

БАЗИЧНИ ПСИХОЛОШКИ ПОТРЕБИ: ВАЖНОСТА НА БАЛАНСОТ ВО НИВНАТА ЗАДОВОЛЕНОСТ ЗА СУБЈЕКТИВНАТА ДОБРОСОСТОЈБА

Кратка содржина

Базичните психолошки потреби се дефинираат како внатрешни услови неопходни за постојаниот психички развој, интегритет и добросостојба. Тоа се енергизирачки состојби и нивното задоволување придонесува за добросостојбата и психичкото здравје, а незадоволеноста води кон нивно влошување. Овие психолошки потреби се со вродени основи, а нивното оформување, манифестирање и задоволување е под силно влијание на средината. Наодите од истражувањето покажуваат дека колку е поизразена нивната задоволеност, толку е повисоко нивото на субјективната добросостојба. Воедно, резултатите покажуваат дека од суштинско значење за оптималното функционирање и субјективната добросостојба е, задоволеноста на сите три потреби да биде во рамнотежа.

***Клучни зборови:* БАЗИЧНИ ПСИХОЛОШКИ ПОТРЕБИ, КОМПЕТЕНЦИЈА, АВТОНОМИЈА, ПОВРЗАНОСТ, СУБЈЕКТИВНА ДОБРОСОСТОЈБА.**

ВОВЕД

Луѓето како инхерентно проактивни суштества и сам-организирачки системи, имаат капацитет и природна тенденција кон интегрирано функционирање (Deci & Vansteenkiste, 2004). Ние сме во постојана интеракција со средината која може да ги овозможува или да ги попречува нашите активности, развој и добросостојбата. Примарно интересирање на пристапот наречен *позитивна психологија*, е оптималното и автентично функционирање. А тоа е условено од исходот на интеракцијата индивидуа - средина, односно од тоа колку средината го овозможува или го попречува задоволувањето на базичните психолошки потреби на човекот. Тие потреби имаат вродени основи и се во служба на адаптивните механизми на организмот да истражува, да биде со други луѓе, да ги интегрира интраперсоналните и интерперсоналните искуства. Значи, природна е тенденцијата потенцијалите да бидат ставени

во функција, во процес на реализација, како што е природна потреба за движење, или за активност на телото. Аналогно и психолошките потенцијали се со постојана тенденција на активност, на функционалност, во состојба на дејственост. Во насока се на задоволување на основните потреби. Значењето на поимот потреби се однесува на барањата што ги има организмот како биолошко и како човечко битие, за материјални и за нематеријални нешта, за супстанции, состојби и односи кои доколку недостасуваат, единката нема да може нормално да се развива и да функционира, а како последица може да дојде до намалена општа функционалност, слабост, болест, дури и смрт. Сфаќањето дека постојат *основни потреби*, на полето на биологијата овозможува да се утврди кои се основните физиолошки предуслови за оптимален физички раст и развој на организмот. Аналогно, тоа инспирира и насочува кон идентификување на основните потреби и од психолошка природа. Харлоу докажуваше дека постои вродена потреба за поврзаност (attachment) која неопходно треба да биде задоволена, а корените на конструктот *психолошки потреби* не водат до концепциите на Мареј, Хал, а подоцна и Маслов. Задоволувањето на овие базични потреби има и адаптивна функција, за што говорат и наодите од областа на науката за еволуцијата. За базичните психолошки потреби се смета дека се со вродени основи, а нивното оформување, манифестирање и задоволување е под силно влијание на средината, при што тие може да се пројавуваат во различно формирани цели и желби. Доколку во сферата на мотивацијата не би постоеле неколку вродени основни потреби, сите мотиви или желби кои се еднакви по интензитет, би биле и еднакво функционално важни¹.

Дефинирање на базичните психолошки потреби. Базичните психолошки потреби се дефинираат како внатрешни услови неопходни за постојаниот психички развој, интегритет и добросостојба. Тоа се енергизирачки состојби и нивното задоволување придонесува на психичкото здравје и добросостојбата, а незадоволеноста води кон нивно влошување (Baumeister & Leary, според Baumeister, 1999; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000; Wilson et al., 2006). Кога се задоволени, потребите не мотивираат, не предизвикуваат

¹ Ова е различно од сфаќањата за потребите кои доминирале од средината на минатиот век. МекКлиленд (1965) смета дека потребите се стекнуваат, а со тоа и нивниот интензитет е функција на тој процес на учење (McClelland, според Deci & Ryan, 2000; 2004). Тој со соработниците ги испитува и индивидуалните разлики во однос на интензитетот на потребите како можност за предвидување на однесувањето, што ќе му биде инспирација на Аткинсон за концептот за мотивот за постигнување. Овие автори не даваат свои претпоставки за врската меѓу задоволеноста на потребите и оптималното функционирање, што е предмет на ова истражување.

