

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

На правах рукопису

НАРКОВА ПОЛІНА РОМАНІВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ ПОТРЕБИ У
СПІЛКУВАННІ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:

Спіріна Л.В.
доктор мед. наук
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 7 від 26.12 2024 р.

Завідувач кафедри

Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри
психології
(назва кафедри)

(підпис)

Людмила ПРИСНЯКОВА

12.02.2025

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
НАРКОВА ПОЛІНА РОМАНІВНА**

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи: **«Психологічні фактори, які визначають потреби у
спілкуванні дорослих людей в соціальних мережах»**

2. Науковий керівник: Піснюкова Л.Ф.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Термін подання роботи на кафедру 12.02.2025

4. Мета кваліфікаційної роботи: вивчення впливу негативних емоцій на
поведінку та діяльність школярів у передпідлітковому віці

5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи:

1. здійснити оцінку впливу соціальних мереж на людське спілкування в
цифрову еру;
2. зробити психологічний аналіз комунікативних навичок;
3. організувати та провести дослідження;
4. проаналізувати отримані результати.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	жовтень 2024 р.	виконано
2.	I Розділ	листопад 2024 р.	виконано
3.	II Розділ	грудень 2024 р.	виконано
4.	Робота в цілому	лютий 2025 р.	виконано

Науковий керівник

Здобувач вищої освіти

 *Сіріма Я.Д.*
(підпис) Поліна НАРКОВА
(підпис)

Дата видавання завдання 24.05.2025

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження обумовлена швидким розвитком соціальних мереж як невід'ємного елементу сучасного суспільного життя. Соціальні мережі сьогодні є платформами для різноманітних видів комунікації, обміну інформацією та підтримки соціальних зв'язків. Вони сприяють формуванню онлайн спільнот, в яких люди можуть отримувати підтримку, розділяти свої інтереси та потреби, обмінюватись ідеями та досвідом. Значним є вплив соціальних мереж на дорослу аудиторію, яка, на відміну від молоді, підходить до віртуального спілкування свідоміше та з чіткими особистими чи професійними цілями.

Важливість вивчення психологічних факторів, що визначають потребу дорослих у спілкуванні в соціальних мережах, зростає у зв'язку зі зростанням кількості дорослих користувачів, які все більше залежать від цифрових засобів комунікації. Соціальні мережі стали для багатьох людей не тільки джерелом інформації, але й важливим ресурсом емоційної підтримки, місцем для самопрезентації та самореалізації, а також інструментом для задоволення соціальної потреби у взаємодії. Різні психологічні фактори, як-от потреба в підтримці, самореалізація, намагання знайти однодумців або підвищити власну соціальну самооцінку, стають потужними мотиваторами для дорослих людей у виборі такого способу комунікації.

В умовах соціальної ізоляції, спричиненої пандемією COVID-19, роль соціальних мереж значно зросла. Багато дорослих людей, які раніше надавали перевагу офлайн-спілкуванню, змушені були адаптуватися до нових умов і перейти на цифрові платформи. У зв'язку з цим, у науковій спільноті з'явився підвищений інтерес до психологічних аспектів поведінки в мережі та змін у соціальній поведінці. Це також виявляє потребу у вивченні специфіки психологічних факторів, які стимулюють дорослих користувачів соціальних мереж, та особливостей їх комунікативної активності.

Дослідження психологічних потреб дорослих у спілкуванні в соціальних мережах також актуальне в контексті зростання популярності дистанційної роботи та онлайн-освіти, що також сприяє значному збільшенню часу, проведеного дорослими у соціальних мережах. Розуміння психологічних потреб у віртуальному спілкуванні може допомогти у розробці ефективних методів підтримки психологічного здоров'я користувачів, особливо у випадках соціальної ізоляції та зниження кількості реальних контактів.

Таким чином, дослідження психологічних факторів, що визначають потреби дорослих у спілкуванні в соціальних мережах, є дуже актуальним з огляду на сучасні тенденції розвитку цифрових технологій, потребу адаптації до нових умов соціального спілкування та збереження психологічного благополуччя.

Проблематикою заявленою у темі кваліфікаційної роботи у своїх дослідженнях вивчали О. Ануфрієва [1], Н. Атаманчук [2], Л. Березовська [3], М. Богдан [4], О. Горецька [5], Ю. Данько [6], Л. Зайко [7], К. Коган [8], Т. Кузнєцова [9], О. Матеюк [10], О. Онищенко, В. Горовий, В. Попик [11].

