7>

Grolnick, W. S. (2003). *The psychology of parental control: How well-meant parenting backfires*. Lawrence Erlbaum Associates.

Grolnick, W. S., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family: The self-determination theory perspective. In J. E.

Grusec & L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory* (pp. 135-161). John Wiley & Sons.

Grolnick, W. S., Gurland, S. T., DeCoursey, W., & Jacob, K. (2002). Antecedents and consequences of mothers' autonomy support: An experimental investigation. *Developmental Psychology*, 38(1), 143-155. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.1.143>

Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81(2), 143-154. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.2.143>

Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 194-200. <https://doi.org/10.1037/a0012754>

Joussemet, M., Mageau, G. A., & Koestner, R. (2014). Promoting optimal parenting and children's mental health: A preliminary evaluation of the How-to Parenting Program. *Journal of Child and Family Studies*, 23(6), 949-964. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9751-0>

Kim, S. Y., Wang, Y., Orozco-Lapray, D., Shen, Y., & Murtuza, M. (2013). Does "tiger parenting" exist? Parenting profiles of Chinese Americans and adolescent developmental outcomes. *Asian American Journal of Psychology*, 4(1), 7-18. <https://doi.org/10.1037/a0030612>

Pinquart, M. (2017). Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis. *Developmental Psychology*, 53(5), 873-932. <https://doi.org/10.1037/dev0000295>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

Scharf, M., & Goldner, L. (2018). "If you really love me, you will do/be...": Parental psychological control and its implications for children's adjustment. *Developmental Review*, 49, 16-30. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2018.07.002>

Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review*, 30(1), 74-99. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.11.001>

Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Goossens, L., Beyers, W., & Ryan, R. M. (2007). Conceptualizing parental autonomy support: Adolescent perceptions of promotion of independence versus promotion of volitional functioning. *Developmental Psychology*, 43(3), 633-646. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.3.633>

Vasquez, A. C., Patall, E. A., Fong, C. J., Corrigan, A. S., & Pine, L. (2016). Parent autonomy support, academic achievement, and psychosocial functioning: A meta-analysis of research. *Educational Psychology Review*, 28(3), 605-644. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9329-z>

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.

ИНДИВИДУАЛНОСТ И ИДЕНТИЧНОСТ В ТЕОРИЯТА ЗА САМООПРЕДЕЛЯНЕТО

В рамките на ТСО, личността (цялостната, уникална индивидуалност, *self*) се концептуализира не като статична структура, а като **активна организираща и интегрираща сила в психиката**. Темата на тази публикация е формирането на идентичността, ролята на родителите и на самата личност(ност) в изграждането на здрава, цялостна и автентична идентичност и формите на подкрепа, когато е уязвена. Понякога термина „личност“ се използва в психологията за обозначаване на социално формираната индивидуална роля, както и понятието „аз“. Всъщност съществува цяла традиция, в която „аз“-ът се определя от гледна точка на етикетите, които бихме си приписали. Аз „съм“ патриот, хетеросексуален, медицинска сестра, интроверт, спортен фен, бедна студентка. Бих могъл да нарека всички тези етикети „себе си“ и това биха били идентичности. Мога да кажа, че съм музикант, баща, психолог. Всички ролеви етикети, с които мога да назова себе си или с които други хора могат да ме обозначат, биха могли да се отъждествяват с „мен“. Тези етикети, които използваме, за да обозначим самите себе си, могат да бъдат в различна степен автентични. Възможно е те действително да ни подхождат. Всъщност ние развиваме идентичности, защото по правило чрез тях се удовлетворяват определени потребности. Моята идентичност ми помага да се сближавам с други хора. Така че ако съм фен на ФК Левски, това ми позволява да общувам с други фенове на Левски. Ако съм психолог, това позволява на хората да знаят каква е ролята ми и ми помага да общувам с тях. По този начин идентичността в групата удовлетворява потребността от **свързаност**. Тя ни помага да установяваме връзка с другите хора. Освен това идентичността ни помага да придобием **компетентност**. Тя удовлетворява потребността от компетентност, защото се ориентираме към уменията, необходими, за да изпълняваме задълженията си. Често се отъждествяваме с тези роли, което нерядко повишава усещането ни за ефективност. Идентичността е и израз на **автономност**. Защото ако имаме идентичност, която наистина ни подхожда, тя отразява нашите ценности и интереси. Накратко, ако имаме съответстваща ни идентичност, ако изберем идентичност, която действително ни подхожда, то това ще ни позволи реално да удовлетворим потребностите от свързаност, автономност и компетентност.

Интересна особеност на идентичността е, че формирането ѝ всъщност произхожда от два източника. Първо, има вътрешен стремеж: по природа имаме определени *заложби*, интереси, склонности, умения и таланти. Те могат да ни насочат към определени идентичности, кариера и роли в живота. Второ, има и външни стимули. Родителите ни и обществото около нас също искат да поемем определени роли. Например, родителите могат да искат да станем привърженици на тяхната религия. Или могат да желаят да имаме определена кариера – лекар, юрист, музикант или нещо друго. Именно тази взаимовръзка между външен и вътрешен натиск прави формирането на идентичността интересна тема за изследванията в областта на самоопределянето.

Идентичността не винаги е автентична. Защото върху вас може да се упражни *натиск да приемете роля или идентичност*, които не съответстват напълно на това кой сте всъщност. Можете да поемете или да приемете житейски роли, които просто не функционират. Например, помислете за класически случай, когато студент по медицина учи в университета. И вие го питате какво му е интересно в това да бъде студент по медицина или защо му харесва биологията, но той не може да даде отговор. В действителност той иска да стане студент по медицина, *защото винаги са му казвали*, че трябва да стане такъв, и никога не е проверявал дали това наистина му е интересно или не. Затова, ако не може да открие у себе си енергия или жизненост да учи органична химия, може би ще разберем защо. Възможно е неговата идентичност като бъдещ лекар да не е автентично вкоренена.

Не само кариерата формира идентичността, а и нашият личностен стил. Това също може да бъде резултат от външни причини. Например, могат да ви подтикват към ролята на „мачо“ в определен социален контекст или да ви принуждават да бъдете по-чувствителни от другите. Можем да придобием различна идентичност, когато върху нас се упражнява *социален натиск* да водим определен начин на живот.

Автентичността на идентичността се определя от степента, до която тези ролеви идентичности са интернализирани и интегрирани с *реално усещане за себе си, ценностите и интересите*. Тъй като можем в по-голяма или по-малка степен да интегрираме своята идентичност, може да сме подтиквани към поведение, свързано с идентичността **чрез външни или чрез автономни**

мотиви: нашите **интереси и истински ценности**. Както показват изследванията като например това на Зьоненс, Берзонски, Дункел, Папини и Ванстенкисте (2011): не самото *наличие* на идентичностна ангажираност, а степента на тяхната *автономна интернализация* предсказва психологическото благополучие и адаптивното функциониране. Колкото по-автономно се отнасяме към собствените си идентичностни ангажименти, толкова по-позитивна е нашата психосоциална адаптация.

Има значение как сте усвоили своята идентичност. Изследванията показват, че за да могат децата истински да интегрират идентичността си, не е достатъчно родителите да подкрепят автономността. Това *ще помогне* децата да се идентифицират по-автономно. Но също толкова важна е ролята на *достоверната демонстрация* от страна на родителите на ценностите. Това е демонстриране на вътрешни ценности: когато родителите наистина представляват модел за ценностите, които биха искали да предадат. Тогава е много по-вероятно децата действително да ги интегрират и да станат по-автономни. Изследванията показват, че децата на родители, които **автентично въплъщават своите ценности** са по-склонни да интернализират тези ценности по автономен начин, в сравнение с деца на родители, които използват контролиращи стратегии или демонстрират несъответствие между думи и действия (Grusec et al., 2014; Knafo-Noam et al., 2020). Когато мислим за идентичността, това е задачата на късната юношеска възраст и ранната зрялост. Но в известен смисъл *през целия живот* е трудно да определим кои сме. Жизнените преходи като смяна на кариера, родителство, миграция, загуба на близки, предизвикват преоценка и реконструкция на идентичността. От гледна точка на ТСО, способността за гъвкава адаптация на идентичността при запазване на усещането за автентичност и психологическа цялостност, зависи от степента на **автономна интеграция на идентичността**. Индивидите с автентично интегрирана идентичност демонстрират по-голяма устойчивост при жизнени предизвикателства (Weinstein et al., 2012). В този контекст автентичната идентичност се характеризира със **самопознание**: точно разбиране на собствените ценности, интереси, силни и слаби страни, **непредубедено обработване**: обективна оценка на информацията за самия себе си, включително негативна обратна връзка, **автентично поведение**: действия, съответстващи на истинските ценности и убеждения и **релационна автентичност**: искреност и откритост в междуличностните взаимодействия (Kernis & Goldman, 2006). Нашата идентичност може да бъде в по-голяма или по-малка степен на лице, а това е така именно когато е автентична. Някои хора стигат до формиране на идентичност, защото им се струва, че трябва да го направят, или че са длъжни да приемат определена идентичност; а други, защото наистина разбират нейната ценност и доколко тя съответства на интересите им. И именно второто подпомага за процъфтяването на живота.