состојба на мотивираност. Кога не се задоволени, тоа го поттикнува организмот, предизвикуваат состојба на мотивираност, потребите стануваат мотиви (Brewster, 1992). Кога сме мотивирани да јадеме, ние сме всушност мотивирани да ја намалиме гладта, а не да го одржуваме желудникот полн. Аналогно, поверојатно е дека се развил систем кој ќе мотивира кога некоја од базичните потреби, на пример за поврзаност, е незадоволена, отколку да не турка да се зближуваме со сè повеќе и повеќе луѓе. Затоа што, хипотетички гледано, поврзувањето со бесконечен број на луѓе ќе биде на штета на нашето функционирање од многу аспекти. На планот на мерењето, тоа фактички значи дека кога се испитува задоволеноста на базичните психолошки потреби, всушност се детектира само состојбата кога тие не се задоволени и колку силно е изразено чувството на незадоволеност. Според авторите на *Теоријата за самодетерминираност*, задоволеноста на базичните психолошки потреби е психичка неопходност за оптимален развој (Sheldon & Elliot, 1999; Reis et al., 2000; Sheldon et al., 1997; 2004; La Guardia & Ryan; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). Доколку некоја од потребите е незадоволена, тоа се одразува на оптималното функционирање од психолошки аспект (Reis et al., 2000). Сфаќањето за базичните психолошки потреби се однесува на една фундаментална траекторија на човекот кон виталност, интегритет, добросостојба. Базичните психолошки потреби се разбираат како неопходни услови за психолошка субјективна добросостојба, па оттука нивното задоволување претпоставува ефикасно и ефективно функционирање. Попречувањето на нивното задоволување води кон загрозување на добросостојбата, отуѓување, пасивизирање, дезинтеграција. Тие се универзални, низ сите периоди од животот. Иако условите за нивно задоволување со возраста се менуваат, важноста на нивното задоволување не се менува. Тие може да бидат задоволени на различни начини, но нивната суштественост останува иста, без оглед дали луѓето се свесни за нив или не. „Здравата“ психа непрекинато се стреми кон „храната“ што ги задоволува, односно секогаш кога тоа е можно, гравитира кон условите, објектите и дејствата кои би можеле да доведат до нивно задоволување.

Авторите на теоријата за самодетерминираност развиваат концепција со која го поддржуваат сфаќањето за постоењето на три базични психолошки потреби, имено потребите за поврзаност, за автономија и за компетенција (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000; Reis et al., 2000; Sheldon et al., 2001). Вака конципирани, овие три базични психолошки потреби се генерално применливи, покриваат многу домени на човековите искуства и однесување.

Тие од една страна се прилично воопштени, но и навистина се применливи во сите животни подрачја. На пример, ние би можеле да ги сметаме како посебни потреби појавите како просоцијално однесување, пријателство, или партиципирање во групата. Но, тие се всушност манифестации доминантно на базичната потреба за поврзаност. Од друга страна, концепција која вклучува многу психолошките појави кои се всушност манифестации на основните, е непрактична и расцепкана, која може повеќе да дефокусира отколку да овозможи една интегрирана рамка. Притоа, ваквиот концепт за базичните психолошки потреби е исход на емпириски согледувања.