Незважаючи на широку популярність соціальних мереж, дослідження недостатньо пояснюють, які саме психологічні фактори визначають потребу в спілкуванні у дорослих людей. Відсутність чіткого розуміння мотивацій, емоційних та соціальних аспектів користування соціальними мережами створює труднощі для психологів та соціологів у визначенні позитивних і негативних наслідків цифрового спілкування. Також залишаються відкритими питання впливу соціальних мереж на психічне здоров'я, самооцінку та задоволення потреб у соціальній підтримці.

Об'єкт дослідження – комунікативна активність дорослих людей у соціальних мережах.

Предмет дослідження – психологічні фактори, що визначають потреби дорослих людей у спілкуванні через соціальні мережі.

Мета дослідження – це узагальнення теоретичних положень, щодо психологічних факторів, що впливають на потреби дорослих людей у спілкуванні через соціальні мережі.

Завдання:

дійснити оцінку впливу соціальних мереж на людське спілкування в цифрову еру.

2. Зробити психологічний аналіз комунікативних навичок.
організувати та провести дослідження.
проаналізувати отримані результати.

Методи дослідження. Для проведення цього дослідження було підібрано такі методики:

- 1) анкета, спрямована на виявлення соціально-демографічних характеристик і мотивації користувачів соціальних мереж;
- 2) методика «ціннісні орієнтації» М. Рокіча;
- 3) методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб;
- 4) методика особистісного диференціала.

Наукова новизна. Наукова новизна дослідження полягає в розкритті психологічних факторів у спілкуванні дорослих людей у соціальних мережах.

Теоретична значущість. Результати дослідження можуть бути використані для формування теоретичних підходів до вивчення особливостей цифрової комунікації, зокрема моделей адаптації та самопрезентації у віртуальних середовищах.

Практична значущість. Отримані дані можуть бути використані для розробки психологічних програм і рекомендацій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я користувачів соціальних мереж.

Апробація результатів дослідження.

Наркова П. Р. Мотиви спілкування в соціальних мережах здобувачів вищої освіти. Розвиток сучасної науки: актуальні питання теорії та практики: матеріали VI Всеукраїнської студентської наукової конференції,

м. Кропивницький, 20 вересня, 2024 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга».
Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 148-150.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається з двох розділів,
висновків, переліку джерел посилань.

The relevance of the study is due to the rapid development of social networks as an integral element of modern social life. Today, social networks are platforms for various types of communication, information exchange and support of social ties. They contribute to the formation of online communities in which people can receive support, share their interests and needs, exchange ideas and experiences. The impact of social networks on the adult audience is especially significant, which, unlike young people, approaches virtual communication more consciously and with clear personal or professional goals. The importance of studying the psychological factors that determine the need of adults to communicate in social networks is growing due to the growth of the number of adult users who are increasingly dependent on digital means of communication. Social networks have become for many people not only a source of information, but also an important resource of emotional support, a place for self-presentation and self-realization, as well as a tool for satisfying the social need for interaction. Various psychological factors, such as the need for support, self-realization, efforts to find like-minded people or increase their own social self-esteem, become powerful motivators for adults in choosing this method of communication.

In the context of social isolation caused by the COVID-19 pandemic, the role of social networks has increased significantly. Many adults who previously preferred offline communication were forced to adapt to new conditions and switch to digital platforms. In this regard, the scientific community has shown increased interest in the psychological aspects of online behavior and changes in social behavior. This also reveals the need to study the specifics of psychological factors that stimulate adult users of social networks, and the features of their communicative activity.

Research into the psychological needs of adults in communicating on social networks is also relevant in the context of the growing popularity of remote work and online education, which also contributes to a significant increase in the time spent by adults on social networks. Understanding psychological needs in virtual

communication can help in developing effective methods of supporting the psychological health of users, especially in cases of social isolation and a decrease in the number of real contacts.

Thus, the study of psychological factors that determine the needs of adults in communication in social networks is extremely relevant given the current trends in the development of digital technologies, the need to adapt to new conditions of social communication and maintain psychological well-being.

Despite the widespread popularity of social networks, research does not sufficiently explain which psychological factors determine the need for communication in adults. The lack of a clear understanding of the motivations, emotional and social aspects of using social networks creates difficulties for psychologists and sociologists in determining the positive and negative consequences of digital communication. The issues of the influence of social networks on mental health, self-esteem and satisfaction of needs for social support also remain open.

The object of the study is the communicative activity of adults in social networks.

The subject of the study is the psychological factors that determine the needs of adults in communication through social networks.

The purpose of the study is to generalize theoretical positions on psychological factors that influence the needs of adults in communication through social networks.