Терапевтичните интервенции, базирани на теорията за самоопределянето, акцентират върху подкрепа на автономността на клиента – валидиране на перспективата на клиента, осигуряване на избор, минимизиране на контрола, улесняване на изследването на идентичността, *насърчаване на рефлексия върху ценности*, интереси и цели, идентифициране на интроспективни аспекти на идентичността: разпознаване на роли и ценности, приети под натиск, и подкрепа на интеграцията като синтез на различни аспекти на себе си в кохерентна идентичност (Ryan et al., 2011; Vansteenkiste et al., 2020). Емпиричните изследвания показват, че терапевтичните подходи, които подкрепят автономността, водят до по-добри терапевтични резултати в сравнение с контролиращите подходи (Zuroff et al., 2007; Deci & Ryan, 2012).

Интересен паралел може да се направи с **терапията на приемане и ангажираност** (Acceptance and Commitment Therapy, ACT), която споделя значителни концептуални припокривания с теорията за самоопределянето в контекста на формирането на автентична идентичност. **Терапията на приемане и ангажираност** (ТПА) акцентира върху *психологическата гъвкавост* – способността да бъдем в контакт с настоящия момент и да **избираме или поддържаме поведение в съответствие с нашите ценности** (Hayes et al., 2006). Централен процес в ТПА е изясняването на ценностите – идентифициране на това, което е наистина важно за индивида, и ангажирането с действия, които са в съответствие с тези ценности. **Това пряко кореспондира с концепцията за автономна идентичност в теорията за самоопределянето, при която идентичността отразява истинските ценности и интереси на индивида.**

ТПА също така работи с концепцията за „себе си като контекст“ (self-as-context) в противовес на „себе си като съдържание“ (self-as-content) (Hayes et al., 2012). Себе си като съдържание се отнася до фиксираните самоописания и етикети: „аз съм неуспешен“, „аз съм тревожен човек“ и т.н., които могат да бъдат ригидни и ограничаващи, подобно на външно наложените идентичности в теорията за самоопределянето. Себе си като контекст, от друга страна, е перспективата на наблюдаващото съзнание, което може да забележи мислите, чувствата и самоописанията **без да се отъждествява с тях**. Тази гъвкавост в отношението към собствената идентичност позволява на индивида да изследва и преоценява идентичностните ангажименти по начин, който е в съответствие с концепцията за автономно изследване на идентичността.

Процесът на когнитивно отделяне (defusion) в ТПА – способността да наблюдаваме мислите и убежденията като психологически събития, а не като буквални истини (Hayes et al., 2006), може да бъде особено полезен при работа с външно наложени идентичности. Когато клиент казва „трябва да бъда лекар, защото родителите ми очакват това“, когнитивното отделяне може да помогне на клиента да разпознае това като мисъл-като-мисъл, а не като факт, или неизбежна истина за неговата идентичност. Това създава възможност за изследване на автентичните интереси и ценности, което е основа за развитието на автономна идентичност (Villatte et al., 2016). Освен това ТПА работи с концепцията за ангажирано действие – **поддържане на поведение, което е съответстващо с ценностите, дори в присъствието на психологически дискомфорт**. Това резонира с изследванията в рамките на теорията за самоопределянето, които показват, че автономно мотивираните индивиди демонстрират по-голяма настойчивост и по-дълбоко ангажиране с избраните идентичностни роли, дори когато срещат предизвикателства (Vansteenkiste et al., 2004). Интеграцията на ТПА процесите с принципите на теорията за самоопределянето в терапевтичната работа може да предостави мощна рамка за подпомагане на клиентите в развитието на автентична, гъвкава и ценностно-ориентирана идентичност.

Теорията за самоопределянето предоставя богата концептуална рамка за разбиране на процеса на индивидуализация, акцентирайки върху ролята на базовите психологични потребности от автономия, компетентност и свързаност. Ключово разграничение в рамките на теорията е разликата между идентичността като социален етикет и **идентичността като интегриран психологичен процес**; между самото наличие на идентичностни ангажименти, и степента на тяхната **автономна интернализация**, именно която определя психологическото благополучие и адаптивното функциониране.

Bindman, S. W., Pomerantz, E. M., & Roisman, G. I. (2015). Do children's executive functions account for associations between early autonomy-supportive parenting and achievement through high school? *Journal of Educational Psychology*, 107(3), 756–770. <https://doi.org/10.1037/edu0000017>

Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81(2), 143–154. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.2.143>

Grusec, J. E., Chaparro, M. P., Johnston, M., & Sherman, A. (2014). The development of moral behavior from a socialization perspective. In M. Killen & J. G. Smetana (Eds.), *Handbook of moral development* (2nd ed., pp. 113–134). Psychology Press.

Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav Res Ther*. 2006 Jan;44(1):1–25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006. PMID: 16300724.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). The Guilford Press.

Joussemet, M., Koestner, R., Lekes, N., & Landry, R. (2005). A longitudinal study of the relationship of maternal autonomy support to children's adjustment and achievement in school. *Journal of Personality*, 73(5), 1215–1236. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00347.x>

Kim, S. Y. (2013). Defining tiger parenting in Chinese Americans. *Human Development*, 56(4), 217–222. <https://doi.org/10.1159/000353711>

Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)

Knafo-Noam, A., Vertsberger, D., & Israel, S. (2020). Genetic and environmental contributions to children's prosocial behavior: Brief review and new evidence from a reanalysis of experimental twin data. *Current Opinion in Psychology*, 44, 60-64. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.028>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Parenting and the facilitation of autonomy and well-being in development. In R. M. Ryan & E. L. Deci, *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (pp. 319-350). Guilford Press.

Soenens, B., Berzonsky, M. D., Dunkel, C. S., Papini, D. R., & Vansteenkiste, M. (2011). Are all identity commitments created equally? The importance of motives for commitment for late adolescents' personal adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 35(4), 358-369. <https://doi.org/10.1177/0165025411405954>

Vasquez, A. C., Patall, E. A., Fong, C. J., Corrigan, A. S., & Pine, L. (2016). Parent autonomy support, academic achievement, and psychosocial functioning: A meta-analysis of research. *Educational Psychology Review*, 28(3), 605-644. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9329-z>

Vansteenkiste M, Simons J, Lens W, Sheldon KM, Deci EL. Motivating learning, performance, and persistence: the synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *J Pers Soc Psychol*. 2004 Aug;87(2):246-60. doi: 10.1037/0022-3514.87.2.246. PMID: 15301630.

Villatte JL, Vilardaga R, Villatte M, Plumb Vilardaga JC, Atkins DC, Hayes SC. Acceptance and Commitment Therapy modules: Differential impact on treatment processes and outcomes. *Behav Res Ther*. 2016 Feb;77:52-61. doi: 10.1016/j.brat.2015.12.001. Epub 2015 Dec 10. PMID: 26716932; PMCID: PMC4752868.

Weinstein, N., Ryan, W. S., DeHaan, C. R., Przybylski, A. K., Legate, N., & Ryan, R. M. (2012). Parental autonomy support and discrepancies between implicit and explicit sexual identities: Dynamics of self-acceptance and defense. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(4), 815-832. <https://doi.org/10.1037/a0026854>

Zuroff, D. C., Koestner, R., Moskowitz, D. S., McBride, C., Marshall, M., & Bagby, M. R. (2007). Autonomous motivation for therapy: A new common factor in brief treatments for depression. *Psychotherapy Research*, 17(2), 137-147. <https://doi.org/10.1080/10503300600919380>

ТЕОРИЯТА ЗА САМООПРЕДЕЛЕНИЕТО В КОНТЕКСТА НА ОБРАЗОВАНИЕТО

Образованието представлява една от областите, в които теорията за самоопределението намира най-широко и плодотворно приложение. Една от причините за това е, че мотивацията е изключително важна за ученето като цяло. Човешка особеност е силната вродена нагласа за учене. Имаме толкова силна мотивация за учене, че това се случва непрекъснато – феномен, който еволюционната психология и невронауката убедително документират. Тази вродена любознателност се проявява особено ярко в ранна детска възраст: децата непрекъснато изследват средата си, задават въпроси и усвояват нови умения без външно подкрепление. Това обикновено продължава през целия живот и в нормалният случай и като възрастни все още се интересуваме от случващото се около нас и продължаваме да учим. Този феномен, който в ТСО се нарича вътрешна мотивация, може да се разглежда като естествен механизъм за учене и развитие. Вътрешната мотивация се характеризира с ангажираност в дейности заради присъщото им удоволствие и интерес, а не заради външни награди или натиск. Следователно вътрешната мотивация е естественият двигател на ученето, който еволюцията ни е дала и е от изключителна важност в учебната среда.