Базичната психолошка потреба за компетенција се однесува на потребата да се биде ефикасен, способен, кадарен во тековните активности и интеракции со социјалното окружување, се однесува на доживувањето на можности за манифестирање на сопствените капацитети и квалитети (White 1959; Deci, 1975; Harter, 1983, според Ryan & Deci, 2000). Тоа е потреба да се чувствуваме ефикасни при активностите кои произлегуваат од интеракцијата со средината. Вајт извлекува докази од многу извори дека луѓето (заедно со некои видови цицачи) имаат интринзична потреба намерно да дејствуваат врз околината со цел да се произведе извесен ефект. Чувството на компетентност кое произлегува од успешноста, способноста да се произведе таков ефект самото по себе е интринзично наградувачко. Потребата за компетенција ги води луѓето во потрага по искуства кои се оптимални за нивните капацитети, како и во континуирано одржување и развивање на капацитетите со постојано дејствување. Чувството на компетенција не се однесува на некоја конкретна вештина или на некоја способност, туку се однесува на личното доживување на ефикасност и сигурност во дејствувањето. Тоа е чувство дека компетентно, успешно, ефикасно и со позитивни ефекти ги изведуваме тековните активности. Се чувствуваме компетентни при соочувањето со предизвици кои се оптимални за нашите потенцијали и капацитети. Чувството на компетентност, успехот, постигнувањата, мотивираат кон натамошен развој на тие потенцијали или особини. Тие доживувања се вонредно пријатни, кои Чикзентмихаљи ги нарекува искуства на *тек*, а придонесуваат на чувството на добросостојба. Позитивно се одразуваат и на односот кон себе си и на самовербата. Со оглед на дебатите дали тенденцијата за личен развој е природна тенденција кај човекот или не, дури и да не е, искуствата на компетенција мотивираат и водат кон развој на личните потенцијали. Од друга страна, неуспесите при дејствувањето, долгорочното практикување активности чии барања се над нашите можности и се доживуваат стресно, не овозможуваат задоволување

на потребата за компетенција, го загрозуваат чувството на компетенција и негативно се одразуваат на субјективната добросостојба и аспектите на селф-концептот.

Базичната психолошка потреба за поврзаност се однесува на потребата да се биде со други луѓе, пред сè блиски и нам значајни. Според Баумајстер и Лири кај нас постои фундаментална психолошка потреба или желба да имаме важни особи кои ги сакаме и за кои се грижиме, да имаме особи кои нè сакаат и се грижат за нас (Baumeister & Leary, 1995, според Deci & Vansteenkiste, 2004; Deci & Ryan, 2000). Таа потреба е универзална. Многу активности во животот нужно вклучуваат и други луѓе, и многу активности се преземаат со крајна цел да се доживее припадноста кон (со) другите. Тоа подразбира да имаме луѓе кои ни се важни, за кои се грижиме, но и луѓе на кои ние сме им важни и се грижат за нас. Значи, подразбира и одговорност кон други луѓе. Подразбира и постоење на чувство на припадност, како во однос на други индивидуи така и во однос на заедницата, да се биде интегрален дел на поширока заедница и да се биде прифатен од неа. Но, не формална припадност или однос. Формален статус во некаква заедница, група; брак или формален сексуален контакт, не води кон задоволување на базичната психолошка потреба за поврзаност и не доведува до психолошко чувство на суштествување со другите, на поврзаност и припадност. Поврзаноста со другите ни овозможува во тие интеракции да бидеме успешни, да соработуваме, да почитуваме и да бидеме почитувани, да бидеме одговорни кон другите и другите да бидат одговорни кон нас, да бидеме љубезни, но и да доживуваме љубезност насочена кон нас. Поврзаноста подразбира реципрочност во односите. Во процесот на социјализација, поддршката на нашата автономија и поврзаност стапуваат во интеракција, што придонесува во градењето, развивањето и усвојувањето на нашите вредности. Во ваквиот квалитет се и корените на нашата одговорност за добросостојбата на другите, се одразува на нашиот однос кон другите, а пред сè, кон нам важните единки.

Базичната психолошка потреба за автономија се однесува на потребата ние да бидеме изворот и причината на нашите постапки, на стремежот нашето однесување да потекнува од нас самите (deCharms, според Ryan & Deci, 2000). Се однесува на стремежот да ги само-организираме искуствата и однесувањето, нашето однесување да биде согласно со обединувачкото чувство за себе (Angyal, 1965; deCharms, 1968; според Deci & Ryan, 2004). Тоа е поттик да бидеме причинители на она што ни се случува, и самите да

управуваме со себе си и со своето однесување, да бидеме причински дејственици, со чувство на лична воља, лична одлука или избор, лична преференција при дејствувањето. Се однесува на нашето дејствување кое произлегува од нашите интегрирани вредности и верувања и е во согласност со нив. Кога оваа потреба е задоволена, луѓето имаат чувство дека нивното однесување е изразување на нивната сопствена личност. Дури и кога однесувањето е под влијание на надворешни фактори, автономните се справуваат со нив дејствувајќи согласно на сопствените вредности. Автономијата подразбира волево и намерно вклучување во некоја активност и слободен избор. Подразбира да се биде воден и управуван од себе си.