Tasks

1. to assess the impact of social networks on human communication in the digital era
2. to conduct a psychological analysis of communication skills
3. to organize and conduct research
4. to analyze the results

Research methods. The following methods were selected for this study:

- 1) a questionnaire aimed at identifying socio-demographic characteristics and motivations of social network users;
- 2) the “value orientations” method of M. Rokich;

- 3) a method for diagnosing the degree of satisfaction of basic needs;
- 4) the method of personality differential.

Scientific novelty. The scientific novelty of the study lies in revealing psychological factors in the communication of adults in social networks.

Theoretical significance. The results of the study can be used to form theoretical approaches to studying the features of digital communication, in particular, models of adaptation and self-presentation in virtual environments.

Practical significance. The data obtained can be used to develop psychological programs and recommendations aimed at supporting the mental health of social network users.

Structure of the work: the bachelor's thesis consists of two chapters, conclusions, and a list of references.

ЗМІСТ

ВСТУП	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ СПІЛКУВАННЯ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	
1.1. Оцінка впливу соціальних мереж на людське спілкування в цифрову еру	16
омунікативні навички: психологічний аналіз	
Висновки до розділу 1	
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ АНАЛІЗУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ ПОТРЕБИ У СПІЛКУВАННІ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	
Організація та проведення дослідження	
2.2. Аналіз отриманих результатів	
Висновки до розділу 2	
ВИСНОВКИ	
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ	

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена швидким розвитком соціальних мереж як невід'ємного елементу сучасного суспільного життя. Соціальні мережі сьогодні є платформами для різноманітних видів комунікації, обміну інформацією та підтримки соціальних зв'язків. Вони сприяють формуванню онлайн-спільнот, в яких люди можуть отримувати підтримку, розділяти свої інтереси та потреби, обмінюватись ідеями та досвідом. Особливо значним є вплив соціальних мереж на дорослу аудиторію, яка, на відміну від молоді, підходить до віртуального спілкування свідоміше та з чіткими особистими чи професійними цілями.

Важливість вивчення психологічних факторів, що визначають потребу дорослих у спілкуванні в соціальних мережах, зростає у зв'язку зі зростанням кількості дорослих користувачів, які все більше залежать від цифрових засобів комунікації. Соціальні мережі стали для багатьох людей не тільки джерелом інформації, але й важливим ресурсом емоційної підтримки, місцем для самопрезентації та самореалізації, а також інструментом для задоволення соціальної потреби у взаємодії. Різні психологічні фактори, як-от потреба в підтримці, самореалізація, намагання знайти однодумців або підвищити власну соціальну самооцінку, стають потужними мотиваторами для дорослих людей у виборі такого способу комунікації.

В умовах соціальної ізоляції, спричиненої пандемією COVID-19, роль соціальних мереж значно зросла. Багато дорослих людей, які раніше надавали перевагу офлайн спілкуванню, змушені були адаптуватися до нових умов і перейти на цифрові платформи. У зв'язку з цим, у науковій спільноті з'явився підвищений інтерес до психологічних аспектів поведінки в мережі та змін у соціальній поведінці. Це також виявляє потребу у вивченні специфіки психологічних факторів, які стимулюють дорослих користувачів соціальних мереж, та особливостей їх комунікативної активності.

Дослідження психологічних потреб дорослих у спілкуванні в соціальних мережах також актуальне в контексті зростання популярності дистанційної роботи та онлайн-освіти, що також сприяє значному збільшенню часу, проведеного дорослими у соціальних мережах. Розуміння психологічних потреб у віртуальному спілкуванні може допомогти у розробці ефективних методів підтримки психологічного здоров'я користувачів, особливо у випадках соціальної ізоляції та зниження кількості реальних контактів.

Таким чином, дослідження психологічних факторів, що визначають потреби дорослих у спілкуванні в соціальних мережах, є вкрай актуальним з огляду на сучасні тенденції розвитку цифрових технологій, потребу адаптації до нових умов соціального спілкування та збереження психологічного благополуччя.

Проблематикою заявленою у темі кваліфікаційної роботи у своїх дослідженнях вивчали О. Ануфрієва [1], Н. Атаманчук [2], Л. Березовська [3], М. Богдан [4], О. Горецька [5], Ю. Данько [6], Л. Зайко [7], К. Коган [8], Т. Кузнєцова [9], О. Матеюк [10], О. Онищенко, В. Горовий, В. Попик [11].

Незважаючи на широку популярність соціальних мереж, дослідження недостатньо пояснюють, які саме психологічні фактори визначають потребу в спілкуванні у дорослих людей. Відсутність чіткого розуміння мотивацій, емоційних та соціальних аспектів користування соціальними мережами створює труднощі для психологів та соціологів у визначенні позитивних і негативних наслідків цифрового спілкування. Також залишаються відкритими питання впливу соціальних мереж на психічне здоров'я, самооцінку та задоволення потреб у соціальній підтримці.