За съжаление, макар вътрешната мотивация да е важен фактор, който влияе върху представянето и постиженията в клас, обикновено това не е мотивацията, която се опитват да развият нашите училищни системи. Всъщност данни от много страни показват систематичен спад на вътрешната мотивация за учене през училищните години (Lepper et al., 2005; Corpus et al., 2009, Wigfield et al., 2015, Gnambs et al., 2016). Децата идват в детската градина и в първи клас с убеждението, че ученето е приятно, а през следващите 10 години се наблюдава линейна тенденция на спад на вътрешната мотивация за учене в училище. Те все по-малко се интересуват от училищните задачи, все по-малко се интересуват от уроците които се преподават там. В тази крива има и определени отклонения, например изследванията документират значителни понижения в мотивацията при преминаването от трети към четвърти клас и особено драматични спадове при преходите към прогимназиален и гимназиален етап (Eccles et al., 1993; Wigfield et al., 2015). Тези преходни моменти често съвпадат с промени в педагогическите практики като увеличаване на контрола, акцент върху оценките и намаляване на автономността, точно когато развиващите се юноши всъщност изпитват най-голяма нужда от автономност. Но така или иначе, общата закономерност е, че **с възрастта вътрешната мотивация все по-слабо се проявява в класната стая.**

Въпреки че вътрешната мотивация е оптималната форма на мотивация за учене, реалността на образователната среда изисква признаване на важността на автономната мотивация в по-широк смисъл. Много от учебните дейности *не са естествено интересни* за всички ученици, но *могат да бъдат интернализирани* чрез идентифициране и интегриране. Тези форми на *автономна мотивация* позволяват на учениците да **възприемат стойността на учебните задачи и да ги интегрират в собствената си идентичност, дори когато те не са вътрешно интересни.** Изследванията върху мотивацията и относителната автономност на мотивацията на учениците за учене показват колко важно е това в клас. Например, в едно изследване Мариана Мизерандино (1996) разглежда преживяванията на учениците в клас в зависимост от различията в техните типове мотивация. Тя показва, че **колкото по-автономна е мотивацията** на шестокласниците, **колкото по-самостоятелно е мотивирано тяхното учене, толкова по-настойчиви, по-любопитни и по-активно ангажирани са те** в учебните дейности и **толкова по-малко изпитват тревожност, скука и гняв.** Нещо повече: хората с по-голяма степен на автономност показват по-добри резултати дори на стандартизираните тестове за постижения (което е основният начин да се измери успеваемостта) и дори се наблюдава, че *оценките им в училище зависят от степента на автономност.* Така е по

математика, език, изкуства, обществени науки и други предмети. **При еднакво равнище на способностите, колкото по-автономно е мотивиран ученикът в даден клас, толкова по-високи са неговите постижения.**

Когато разгледаме част от данните, може да установим, че много зависи от това как учителят ангажира учениците в учебния процес. *По-рано показахме данни*, според които когато учителите реагират на мотивационните проблеми по по-контролиращ начин, учениците в такива класове са по-слабо мотивирани. Лонгитюдни изследвания показват, че когато учителите прилагат контролиращи практики като използване на външни награди, заплахи, срокове или натиск, учениците демонстрират по-ниски нива на автономна мотивация (Reeve, 2009; Reeve & Jang, 2006). Обратно, когато учителите подкрепят автономността чрез предоставяне на избор, признаване на перспективата на ученика и минимизиране на контролиращия език, учениците проявяват по-висока вътрешна мотивация и *по-добри учебни резултати*. Но се оказва, че въпросът е дори още по-деликатен: *в дните*, когато учителят е по-контролиращ към учениците, те проявяват по-малък интерес към случващото се в клас. Контролът, както общият стил на учителя, така и контролиращите практики, е свързан с общия интерес на ученика към съответната предметна област. Проведени са изследвания в немски класове (Haerens et al., 2015; Reeve et al., 2004), в които ученици от шести, седми и осми клас изучават езикови умения, математика и втори език. Във всички тези класове, *в дните* когато учителите проявяват малко повече контрол спрямо учениците, те проявяват малко по-малък интерес; а *в дните*, когато учителите повече подкрепят автономността, е точно обратното. Така се установява, че учителите имат силно влияние върху мотивацията в клас и дори могат да променят мотивацията, с която учениците влизат в класната стая. Виждате, че за много кратко време в училищните години учениците често следват мотивационния стил, изграден от техния учител. **В по-контролирана класна стая се губи чувството за инициатива и вътрешна мотивация, а в по-подкрепящи автономността класове ученикът е по-ангажиран.** Има много данни в подкрепа на това. Например тези, събрани от Валерий Чирков в класове в Ярослав (Русия) и в класове в Рочестър (САЩ), и се наблюдава една и съща картина и в двете страни. Когато учителите повече подкрепят автономността, учениците проявяват по-автономни форми на мотивация в клас.

Друго изследване, ръководено от Крис Нимиц (2006) се провежда в 23 държави по света. Във всички тези страни учениците просто са помолени да напишат свободно есе за най-мотивиращия учител, който някога са имали. Молят ги също да напишат още едно есе за най-демотивиращия учител, който някога са имали, а след това есе за техните настоящи учители. Тези есета са написани на родния им език и анализирани от носители на езика във всяка от съответните държави; по-специално се оценява доколко учителят в клас подкрепя автономността, компетентността и взаимоотношенията, както и други показатели като строгост в клас, доколко акцентът е върху оценките и възможният контрол. След като тези разкази са събрани, идеята е да се открият закономерности във всички тези страни относно описанието на мотивиращия учител. Поразително е, че резултатите навсякъде са едни и същи. Във всяка извадка най-мотивиращите учители се отличават с висока подкрепа за автономността на учениците и ориентация към взаимоотношенията. Те реагират чувствително на интересите на учениците, изслушват ги, в класовете им царят топлина и не използват контролиращи методи на преподаване. **В нито една извадка наградите, фокусът единствено върху ученето, строгостта или контролът не се оказват положителни фактори**, които да разграничават мотивиращите от демотивиращите учители. Независимо от културния контекст, мотивиращите учители се отличават с висока подкрепа на *автономността, компетентността и взаимоотношенията*, докато контролиращите практики, прекомерният фокус върху оценките и външните награди не корелират с мотивиращото преподаване. Така виждаме, че среда в класната стая, която подпомага удовлетворяването на базисните потребности, създава условия и за по-добра мотивация.

Освен това са предприети много интервенции за обучение на учители в умения за автономна подкрепа, подкрепа на взаимоотношенията и подкрепа на компетентността в класната стая, и тези мерки са доказали своята ефективност. Сега, когато разглеждаме идеалната класна стая, в нея задължително присъства структура, която обаче подкрепя автономността. *Учениците познават правилата и стратегиите за постигане на резултатите, които са необходими, но тази структура е предоставена по начин, който подкрепя автономността и именно така се постигат най-добрите резултати в клас.*

Досега се фокусирахме върху учениците, но за да могат учителите да подкрепят автономността,

и те самите се нуждаят от подкрепа. Когато училищните ръководители и администратори подкрепят автономността на учителите, последните проявяват по-висока степен на ангажираност, ентузиазъм и вътрешна мотивация, което се отразява положително на тяхното преподаване и, в крайна сметка, на мотивацията и постиженията на учениците (Pelletier et al., 2002). Този каскаден ефект илюстрира принципа на „мотивационното заразяване“, при който подкрепящата автономността среда на всяко ниво от образователната система създава условия за процъфтяване на нивото под него. Съвременните интервенционни програми за обучение на учители в умения за подкрепа на автономността (напр., Reeve & Cheon, 2021) демонстрират *устойчиви положителни ефекти* върху мотивацията и постиженията на учениците, потвърждавайки приложимостта на ТСО в образователната практика.