Но, суштинска одлика на автономијата е што таа подразбира и одговорност. Доколку постапките се само моја одлука, тогаш само јас сум одговорен за нив. Автономната личност разбира колку им се важни правата и на другите луѓе. Своите постапки ги базира на ваквото разбирање и прифаќање. На некој начин, автономијата е посредувана од поврзаноста и воопшто односите со другите луѓе, бидејќи мојата автономија и слобода се протегаат до таму, од каде што почнуваат слободата и автономијата на другите. Задоволеноста на оваа потреба вообичаено е проследена со чувство дека самите одлучуваме за своите постапки. Тоа чувство е базирано на самопроценка, и најголем дел од луѓето се способни за релативно релевантна проценка.

Многу често задоволувањето на потребата за автономија е загрошено. Тоа вообичаено се случува кога авторитетите во одреден социјален контекст користат јазик и механизми на контролирање во односот со подредените во групата, кога не се трудат или не успеваат да се идентификуваат со позицијата и перспективата на подредените. Ваквиот однос ја загрозува интринзичната мотивација кај членовите на групата. При активностите во таков интерперсонален контекст не може да дојде до интернализација на вредности и до позитивни ефекти врз субјективната добросостојба.

Од овие согледувања произлегува дека нашето психичко функционирање е насочено кон задоволување на овие базични психолошки потреби. Од исходот на овој процес зависи дали ќе се чувствуваме исполнето, задоволно и среќно. Оваа теза е темелно проучувана од многу автори, меѓу кои и авторите на Теоријата на самодетерминираност (Deci & Ryan 1991; 2000; 2004; Deci & Vansteenkiste, 2004; Ryan & Deci, 2000; 2000b; 2001; 2002; 2006; 2008; Ryan et al., 2008; Reiss et al., 2000). Задоволувањето на базичните психолошки е неодвоиво од нашето севкупно функционирање, од селф-

концептот. Незадоволувањето значи нарушување на интегритетот на личноста, на идентитетот, а тоа директно води до нарушување на субјективната добросостојба.

Овие наоди го детерминираа *проблемот на истражувањето*, имено, да се испита дали задоволеноста на базичните психолошки потреби е поврзана со нивото на субјективната добросостојба? Притоа, дали за нивото на субјективната добросостојба е важна рамнотежата на нивната задоволеност и незадоволеност? Од проблемот произлегуваат основните хипотези А и Б:

Хипотеза А: Со зголемување на задоволеноста на базичните психолошки потреби, се зголемува нивото на субјективната добросостојба.

Сознанијата за разликите меѓу културите во вредносните ориентации даваат основа за претпоставки дека задоволувањето на секоја од трите базични психолошки не е еднакво важно за субјективната добросостојба. Пред сè, во колективистичките култури поврзаноста со другите луѓе и со заедницата се вреднува високо, додека автономијата се вреднува пониско во споредба со индивидуалистичките култури. Ова е посебно важно за нас, ако се има предвид доминантноста на колективистичката ориентација во Р. Македонија (Кениг, 2006). Односно, прашањето е дали при поизразена задоволеност на базичната психолошка потреба за поврзаност од задоволеноста на потребата за автономија или за компетенција, ќе биде повисоко нивото на субјективната добросостојба? Или, задоволеноста на сите три базични психолошки потреби е еднакво важна, бидејќи се претпоставува дека тие се просторно и временски универзални? Дали за субјективната добросостојба е важно задоволеноста на базичните психолошки потреби да не е во изразен дисбаланс? Овие претпоставки се во основата на следната хипотеза

Хипотеза Б: Со намалување на дисбалансот во задоволеноста на базичните психолошки потреби, се зголемува нивото на субјективната добросостојба.

МЕТОД

Примерокот на кој се проверуваа поставените хипотези го сочинуваа 242 испитаници, студенти на втора година од 6 студиски групи од „Универзитетот Св. Кирил и Методиј“: студенти на Институтот за одбранбени и мировни студии на Филозофскиот факултет, студенти од Институтите за

биологија и географија на Природно-математичкиот факултет, како и студенти од Филолошкиот, Машинскиот и Архитектонскиот факултет. Критериумот за изборот на факултети беше поставен со цел да се обезбеди хетерогеност на примерокот во поглед на научните дисциплини (општествени, технички и природо-научни), а со тоа и на нивните интересирања, како и во поглед на половата застапеност.

За мерење на задоволеноста на базични психолошки потреби беше користена *General Need Satisfaction Scale* (Iardi, Leone, Kasser, & Ryan, 1993). Мерките на варијаблата субјективна добросостојба вообичаено се добиваат со сублимација на мерките добиени за двете нејзини компоненти: афективната проценка на односот меѓу *позитивните и негативните емоционални доживувања* и когнитивната проценка за *задоволството од животот* (Sheldon & Elliot, 1999; Reis et al., 2000). За мерење на односот меѓу позитивните и негативните емоции беше употребена *Скалата на позитивни и негативни афекти* на Вотсон и Кларк. (*PANAS: Positive And Negative Affect Schedule*, Watson & Clark, [1988]1994). За мерење на варијаблата задоволство од животот беше употребена *Скалата на задоволство од животот* (*Satisfaction With Life Scale*; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

РЕЗУЛТАТИ

Во Табела 1 се дадени резултатите од корелациската анализа, односно матрицата на интеркорелации за поврзаноста на субјективната добросостојба со вкупната задоволеност на базичните психолошки потреби, како и за поврзаноста со трите базични психолошки потреби посебно.

Табела 1.

Матрица на интеркорелации помеѓу субјективната добросостојба и постигнувањата на поединечните базични психолошки потреби (БПП)

	Субјективна добросостојба	БПП за автономија	БПП за компетенција	БПП за поврзаност	Базични псих. потреби вкупно
Субјективна добросостојба	1	0,50**	0,50**	0,42**	0,60**
		0,000	0,000	0,000	0,000
БПП за автономија		1	0,41**	0,52**	0,81**
			0,000	0,000	0,000
БПП за компетенција			1	0,40**	0,76**
				0,000	0,000
БПП за поврзаност				1	0,80**
					0,000
Базични псих. потреби вкупно					1

во полето под коефициентот на корелација е дадена вредноста на r за таа вредност на корелација

** Корелацијата е значајна на ниво 0.01 (1-насочно).

* Корелацијата е значајна на ниво 0.05 (1-насочно).

Вредностите во Табела 1 покажуваат дека субјективната добросостојба статистички значајно и изразено високо корелира со сите поединечни базични психолошки потреби, како и со вкупниот скор. Во Табела 2 се прикажани резултатите на релација субјективна добросостојба - дисбаланс на базичните психолошки потреби, односно корелациите на субјективната добросостојба со разликите меѓу самите базични психолошки потреби, како и со вкупниот скор за дисбалансот меѓу потребите. Скорот за дисбалансот меѓу базичните психолошки потреби се добива кога ќе се соберат апсолутните вредности за разликите меѓу скоровите на сите три потреби. Оваа варијабла може да се нарече *дисбаланс во задоволеноста на базичните психолошки потреби* затоа што колку повеќе збирот на апсолутните вред-

ности е поголем, тоа укажува дека некоја потреба е изразено помалку задоволена од другите. Колку разликите меѓу нив се помали тоа укажува дека ниедна од потребите не е изразено незадоволена во споредба со другите, односно постои поголем баланс или врамотеженост во нивната задоволеност. Во поглед на вредностите кои треба да покажат дали постои разлика во задоволеноста меѓу паровите базични психолошки потреби, и како тоа е поврзано со субјективната добросостојба, од Табела 2 можеме да видиме дека коефициентите на корелација не се статистички значајни. Меѓутоа, статистички значаен и со негативна вредност е коефициентот на корелација меѓу субјективната добросостојба и вкупниот скор за дисбалансот во задоволеноста на базичните потреби.

Табела 2.

Матрица на интеркорелации помеѓу субјективната добросостојба и скорите за дисбалансот меѓу базичните психолошки потреби (БПП)

	Субјективна добросостојба	поврзаност минус автономија	поврзаност минус компетенција	компетенција минус автономија	Дисбаланс на БПП
Субјективна добросостојба	1	-0,10	-0,09	0,003	-0,14*
		0,062	0,079	0,482	0,013
поврзаност минус автономија		1	0,44**	0,45**	0,20**
			0,000	0,000	0,001
поврзаност минус компетенција			1	-0,61**	0,32**
				0,000	0,000
компетенција минус автономија				1	-0,14*
					0,016
Дисбаланс на БПП					1

во полето под коефициентот на корелација е дадена вредноста на r за таа вредност на корелација

** Корелацијата е значајна на ниво 0.01 (1-насочно).

* Корелацијата е значајна на ниво 0.05 (1-насочно).