Накрая би било твърде късогледо да пропуснем системните особености, които оказват мащабно влияние върху мотивацията за *изучаване на дисциплините, които се преподават* в училище и в университета. Както е несъмнена вродената силна готовност и стремеж към научаване, така е извън всякакво съмнение, че този стремеж е подчинен на определен смисъл, че не представлява човешки „фрагмент“ сам по себе си, а се вписва в цялостната насоченост и значения на личността. С други думи, всяко отделно поведение обикновено се подчинява и се вписва в цялостната рамка на нашите *ценности* като човешки същества. Бъдейки адекватно на света, в която живее, всяко дете и подрастващ насочват своето учене към дейностите и уменията, които имат определен смисъл в него. Не може да не признаем, че понятието „успех“ в рамките на съвременната обществена среда притежава много конкретно и недвусмислено значение, а изучаването на дисциплините, които се преподават в училище имат неопределено и непряко отношение към неговото постигане. Това няма как да остане скрито задълго от израстващите деца и особено юноши. Когато обществото утвърждава, че мерилото за успех са количеството притежавани материални притежания, или съответно осребряемата популярност, то детето съвсем естествено ще насочи своята вродена жажда за учене към научаването например на ефективни начини за играене на мобилни игри (още повече съпроводени с допълнителни „ползи“) и стриймването им в twitch, което да му гарантира съответният доход и популярност. Или към уменията за поставяне на грим и „ефективно“ предизвикателно поведение. Или дори към усвояването на гангстерски похвати, които са доказали своята ефективност за придобиването на съответните материални придобивки, които са това, което единствено валидира постигането на „успех“-а. В тази среда предоставянето на достатъчно автономност на учениците, означава пълното negliжиране от тяхна страна на изучаваните предмети, освен ако учителят не притежава изключителна харизма, която да пречупи това влияние (нещо, което разбира се не може да очакваме у всеки). И то не защото те са повърхностни или „глупави“, а именно **защото не са**. Те са достатъчно умни и се ориентират достатъчно добре в света, в който живеят, за да разберат, че тези предмети не са по никакъв начин релевантни на успеха. И не желаят да си губят времето с придобиването на безполезни умения и познания. Тези системни особености на нашата съвременност са, разбира се, далеч извън контрола и обхвата на преподавателите. Вече няколко пъти анализирахме влиянието на поставените цели върху реалното психическо и дори физическо благополучие. Видяхме обаче, че преследването и постигането на материални цели обикновено води до влошаване на благополучието – и тук особено ярко се откроява *противоречието между нашата истинска същност и потребности като човешки същества и особеностите на модерната обществена система*. Система, която отрано насочва подрастващите по път, който все повече ги отклонява от възможността да изпитат удовлетвореност и пълнота в рамките на живота си.

Gnambs, T., & Hanfstingl, B. (2016). The decline of academic motivation during adolescence: An accelerated longitudinal cohort analysis on the effect of psychological need satisfaction. *Educational Psychology*, 36(9), 1691-1705.

Guay, F., Ratelle, C. F., & Chanal, J. (2008). Optimal learning in optimal contexts: The role of self-determination in education. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 233-240.

Jang, H., Kim, E. J., & Reeve, J. (2012). Longitudinal test of self-determination theory's motivation mediation model in a naturally occurring classroom context. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 1175-1188.

Jang, H., Reeve, J., & Deci, E. L. (2010). Engaging students in learning activities: It is not autonomy support or structure but autonomy support and structure. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 588-600.

Miserandino, M. (1996). Children who do well in school: Individual differences in perceived competence and autonomy in above-average children. *Journal of Educational Psychology*, 88(2), 203-214.

- Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). The antecedents and consequences of autonomous self-regulation for college: A self-determination theory perspective on socialization. *Journal of Adolescence*, 29(5), 761-775.
- Pelletier, L. G., Séguin-Lévesque, C., & Legault, L. (2002). Pressure from above and pressure from below as determinants of teachers' motivation and teaching behaviors. *Journal of Educational Psychology*, 94(1), 186-196.
- Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist*, 44(3), 159-175.
- Reeve, J., & Cheon, S. H. (2021). Autonomy-supportive teaching: Its malleability, benefits, and potential to improve educational practice. *Educational Psychologist*, 56(1), 54-77.
- Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S., & Barch, J. (2004). Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and Emotion*, 28(2), 147-169.
- Roth, G., Assor, A., Kanat-Maymon, Y., & Kaplan, H. (2007). Autonomous motivation for teaching: How self-determined teaching may lead to self-determined learning. *Journal of Educational Psychology*, 99(4), 761-774.
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review*, 30(1), 74-99.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19-31.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 246-260.
- Wigfield, A., Eccles, J. S., Schiefele, U., Roeser, R. W., & Davis-Kean, P. (2015). Development of achievement motivation and engagement. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology and developmental science* (7th ed., Vol. 3, pp. 657-700). Wiley.

ТЕОРИЯТА ЗА САМООПРЕДЕЛЕНИЕТО В КОНТЕКСТА НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО

Обикновено, когато мислим за здравеопазването, мислим за помощта, която *получаваме* от лекарите и другите здравни специалисти. Но в действителност повечето здравни резултати, които хората постигат през живота си, както и здравните проблеми, с които се сблъскват в голяма степен зависят от *собствената им мотивация* и начин на живот. Ако се замислим, начинът на живот е основен предиктор за здравните проблеми при хората.

Ние знаем и разполагаме с много доказателства как хората могат да живеят по-здравословно и по-дълго – например ако се откажем от тютюнопушенето, подобрим хранителния си режим, спортуваме редовно, или сведем до минимум употребата на алкохол. Всичко това са доброволни поведения, които влияят на здравословното състояние, но често, когато лекарите или други медицински специалисти ни казват кое е най-доброто за нас, ние не следваме съветите им. Въсъщност, ако разгледаме годишната смъртност в Европа, повече от половината от нея е свързана с начина на живот, който хората избират (World Health Organization, 2018). Освен това, дори когато хората получат медицински препоръки, те често не се придържат към тях. Придържането към лекарствени предписания остава значителен проблем в здравеопазването (Nieuwlaat et al., 2014). Когато хората получат рецепта, те често приемат предписаните лекарства *не според указанията*. И така: защо хората не изпълняват тези препоръки?

Първо, защото е трудно. Вероятно познавате много хора, които биха могли да свалят малко тегло, за да бъдат по-здрави, но не виждате да променят реално режима си на движение или хранене. Причината мотивацията да е толкова важна при отслабването е, че то *изисква много усилия*. Нужно е постоянство и ангажираност, и ако нямате наистина убедителни причини, трудно ще поддържате подобно поведение дълго време. Често подходът при изтъкването на подобни причини не е подкрепящ автономността – върху хората се оказва *натиск* от медицински специалисти, съпрузи/партньори, или приятели да променят нещо. А както вече видяхме, такива мотиви – *контролирана, външна мотивация*, обикновено не водят до дългосрочна промяна.

Едно от изследванията в рамките на TCO, е проведено от Р.Райън, Джеф Уилямс (Вашингтон), Вирджиния Гроу и техни колеги, в клиника за хора с болестно затлъстяване в Рочестър, щата Ню Йорк (Williams et al., 1996). „Болестно затлъстяване“или обезитет, означава, че теглото на човека е повече от два пъти над нормалното. Те изследват мотивацията на хората да участват в шестмесечна програма за намаляване на теглото и разгледаждат стила на работа на лекарите/консултантите, които се грижат за тях: *дали подкрепят автономността, или действат контролиращо*. Първо установяват, че самоопределените (автономно интегрирани) причини за промяна на поведението в значителна степен предсказват доколко хората ще се включат в програмата. Това предсказва и реалната загуба на тегло през първите шест месеца. Най-важното е, че когато промяната се прави по автономни причини, тя е и по-устойчива: 23 месеца след началото на изследването хората, които са се ръководели от по-автономни мотиви, имат по-голяма вероятност да запазят постигнатото намаляване на теглото. За разлика от това, мотивите произтичащи от контрол, външни изисквания, изобщо не предсказват подобни резултати. В това изследване става ясно също, че подкрепата за автономността от страна на консултантите и персонала в клиниката реално повишава мотивацията. Тоест, с времето, ако сте имали консултант, който подкрепя автономността ви, обикновено започвате да имате по-интегрирани причини да отслабвате и това води до трайна промяна.

Друго изследване на Ейми Горин и колеги (2014) за отслабването при възрастни също установява, че базовата автономна мотивация за сваляне на тегло предсказва подобрене на навиците на хранене след шест месеца. Интересното е, че това важи и за автономната подкрепа, която участниците получавали от близките си – приятели и роднини. *Когато близките подкрепят автономността, след шест месеца хората имат по-голям шанс да отслабнат и да се хранят по-здравословно*. Тези автономни причини и подкрепата на автономността предсказват и дългосрочната загуба на тегло след 18 месеца. Отново: *контролираната мотивация не*

предсказва нито един от тези резултати.

Така разбираме колко важна е мотивацията при отслабването и вече споменахме колко важно е и просто да се спазват правилата, за които знаем, че са полезни за здравето и които лекарите могат да препоръчат. Добър пример е изследване на Сара Кенеди и колеги, които изучават хора с ХИВ. ХИВ заболяването понастоящем в значителна степен може да се контролира с лекарства, но за целта медикаментите трябва да се приемат редовно. Те изследват придържането на пациенти с ХИВ към медикаментозното лечение и установяват, че автономните причини (самоопределените основания) в повечето случаи са предиктор за придържане към терапията. Най-важното: те откриват, че най-точният, най-прекият предиктор дали човек ще приема лекарствата си за ХИВ според предписанието е *дали лекуващият му лекар е осигурявал подкрепа за неговата автономност*. Това силно предсказва дали хората ще следват намеренията, които доброволно са приели, с течение на времето. Изследване на Хоган и колеги в същият контекст установява, че мотивираща автономното вземане на решение реч на здравните специалисти има силна връзка с придържането към антиретровирусната терапия (Hogan et al., 2019).

Едно друго изследване, ръководено от д-р Джеф Уилям, представлява експериментална интервенция за здравни грижи при пушачи. Включват над хиляда пациенти, като се фокусират най-вече върху хора в неблагоприятно социално-икономическо положение и върху такива, които *не* възнамеряват да спрат да пушат. Освен това това е медицинско изследване (в контекста на друг тип здравна грижа), а не изследване за отказване от тютюнопушене, така че мнозинството от участниците изобщо не възнамеряват да отказват тютюнопушенето към момента, в който стартира изследването. Групата, която не желае да променя навиците си на пушачи, провежда дискусии с консултанти, част от изследователският екип. Целта на разговора не е да накара хората да спрат да пушат, а те да вземат ясно, обмислено и самостоятелно решение *дали* искат да продължат да пушат и какво искат да направят със здравето си. Оказва се, че ако се създаде атмосфера, подкрепяща автономността, повечето пушачи казват: „Да, бих искал/а да спра да пуша“, но има определени пречки и тогава вече се създава възможност да бъде обсъдено какви са тези пречки и дали могат да бъдат преодоляни. Накратко, автономно подкрепящите интервенции при пушене се оказват много ефективни. Хората, преминали програмата, започват да имат по-автономни причини за промяна, чувстват се по-способни да се променят, правят по-активни опити да спрат да пушат и по-устойчиво спазват режима на никотин-заместителна терапия. Всичко това води до по-добри резултати. Работата е много успешна и д-р Уилямс продължава да провежда след това цяла поредица подобни консултации и успешни рандомизирани контролирани проучвания. Всъщност метаанализи показват, че автономно подкрепящият стил на лекарите действително увеличава автономната мотивация на пациентите, което от своя страна подобрява здравните резултати (Gillison et al., 2019).

Разработен е модел на самоопределението в здравеопазването, който започва от идеята за създаване на автономно подкрепяща среда, на *специфичен климат в здравните грижи, който реагира на базисните потребности*. Това води до по-голямо удовлетворяване на основните психологически потребности на пациентите, което е свързано не само с по-добро преживяване и удовлетвореност от лечението, но и с *по-добри здравни резултати*. До момента са проведени успешни рандомизирани контролирани изследвания и проучвания за физическо здраве в много различни области, които подкрепят подходи, основани на ТСО. Това включва аспекти като отказване от тютюнопушене, насърчаване на физическата активност, намаляване на наднорменото тегло, лечение на диабет, придържане към лекарствен режим, спазване на диета и дори дентална хигиена. Учени в Норвегия работят със зъбни хигиенисти: обучават ги да бъдат по-подкрепящи автономността и да *обясняват защо* трябва да се използва конец за зъби и да се мият редовно зъбите. Те установяват, че такива подкрепящи автономността мерки карат хората по-често да използват конец за зъби и така намаляват случаите на гингивит, промяна, която се наблюдава в следващ период от време.

Автономно подкрепящите поведения на здравните специалисти включват (Patrick & Williams, 2012):

Изслушване и признаване на перспективите и емоциите на пациентите преди да се дават препоръки

Подкрепа на изборите и инициативите на пациентите

Предоставяне на конкретно обосноваване за дадените съвети

Предоставяне на меню от ефективни (т.е. *базирани на доказателства*) опции за промяна

Минимизиране на контрола и осъждането

Диалогизиране на това как релевантните промени в здравното поведение могат да се впишат в по-широките цели и ценности на пациента (*АСТ модел*)

Адам Нойфелд разработва практически инструмент за подкрепа на мотивацията на изучаващите медицина, базиран на ТСО, който подчертава, че автономността не е независимост, а психологическа потребност, която трябва да бъде подкрепяна през целия процес на обучение (Neufeld, 2025).

Следователно, както при важните поведения, свързани със здравето, така и при нещата, на които може би не сме отдавали особено значение, реална промяна е възможна, ако към вас се подхожда в атмосфера, подкрепяща автономността ви и това е сърцевината на повечето интервенции, основани на ТСО. Емпиричните изследвания последователно демонстрират, че автономната мотивация, подкрепяна от здравните специалисти, които уважават автономността на пациентите, води до по-устойчива промяна в поведението и по-добри здравни резултати. В обобщение: всеки здравен специалист, който иска да използва ТСО, разчита на това, че **подкрепата на автономността на пациента действително подобрява протичането на лечението и резултатите от него. Но това изисква внимателно да се слуша пациентът, да се разбира неговата гледна точка, да се осъзнават пречките, а понякога и негативните последици от промяната, с които той може да се сблъска. Нужно е да му се предоставят възможно най-много избори и варианти, които да му позволят да се придвижва към промяна. Когато трябва да се даде съвет или насока, трябва да има логично и разбираемо основание, което човек да може да приеме като своя. И най-важното, разбира се, избягване на всякаква контролираща комуникация и осъждане, защото знаем колко трудно е да се правят устойчиви промени в поведението.**

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Gillison, F. B., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S. J., & Ryan, R. M. (2019). A meta-analysis of techniques to promote motivation for health behaviour change from a self-determination theory perspective. *Health Psychology Review*, 13(1), 110-130.

Gorin, A. A., Powers, T. A., Koestner, R., Wing, R. R., & Raynor, H. A. (2014). Autonomy support, self-regulation, and weight loss. *Health Psychology*, 33, 332-339.

Hogan, A., Catley, D., Goggin, K., & Evangelini, M. (2019). Coding client language in motivational interviewing for HIV medication adherence using self-determination theory. *International Journal of Behavioral Medicine*, 26(3), 230-235.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s12529-018-09766-z>

Halvari, A. E. M., Halvari, H., Williams, G. C., & Deci, E. L. (2017). Predicting dental attendance from hygienists' autonomy support and patient's autonomous motivation: A randomized clinical trial. *Psychology & Health*, 32(2), 127-144.

Kennedy, S., Goggin, K., & Nollen, N. (2004). Adherence to HIV medications: Utility of the theory of self-determination. *Cognitive Therapy and Research*, 28(5), 611-628.
<https://link.springer.com/article/10.1023/B:COTR.0000045568.95219.e2>

Neufeld, A. (2025). Putting self-determination theory into practice: A practical tool for supporting medical learners' motivation. *The Clinical Teacher*, 22(4), e70140. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12263349/>

Ng, J. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340.

Nieuwlaat, R., Wilczynski, N., Navarro, T., Hobson, N., Jeffery, R., Keenanasseril, A., ... & Haynes, R. B. (2014). Interventions for enhancing medication adherence. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (11).

Patrick, H., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory: Its application to health behavior and complementarity with motivational interviewing. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 18.
<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-9-18>

Teixeira, P. J., Silva, M. N., Mata, J., Palmeira, A. L., & Markland, D. (2012). Motivation, self-determination, and long-term weight control. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 22. <https://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-9-22>

Williams, G. C., Freedman, Z. R., & Deci, E. L. (1998). Supporting autonomy to motivate patients with diabetes for glucose control. *Diabetes Care*, 21(10), 1644-1651.

Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 115-126.