ДИСКУСИЈА

Според резултатите од истражувањето, со зголемување на задоволеноста на базичните психолошки потреби се зголемува нивото на субјективната добросостојба (Табела 1), со што тие ја поддржаа хипотезата А. Оваа претпоставка е потврдена преку високата корелација на субјективната добросостојба со вкупната задоволеност на базичните психолошки потреби, но и преку високите корелации на секоја од трите потреби со субјективната добросостојба. Овие наоди се согласни со наодите на оваа релација кои доминираат во литературата, за важноста на задоволеноста на базичните психолошки потреби за оптималното функционирање и субјективната добросостојба (Patrick et al., 2007; Sheldon et al., 2001; Sheldon & Bettencourt., 2002; Ryan & Deci, 2000; Meyer et al, 2007). Ќе издвоиме неколку. На пример, Шелдон и соработниците (Sheldon et al, 2001) идентификуваат што е тоа што од психолошка природа е задоволено или исполнето кај човекот, при оние настани кои се доживуваат како најзадоволувачки и најисполнувачки во животот. Според резултатите од нивното истражување, потребите за автономија, компетенција и поврзаност се постојано меѓу првите четири потреби, заедно со себеценењето. И тоа, како во однос на истакнатоста на важноста при настанот, така и во поглед на поврзаноста на потребите со позитивните емоции идентификувани со настанот. Рајс и соработниците (Reis et all, 2000) во едно нивно истражување откриваат дека флукуациите во задоволеноста на било која од трите базични психолошки потреби на дневно ниво, независно од задоволеноста на другите потреби, е предиктор на варијации и во нивото на субјективната добросостојба за тој ден. Воедно, откриваат дека постојат циклични промени во нивото на задоволеноста на базичните психолошки потреби и на нивото на субјективната добросостојба. Највисоки биле за време на викендот, почнувале да растат уште од петок, а најниски во понеделник. Ова е секако контекстуално условено, поврзано со природата на активностите кои се вообичаено различни во работните денови и за време на викендот. Овие наоди одат во прилог и на сфаќањето дека срединските фактори се во интеракција со генетските. Понатаму, Баард и соработниците соопштуваат за резултатите од истражувањето, според кои доживувањето на автономија, компетентност и поврзаност на работното место е позитивно поврзано со продуктивноста и субјективната добросостојба на работното место (според Ryan & Deci, 2000). Лонгитудиналната студија на Шелдон и Кригер на студенти на право во САД покажува

дека студиите по право имаат корозивен ефект на субјективната добросостојба, на вредностите и мотивацијата на студентите, а веројатно поради проблематичната субкултура и групни односи, кои го загрозуваат задоволувањето на базичните психолошки потреби (според Sheldon & Elliot, 1999). Студијата на Меуер и соработниците спроведена на 56 манекенки и модели од лондонски модни агенции, покажува дека нивниот професионален контекст го попречува задоволувањето на базичните психолошки потреби. Претпоставката е дека моделите и манекенките, кои вообичаено се вреднувани пред сè врз основа на изгледот, односно врз надворешни особини, можеби немаат доволно можности да развиваат подлабоки врски засновани на внатрешни квалитети, а веројатно имаат и помала персонална контрола на нивната работа (Meyer et al, 2007).

Резултатите од истражувањето даваат појасна слика и за поврзаноста и важноста на секоја од базичните психолошки потреби со субјективната добросостојба. Имено, се потврдија претпоставките дека за субјективната добросостојба е важно да не постои изразена незадоволеност на било која од потребите. Односно, потврдена е хипотезата Б, според која, нивото на субјективната добросостојба се зголемува со намалување на дисбалансот во задоволеноста на базичните психолошки потреби. Значи, за оптималното функционирање и за субјективната добросостојба од исклучителна важност е токму балансот меѓу базичните психолошки потреби, односно, нивната задоволеност или незадоволеност да биде во рамнотежа.

Тоа што *автономијата* во колективистички општества не е високо вреднувана, наспроти важноста која се придава на *поврзаноста* со другите и со заедницата, се покажа дека не дава основа за разлики и во важноста и улогата на базичните психолошки потреби за субјективната добросостојба. Една можност за овој наод е што автономија како вредност во Азија и во Европа се дефинира и доживува на различен начин, што не значи и дека постојат разлики во нејзината важност *како базична потреба* за субјективната добросостојба. Поврзаноста со другите луѓе, на специфичен начин е во основата на азиските религии, филозофии и на живеењето. Тоа веројатно е делумно во дискрепанца со автономијата сфатена на начин како во западните култури. Затоа можеби на прашалници кои потекнуваат од индивидуалистички општества, се добива пониско вреднување на автономијата, која е веројатно културно пристрасно дефинирана. Но, тоа никако не значи дека автентична потреба за автономија не постои или е помалку важна кај азиските народи, ниту кај припадниците на било кој друг народ. Малку

бројните истражувања кои се културно непристрасни во овој поглед, претставуваат емпириска потврда за нејзината универзална важност (Suh, 2000; Oishi et al., 1999; Marcus & Kytayama, 1999). Друго можно објаснување за пониското вреднување на автономијата во азиските колективистички општества е дека таа е потиснувана како појава и однесување. Но во таков случај, тоа би се одразило со влошување на субјективната добросостојба. Тоа е така затоа што базичните психолошки потреби се универзални и имаат вродени еволуциски основи, функционалност и оправданост. Затоа, иако културата влијае на начините на нивното манифестирање, тие се своевидни аксиоми на мотивацијата, а културата не може да влијае на начин што некоја потреба ќе биде поважна од другите. Сите три потреби се суштински важни и доколку некоја не е задоволена, се јавува состојба на психолошки дефицит, фрустрираност и анксиозност, а организмот е мотивиран во насока на задоволување на таа потреба. За оптимално функционирање на индивидуата, нужно е да бидат задоволени сите три потреби. Притоа, така балансирани, колку е поизразено чувството на задоволеност на потребите (значи колку е поизразено кумулираното чувство на задоволеност на сите три потреби, кога една од нив не е значително незадоволена), толку е повисока субјективната добросостојба. Во суштина, идејата е, дека за субјективната добросостојба е неповолно да постои дисбаланс во задоволеноста. Значи, мерките всушност не покажуваат колку се силни потребите и дали се сите еднакво силни, туку на субјективната добросостојба негативно се одразува доколку некоја потреба изразено не е задоволена. Слично како кај мотивациониот систем на гладта, потребата за храна се јавува кога таа не е задоволена. До слични наоди на релација субјективна добросостојба - дисбаланс во задоволеноста на базичните психолошки потреби, во едно свое истражување доаѓаат и Шелдон и Немец од 2006 (Sheldon & Niemec).

Овие наоди се и во основата на Теоријата на само-детерминираност (Self-determination theory). Според Рајс, Рајан и други автори, субјективната добросостојба е директна функција од задоволеноста на базичните психолошки потреби (Reis et al., 2000; Ryan & Deci 2000, 2006). Тие се предуслови за оптимално функционирање. Кога базичните психолошки потреби не се задоволени, ќе дојде до поместување на психичкиот ангажман кон сфери каде што би можеле да бидат задоволени. Но и тоа не е секогаш успешно. Тогаш доаѓа до процес на компензација, со замена за потребата. Бидејќи потребите остануваат незадоволени и се развива однесување кое