Williams, G. C., McGregor, H. A., Sharp, D., Levesque, C., Kouides, R. W., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Testing a self-determination theory intervention for motivating tobacco cessation: Supporting autonomy and competence in a clinical trial. *Health Psychology*, 25(1), 91-101. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16448302/>

World Health Organization. (2018). Noncommunicable diseases country profiles 2018. Geneva: World Health Organization.

ТЕОРИЯТА ЗА САМООПРЕДЕЛЕНИЕТО В СПОРТА

Спортът представлява уникална човешка дейност, която в своята основа е дълбоко вкоренена във вътрешната мотивация – всъщност хората *обичат* да спортуват. Правят го просто защото в значителна степен им доставя удоволствие. Спортът е отражение на самата ни човешка природа от момента на раждането до момента на смъртта. *Искаме да се движим. Искаме да бъдем активни. Искаме да използваме мускулите си. Искаме да упражняваме способностите си.* Затова от деца го правим както чрез игри тип „боричкане“ и физически съревнования, така и чрез упражнения, но и също и чрез структурирани игри, които наричаме спортове. Така че в основата на спорта стоят забавлението и съответно вътрешната мотивация. Проучванията показват, че когато младежите започват да се занимават със спорт, те го правят най-вече заради удоволствието (Weiss & Ferrer-Caja, 2002; Crane & Temple, 2015). Не ги мотивират купите. Не ги мотивират наградите. Не ги мотивира някаква представа за бъдеща кариера. Мотивира ги това, че *„тук и сега“* спортът им дава възможност да преживяват **автономност** и **компетентност**, да се ангажират и да усещат **свързаност**, играейки със съотборниците си. Така вътрешната мотивация е най-фундаменталният източник на мотивация за спорта. Но с израстването и развитието си в спорта, когато децата пораснат и останат ангажирани с тази дейност, мотивацията става по-сложна. С времето виждаме, че тъй като спортът е важен, хората получават много одобрение и признание за постиженията си в него, а *интроекцията* може да се превърне в доминиращ мотив. Някои играят, защото това е начинът да се чувстват добре със себе си и се чувстват ужасно, когато не се представят добре. Други реално се чувстват *притискани отвън* да тренират, защото са били определени като „таланти“ и *околните* очакват нещо от тях. Така можем да видим целия континуум на мотивацията в спорта: понякога хората са под външен натиск, понякога действат от интроекция и его-въвлеченост, а понякога спортуват, защото ясно виждат колко ценен може да бъде спортът в живота им, с устойчиво силно присъствие на вътрешна мотивация в спортната дейност.

Когато разглеждаме тази конфигурация от мотиви, можем да оценим значението на автономността на спортиста за вида и силата на неговата мотивация да спортува и как това се отразява върху баланса на мотивите – дали ги изтласква по-близо до вътрешната мотивация или по-близо до външния натиск. Изследванията показват, че колкото по-автономна е мотивацията на спортиста, толкова по-вероятно е той да се наслаждава на спорта си и да няма симптоми на прегаряне. Това се вижда и в анкети сред деца и при анкети сред студенти спортисти от различни спортове. Колкото по-автономни са, толкова по-малко прегаряне има, толкова по-малко обезценяване на усещането за постижения по време на практикуването на спорта и дори толкова по-силно се подобрява спортното представяне (Lonsdale et al., 2009; Hodge et al., 2008, Gillet et al., 2010, Sarrazin et al., 2002).

Много фактори влияят върху мотивацията на един спортист. Един от тях са самите вродени способности и таланти на спортиста: *колкото по-компетентен е човек, толкова повече положителна обратна връзка ще получава, което ще му помага да остава ангажиран.* Важна е и ролята на родителите. Контролиращите родителски стилове свързани със спорта подкопават вътрешната мотивация за игра, докато родители, които подкрепят автономността, насърчават по-голяма устойчивост и постоянство при спортистите с течение на времето.

Макар обаче индивидуалните характеристики (способности, темперамент) и семейната среда да влияят върху мотивацията на спортиста, може би най-важно влияние върху мотивацията на спортиста е тренировката и отборната среда, в която той попада, докато практикува спорта. В спорта има много нюанси, но ролята на треньора се откроява като ключов фактор. Едно от ранните класически изследвания в тази област илюстрира това много добре. То е ръководено от Люк Пелетие и негови колеги в Канада и е проведено с професионални плувци. Те помолили плувците да опишат стила на треньорите си – някои треньори били описвани като контролиращи, а други като подкрепящи автономността. След това изследователите разгледали мотивацията на тези елитни плувци и установили, че ако треньорът подкрепя автономността, спортистът е много по-склонен да бъде вътрешно мотивиран и много по-склонен да има

идентифицирана регулация, тоест да осъзнава значимостта на участието си в спорта и да го цени, в сравнение със случаите, когато треньорът е по-контролиращ. Обратно, при по-контролиращи треньори играчите показвали повече *външна* мотивация: чувствали по-голям натиск и повече външна регулация, свързана със самото плуване. Професионалното плуване е особено тежка и изтощителна дисциплина и често има отпадане. Пелетие и колегите му проследили тези плувци във времето. 22 месеца след първоначалните анкети, участниците, които били по-вътрешно мотивирани и по-идентифицирани със спорта си, продължавали да се занимават с него и все още били в елитните плувни среди. За разлика от тях обаче, *онези, които били външно регулирани и усещали натиск от контролиращите си треньори, много по-често отпадали* през този период. Става очевидно, че колкото по-автономна е мотивацията, толкова повече е ангажираността и постоянството; и колкото по-външна и произтичаща от контролиращи стилове е мотивацията, толкова по-ниски са последните. Това от своя страна е функция от треньорската подкрепа за автономността и от треньорския контрол. (Pelletier et al., 2001)

Друго изследване, проведено във Великобритания както с аматьорски, така и с професионални спортисти от различни спортове и на различни нива на компетентност е проведено от Кимбърли Бартоломю и колеги. Изследването започва с анкета, в която спортистите оценяват стила на треньорите си – дали са подкрепящи автономността или контролиращи. Данните показват, че *когато треньорите са по-подкрепящи автономността*, и трите базови психологически потребности – автономност, компетентност и свързаност, са в по-голяма степен удовлетворени при спортистите. Това води до по-голяма жизненост, по-малко депресивност и при някои спортисти по-малко симптоми на хранителни разстройства и проблемни притеснения, свързани с тренировките. Обратното се наблюдава при треньори, ориентирани към осъществяване на контрол над спортистите. При техните спортисти има повече фрустриране на потребностите, повече депресивност, по-ниска жизненост и повече нарушено (деорганизирано) хранене. Същият модел се вижда и при симптомите на прегаряне. (Bartholomew et al., 2011a, 2011b) В последващо иновативно разширение на изследването, Бартоломю и нейните колеги взимат натривка от устната кухина, за да измерят определен протеин, който се отделя в лигавицата и се нарича секреторен имуноглобулин А (SIgA). SIgA се секретира в устата, когато хората преживяват стрес. Интересува ги дали нивата на SIgA ще са по-високи при спортистите, които имат контролиращи треньори и точно това откриват. Докато отиват към тренировъчното поле, те отделят повече от този пряко свързан със стреса протеин, което показва, че преживяването им в тази тренировка вероятно ще бъде по-малко позитивно. Такава връзка не се наблюдава при треньори, подкрепящи автономността. (Bartholomew et al., 2011a, 2011b)

Проведени са и дневникови изследвания, за да се проследят динамично вариациите в нагласите и преживяванията на спортистите в рамките на отделен ден, в който треньорът е по-контролиращ или по-подкрепящ автономността, или когато отборът е по-свързан или по-фрагментиран. В едно изследване на Мерилин Гание, участничките са тийнейджърки гимнастички. Това, както знаем е много тежък спорт, който изисква много тренировки. Проследяват ежедневната им мотивация и настроението им и установяват, че в дните, когато преживяват повече подкрепа за автономността си, те преживяват по-голяма свързаност и по-голяма компетентност. В резултат след тренировката имат по-високо субективно преживяване за жизненост и по-добро самочувствие. Обратното е вярно за спортистките, които не преживяват позитивна нагласа или са в контролираща атмосфера: те се чувстват изчерпани след тренировка и с по-ниско самочувствие. Тези резултати демонстрират, че ефектите на треньорския стил не са статични индивидуални различия, но се проявяват динамично на *ежедневно ниво* (Gagné et al., 2003; Blanchard et al., 2009).

Следователно треньорските стилове имат огромно влияние върху спортистите. **Практики и треньори, които искат спортистите им да бъдат по-ангажирани и да се задържат по-дълго в спорта, реално подкрепят автономността им: като изслушват перспективата на спортистите; като признават трудностите и предизвикателствата, пред които те са изправени; като дават ефективен избор, когато е възможно; като предоставят смислени обяснения защо трябва да се правят определени неща, изискващи по-висока дисциплина по време на и извън тренировката; като подкрепят инициативността им и рефлексивния им интерес към собствените им дейности; и като цяло общуват неконтролиращо и подхождат некритично (неосъдително) към предизвикателствата, пред които спортистите се изправят.** Тези и други техники за подкрепа на автономността реално подпомагат ангажираността на спортиста в онова, което по природа би трябвало да е вътрешно мотивирано: да упражнява способностите си и да дава най-доброто от себе си.

- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 215-233.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011a). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 75-102.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011b). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-1473.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 545-551.
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114-131.
- Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372-390.
- Gillet, N., Berjot, S., & Gobancé, L. (2009). A motivational model of performance in the sport domain. *European Journal of Sport Science*, 9(3), 151-158.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Ng, J. Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences*, 26(8), 835-844.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 785-795.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904.
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Morality in sport: A self-determination theory perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 365-380.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280.
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., ... & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444-1469.
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 101-183). Human Kinetics.

ТЕОРИЯТА НА САМООПРЕДЕЛЕНИЕТО В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНАТА ПРАКТИКА

В по-широк смисъл, (а в а-регулаторният контекст на България и в съвсем конкретен) днес психотерапия практикуват специалисти в различни области - психолози, социални работници, медицински сестри, арттерапевти, лекари, лайф коучове и други в най-разнообразни форми. Независимо от професионалната принадлежност или теоретичната ориентация, психотерапията може да бъде дефинирана като процес, при който индивидът се консултира с обучен професионалист, който работи, ръководен от определена теоретична рамка, с цел постигане на психологическо изцеление, растеж и промяна.

За разлика от класическите медицински интервенции, при които пациентът е относително пасивен „получател“ на лечение, психотерапията изисква активното, съзнателно и устойчиво участие на клиента. Терапевтичната промяна не може да бъде „приложена“ към клиента; тя изисква неговата воля и готовност за саморефлексия и поведенческа промяна. Клиентът трябва активно **да приеме и да се ангажира** с процеса на промяна на поведението, ако искаме резултатите да се запазят и да произтекат устойчиви ползи от терапията. Именно поради тази причина мотивацията представлява централен въпрос във всички форми на психотерапия (Miller & Rollnick, 2013; Ryan et al., 2011). В този смисъл Теорията за самоопределянето предоставя изключително продуктивна рамка за разбиране на *мотивационните процеси в психотерапията*, като обяснява какво подкрепя тази устойчива промяна, какво води до преждевременно прекъсване на лечението и как формата на терапевтичната връзка може да катализира или да възпрепятства терапевтичния процес.

Клиентите рядко пристъпват към психотерапия с някаква ясна, еднозначна мотивация. Напротив, амбивалентността е характерна черта на началото на терапевтичния процес (Engle & Arkowitz, 2006). Клиентите могат да изпитват конфликт между желанието за промяна и страха от нея; между нуждата от разкриване и стремежа към самозащита; между надеждата за подобрене и скептицизма относно възможността за промяна. Често клиентите не притежават ясна представа за терапевтичните цели или за това какво реалистично може да се постигне (Norcross, 2011). Тази мотивационна амбивалентност се отразява в високите нива на преждевременно прекъсване и отпадане във всички форми на психотерапия. Мета-аналитични изследвания показват, че приблизително 20-30% от клиентите прекъсват терапията преждевременно, като този процент варира в зависимост от популацията, условията и терапевтичната модалност (Swift & Greenberg, 2012; Swift et al., 2017). При определени популации като например при лечение на зависимости или тежки личностови разстройства, нивата на отпадане могат да достигнат 50% или повече (Brorson et al., 2013). Теорията за самоопределянето в този контекст е в пряка връзка с психотерапията, защото тя е именно мотивационна теория. Сред нейните хипотези, релевантни за всички психотерапии, е първо: **относителната автономност на клиента при предприемането и ангажирането с психотерапията е важна за постигането на терапевтични резултати, и особено за поддържането им след приключване на терапията**. Второ фундаментално допускане на теорията за самоопределянето е, че независимо от терапевтичната модалност – дали практикувате когнитивно-поведенческа терапия, психодинамична терапия, или дори лечение с медикаменти при психични разстройства, **промяната в поведението и ангажираността на клиента се засилват, когато специалистът е подкрепящ автономността**. От гледна точка на ТСО, преждевременното прекъсване на терапията често отразява недостатъчно автономна мотивация и/или фрустриране на базовите психологически потребности в терапевтичния контекст (Ryan et al., 2011; Zuroff et al., 2007).

Подкрепата за автономността от страна на терапевта допринася за благополучието и ефективността на психотерапията по два начина: (1) директно – чрез удовлетворяване на базовите психологически потребности в рамките на терапевтичната връзка; и (2) индиректно – като подпомага интернализацията на промените и на терапевтичните инсайти, които трябва да настъпят чрез самия терапевтичен процес.

Относителната автономност на мотивацията на клиента предсказва терапевтичните резултати

Съгласно ТСО, мотивацията за терапия може да варира по континуума на саморегулацията: от външна регулация (напр. принуда от семейството, съдебна заповед) през интроектирана регулация (напр. чувство за вина, срам) до идентифицирана и интегрирана регулация (съзнателно ценене на терапията като път към лично значими цели, като активно осъществяване на ценности) и дори вътрешна мотивация (естествен интерес и произтичаща от него ангажираност с процеса на саморазбиране). Емпиричните изследвания последователно демонстрират, че по-автономната мотивация за терапия предсказва: по-добра посещаемост и по-ниско отпадане (Pelletier et al., 1997; Ryan et al., 1995); по-висока ангажираност с терапевтичния процес (Zuroff et al., 2007); по-добри краткосрочни резултати (Michalak et al., 2004); по-устойчиво поддържане на терапевтичните придобивки след приключване на лечението (Williams et al., 2006; Zuroff et al., 2007).

Подкрепата за автономността от страна на терапевта е *трансдиагностичен и трансмодален* фактор за ефективност

Независимо от терапевтичната модалност подкрепата за автономността от страна на терапевта е свързана с по-добри терапевтични резултати (Ryan et al., 2011; Zuroff et al., 2007, 2012). Такъв тип подкрепа в терапевтичния контекст включва конкретно: **приемане на перспективата на клиента без осъждане; признаване и валидиране на чувствата и амбивалентността на клиента; предоставяне на смислени обяснения за терапевтичните интервенции; насърчаване на инициативност и активно участие в терапевтичния процес на клиента; минимизиране на всякакъв контролиращ, директивен или критичен език; подкрепа на автентичната саморефлексия и експериментиране с нови поведения; уважение към и нагласа за интегриране на практиките към широките цели и ценности на клиента** (Williams et al., 2006; Zuroff et al., 2012).

Едно от първите изследвания в рамките на ТСО в клиничен контекст е проведено от Р. Райън, Алън Зелдман и д-р Фискела (1995) в метадонова клиника в Рочестър, Ню Йорк. Изследването включва пациенти с опиатна зависимост. Това е група, характеризираща се с изключително високи нива на рецидив и преждевременно прекъсване на лечението. Пациентите в метадоновата програма трябва да посещават ежедневно клиниката за прием на медикаменти, подлагат се на случайни тестове на урина за наркотици и задължително присъстват на индивидуални и групови консултации. Изследователите оценяват: степента, в която консултантите подкрепят автономността на клиентите (по оценките на клиентите), мотивационния профил на клиентите (относителна автономност на мотивацията за лечение), обективни резултати: химичен анализ на урината (за рецидив), посещаемост на срещите, оценки от терапевтите за напредък. Резултатите, проследени в продължение на шест месеца, показват: 1. *Подкрепата за автономността от страна на консултантите предсказва значително по-ниски нива на рецидив (измерени чрез уринните тестове), по-добра посещаемост и по-голям напредък според оценките на терапевтите.* 2. *По-автономната мотивация на клиентите (по-висока вътрешна мотивация и идентифицирана регулация) предсказва по-добри резултати по всички показатели.* 3. *Ефектите на подкрепата за автономността са независими от тежестта на зависимостта и демографските характеристики.*

Друг емпиричен пример за значението на подкрепата за автономността в терапията откриваме в изследванията на Зуроф и колегите му в университета „Макгил“. Те разглеждат лечения на депресия и сравняват подходи, базирани на когнитивно-поведенческа терапия, интерперсонална терапия и цикличната фармакотерапия с клинично управление (лечение на депресия с антидепресанти в рамка на клиничен мониторинг). В рамките на 16-седмичен лечебен режим те установяват, че **и трите подхода работят**. Но наред с ефективността сама по себе си, изследват и доколко терапевтът във всеки подход е подкрепящ автономността.