не е автентично на личноста, процесот на компензација генерално има негативни последици. Кога базичните психолошки потреби се задоволени, психичките потенцијали се во состојба на функционалност, на дејственост, на себеисполнување, а тоа се одразува позитивно на различни аспекти на општото психичко функционирање и резултира со чувство на субјективна добросостојба. Тоа е пријатно чувство на реализираност, чувство дека животот е исполнет и чувство на задоволство од таквиот живот. Тоа чувство произлегува од личното себеизразување, како и од можноста за автентично и успешно себеизразување. Чувство дека се живее автентично според особеностите на сопствената личност, чувство дека се реализираме себе си, дека ги реализираме своите потенцијали и се себеактуелизираме. Веројатно секој наш чин и сè што правиме во животот, во основа произлегува од овие длабоки потреби со психолошка природа. Реализирањето на личните потенцијали претставува процес низ кој се развиваме во она што навистина можеме да бидеме. Оттука потребата да бидеме компетентни, автономни, потребата да имаме и да бидеме со блиски луѓе, да споделуваме доживувања и чувства, потреба да сакаме други и да бидеме сакани. Потреба да имаме исполнет живот кој ни има смисла согласно на нашите вредности. Денешниот начин на живеење драматично се разликува од животот на нашите претци, особено од праисторијата. Додека тие живееле во бројни заедници со кои го делеле домот и постојано биле заедно со нивните најважни лица, денес семејствата во просек бројат три до четири члена. Претците биле постојано поврзани со плодовите од нивната работа, а денес егзистенцијата многу често се обезбедува со осамена работа пред компјутер, или на лента во фабрика. Честопати смислата и врската меѓу трудот и ефектите од трудот не се видливи и разбирливи за човекот, а многу често дури и работиме на нешто со крајни ефекти кои се неприфатливи за нас. Денешниот начин на живеење многу лесно може да го загрози задоволувањето на секоја од базичните психолошки потреби, а со тоа да ја влоши субјективната добросостојба.

(рецензент: проф д-р. Виолета Арнаудова)

ЛИТЕРАТУРА

- Baumeister, R.F., (1999). Introduction. Во: Baumeister, R.F., (уред.). *The Self in Social Psychology*. En Arbor, MI: Taylor & Francis Group.
- Brewster, (1992). *Values, Self and Society*.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2004). *The Handbook of Self-Determination Research*. University of Rochester Press.
- 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*, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia, 27*, 17-34.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Hardi, Leone, Kasser, & Ryan (1993). *General Need Satisfaction Scale*.
http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/bpns_scale.php
- Кениг, Н., (2006), *Хофстедевиот модел на димензии на културата: Можности за мерење во групен и индивидуален контекст*. Необјавена докторска дисертација. Филозофски факултет - Скопје.
- Larsen & Eid (2008) Ed Diener and the science of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Markus, H.R., and Kitayama, S.K. (1999). Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. Во: Baumeister, R.F., (уред.).(1999). *The Self in Social Psychology*. En Arbor, MI: Taylor & Francis Group.
- Meyer et al. (2007). Happiness and despair on the catwalk: Need satisfaction, well-being and personality adjustment among fashion models. *The Journal of Positive Psychology, 2*, 2-17.
- Oishi, S., Edward F. Diener Richard E. Lucas Eunkook M. Suh. (1999). Cross-Cultural Variations in Predictors of Life Satisfaction: Perspectives from Needs and Values. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol.7, 979-990
- Patrick et al. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being. *Journal of personality and Social Psychology, vol.92, 434-457*
- 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*, 419-435.

- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A Self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74, 1557-1586.
- Ryan, R.M., & Deci, E.. (2002) Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. Vo: Deci, E., & Ryan, R.M., (eds.) *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester: Boydell & Brewer.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52: 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475-486.
- Sheldon, K., M., Ryan, R., Rawsthorne, M., L., J. and Ilardi, B. (1997). Trait Self and True Self: Cross-Role Variation in the Big-Five Personality Traits and Its Relations With Psychological Authenticity and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 73. No. 6, 1380-1393.
- Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 325-339.
- Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological needs and subjective well-being in social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25-38.
- Suh, M.E. (2000). Self, the hyphen between culture and subjective well-being, vo Diener, E., & Suh, E.M., eds, *Culture and Subjective Well-being*, London: The MIT Press.
- Watson, D., Clark, L.A. (1994). The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule – Expanded From. The University of Iowa.

Ognen SPASOVSKI

**BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS: IMPORTANCE
OF BALANCE IN THEIR SATISFACTION
FOR SUBJECTIVE WELL-BEING**

Abstract

Basic psychological needs are defined as internal conditions essential for continuous psychological development, integrity and well-being. They are energizing states, and their satisfaction is precondition for psychic health and well-being, while thwarting leads to ill-being. Those needs have inherent roots and their forming, manifesting and satisfaction are under strong influence by the social environment. Findings from the research show that increasing in their satisfaction is followed by increase in the level of well-being. Also, results show that essential for optimal functioning and well-being is, if satisfaction of all needs is in balance.

Key words: BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS, COMPETENCE, AUTONOMY, RELATEDNESS, SUBJECTIVE WELL-BEING.