Оказва се, че **автономно-подкрепящият стил на терапевта много силно предсказва терапевтичните резултати**. Ако имате терапевт, който подкрепя автономността, независимо в коя модалност работи, е два пъти по-вероятно от средното да имате успех, и четири пъти по-вероятно да покажете успех, в сравнение с хората, които имат контролиращи терапевти (Zuroff et al., 2007). Оказва се, че **автономната мотивация е по-силен предиктор за терапевтичните резултати, отколкото терапевтичната модалност**. Подкрепата за автономността *не означава пасивност* от страна на терапевта, „всепозволена“, или липса на структура. Напротив, ефективната терапия изисква ясна структура, граници и насоки.

Подкрепата за автономността се отнася до начина, по който тази структура се предоставя – по контролиращ, директивен, авторитетно-авторитарен начин или по начин, който уважава перспективата и воля на клиента (Vansteenkiste et al., 2012). Именно такъв тип подкрепа създава условия за:

1. Усещане за психологическа безопасност и автентична саморефлексия

Когато терапевтът е неосъждащ, приемащ и подкрепящ автономността, клиентът може да възприема като безопасно да започне да изследва болезнени, срамни или конфликтни аспекти на своя опит. Тази автентична саморефлексия е предпоставка за дълбока психологическа промяна.

2. Интернализация на терапевтичните инсайти и умения

Подкрепата за автономността фасилитира процеса на интернализация, на трансформацията на външните терапевтични препоръки и техники в личностно ценни и интегрирани начини на мислене и поведение. Когато клиентът разбира **смисъла на терапевтичните интервенции** и ги приема като **лично значими** в контекста на собствените си ценности, той е по-склонен да ги прилага извън кабинета и да ги поддържа след приключването на терапията (Williams et al., 2006).

3. Удовлетворяване на базовите психологически потребности

Терапевтичната връзка, характеризираща се с *подкрепа за автономността, компетентността и свързаността*, сама по себе си удовлетворява базовите психологически потребности на клиента. Това удовлетворяване на потребностите има директен терапевтичен ефект като повишава жизнеността, редуцира депресивността и тревожността, и подкрепя психологическата интеграция.

4. Овластяване и усещане за избор

Когато клиентите се чувстват овластени и имат *усещане за избор в терапевтичния процес*, те са по-склонни да експериментират с нови поведения, да поемат рискове в посока на промяната и да упорстват в това въпреки трудностите. Те изпитват естествено чувство за придобиване и поддържане на компетентността се. (Markland et al., 2005; Vansteenkiste & Sheldon, 2006).

В крайна сметка, задачата на психотерапевта не е да контролира или да „поправя“ клиента посредством някаква интервенция, а да създаде условия, при които клиента става способен да открие собствения си път към изцеление, растеж и интеграция. Подкрепата за тази автономна ангажираност е, както бе изложено, емпирично доказана стратегия за максимизиране на терапевтичната ефективност. В психотерапията клиентите трябва да могат автентично да рефлектират върху аспекти от живота си. Могат да интегрират нови идеи за промяна и да се чувстват спокойни и сигурни да експериментират в посока на промяната. Да се чувстват подкрепени, овластени и да имат усещане за избор. Всичко това се свързва с по-добри и по-устойчиви резултати във времето.

Brorson, H. H., Ajo Arnevik, E., Rand-Hendriksen, K., & Duckert, F. (2013). Drop-out from addiction treatment: A systematic review of risk factors. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 1010-1024.

Engle, D., & Arkowitz, H. (2006). *Ambivalence in psychotherapy: Facilitating readiness to change*. Guilford Press.

Horvath, A. O., Del Re, A. C., Flückiger, C., & Symonds, D. (2011). Alliance in individual psychotherapy. *Psychotherapy*, 48(1), 9-16.

Markland, D., Ryan, R. M., Tobin, V. J., & Rollnick, S. (2005). Motivational interviewing and self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(6), 811-831.

McLellan, A. T., Lewis, D. C., O'Brien, C. P., & Kleber, H. D. (2000). Drug dependence, a chronic medical illness: Implications for treatment, insurance, and outcomes evaluation. *JAMA*, 284(13), 1689-1695.

Michalak, J., Klappheck, M. A., & Kosfelder, J. (2004). Personal goals of psychotherapy patients: The intensity and the "why" of goal-motivated behavior and their implications for the therapeutic process. *Psychotherapy Research*, 14(2), 193-209.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change* (3rd ed.). Guilford Press.

Norcross, J. C. (Ed.). (2011). *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness* (2nd

ed.). Oxford University Press.

Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2011). Evidence-based therapy relationships: Research conclusions and clinical practices. *Psychotherapy*, 48(1), 98-102.

Pelletier, L. G., Tuson, K. M., & Haddad, N. K. (1997). Client motivation for therapy scale: A measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation for therapy. *Journal of Personality Assessment*, 68(2), 414-435.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

Ryan, R. M., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., & Deci, E. L. (2011). Motivation and autonomy in counseling, psychotherapy, and behavior change: A look at theory and practice. *The Counseling Psychologist*, 39(2), 193-260.

Ryan, R. M., Plant, R. W., & O'Malley, S. (1995). Initial motivations for alcohol treatment: Relations with patient characteristics, treatment involvement, and dropout. *Addictive Behaviors*, 20(3), 279-297.

Swift, J. K., & Greenberg, R. P. (2012). Premature discontinuation in adult psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(4), 547-559.

Swift, J. K., Greenberg, R. P., Whipple, J. L., & Kominiak, N. (2017). Practice recommendations for reducing premature termination in therapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(5), 379-387.

Vansteenkiste, M., & Sheldon, K. M. (2006). There's nothing more practical than a good theory: Integrating motivational interviewing and self-determination theory. *British Journal of Clinical Psychology*, 45(1), 63-82.

Vansteenkiste, M., Williams, G. C., & Resnicow, K. (2012). Toward systematic integration between self-determination theory and motivational interviewing as examples of top-down and bottom-up intervention development: Autonomy or volition as a fundamental theoretical principle. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 23.

Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2015). *The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work* (2nd ed.). Routledge.

Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 115-126.

Williams, G. C., McGregor, H. A., Sharp, D., Levesque, C., Kouides, R. W., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Testing a self-determination theory intervention for motivating tobacco cessation: Supporting autonomy and competence in a clinical trial. *Health Psychology*, 25(1), 91-101.

Zuroff, D. C., & Blatt, S. J. (2006). The therapeutic relationship in the brief treatment of depression: Contributions to clinical improvement and enhanced adaptive capacities. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(1), 130-140.

Zuroff, D. C., Koestner, R., Moskowitz, D. S., McBride, C., Marshall, M., & Bagby, M. R. (2007). Autonomous motivation for therapy: A new common factor in brief treatments for depression. *Psychotherapy Research*, 17(2), 137-147.

Zuroff, D. C., Koestner, R., Moskowitz, D. S., McBride, C., & Bagby, R. M. (2012). Therapist's autonomy support and patient's self-criticism predict motivation during brief treatments for depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(9), 903-932.

През юли 2026 г. в Женева, Швейцария ще се проведе 9-ата Международна конференция по Теорията за самоопределянето (Self-Determination Theory, SDT 2026). Събитието ще събере изследователи, практики и студенти от цял свят, за да представят и обсъдят най-новите научни постижения и приложения на SDT, да обменят опит в интердисциплинарен формат и да изградят нови партньорства. Програмата включва ключови лекции, симпозиуми, уъркшопи и възможности за професионално общуване и колаборации. Повече информация: sdt2026.org

.....

Също така можете да станете член/поддръжник на Center for Self-Determination Theory (CSDT) и да подкрепите развитието на Теорията за самоопределянето (SDT) в световен мащаб. Вашето годишно дарение помага на CSDT да развива нови програми и да поддържа разширени онлайн ресурси за общността (дискуссионни групи, статии, инструменти и полезни материали), които подпомагат работата на изследователи и практики. Има препоръчителни годишни нива на подкрепа за студенти и за нестуденти. Повече информация и форма за членство: csdt.memberclicks.net/csdt-membership