Об'єкт дослідження – комунікативна активність дорослих людей у соціальних мережах.

Предмет дослідження – психологічні фактори, що визначають потреби дорослих людей у спілкуванні через соціальні мережі.

Мета дослідження – це узагальнення теоретичних положень, щодо психологічних факторів, що впливають на потреби дорослих людей у спілкуванні через соціальні мережі.

Завдання:

дійснити оцінку впливу соціальних мереж на людське спілкування в цифрову еру;

2. зробити психологічний аналіз комунікативних навичок;
організувати та провести дослідження;
проаналізувати отримані результати.

Методи дослідження. Для проведення цього дослідження було підібрано такі методики:

анкета, спрямована на виявлення соціально-демографічних характеристик і мотивації користувачів соціальних мереж;

2) методика «ціннісні орієнтації» М. Рокіча;

3) методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб;
методика особистісного диференціала.

Наукова новизна. Наукова новизна дослідження полягає в розкритті психологічних факторів у спілкуванні дорослих людей у соціальних мережах.

Теоретична значущість. Результати дослідження можуть бути використані для формування теоретичних підходів до вивчення особливостей цифрової комунікації, зокрема моделей адаптації та самопрезентації у віртуальних середовищах.

Практична значущість. Отримані дані можуть бути використані для розробки психологічних програм і рекомендацій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я користувачів соціальних мереж.

Апробація результатів дослідження.

Наркова П. Р. Мотиви спілкування в соціальних мережах здобувачів вищої освіти. Розвиток сучасної науки: актуальні питання теорії та практики: матеріали VI Всеукраїнської студентської наукової конференції,

м. Кропивницький, 20 вересня, 2024 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга».
Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 148-150.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається з двох розділів,
висновків, переліку джерел посилань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ СПІЛКУВАННЯ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

цінка впливу соціальних мереж на людське спілкування в цифрову еру

У сучасну цифрову епоху поширений вплив соціальних мереж на людське спілкування стає все більш значним, що вимагає всебічної оцінки. Оскільки ці платформи продовжують розвиватися та інтегруватися в повсякденне життя, розуміння їхнього впливу на різні аспекти спілкування є обов'язковим. Це дослідження намагається заглибитися в багатогранні виміри використання соціальних мереж і їх наслідки для взаємодії людей, враховуючи фактори, починаючи від поведінкових змін до більш широких суспільних наслідків поведінкових змін, викликаних соціальними мережами в моделях спілкування людей. Це передбачає вивчення того, як люди взаємодіють на цих платформах, охоплюючи такі фактори, як частота спілкування, переважні стилі спілкування та поширення контенту. Досліджуючи ці аспекти, ми можемо зрозуміти, як соціальні мережі формують і впливають на поведінку користувачів у цифровому комунікаційному середовищі [74]. Рухаючись вперед, друга мета дослідження спрямована на оцінку ролі соціальних мереж у сприянні соціальній єдності та згуртованості громади. Це передбачає вивчення того, як ці платформи полегшують зв'язки між користувачами, сприяють спільному досвіду та каталізують колективні дії. Розуміння механізмів, за допомогою яких соціальні мережі розвивають почуття причетності та взаємозв'язок між окремими особами має вирішальне значення для розуміння їх ширших суспільних наслідків [154]. Третя мета дослідження зосереджена на аналізі динаміка міжособистісного спілкування в соціальних мережах онлайн. Це передбачає дослідження факторів, які впливають на формування, підтримку та

розпад соціальні зв'язки в цифровому середовищі. Досліджуючи тонкощі міжособистісної взаємодії на платформах соціальних медіа, ми можемо з'ясувати механізми, що спонукають до формування та еволюції стосунків у цифрову епоху [221].

Досліджуючи ширші наслідки, можна отримати уявлення про комплекс взаємодія між соціальними мережами та добробутом людини в сучасному суспільстві [91].

У цифрову еру широке поширення соціальних мереж змінило ландшафт людського спілкування. Проте залишається критична потреба оцінити вплив цих платформ на динаміку комунікації. Це дослідження спрямоване на усунення цієї прогалини шляхом вивчення того, як соціальні мережі впливають на різні аспекти людської взаємодії, включаючи частоту, стилі та якість спілкування. Ключові питання включають, наскільки соціальні мережі сприяють або перешкоджають значущим зв'язкам, роль онлайн-взаємодій у формуванні офлайн-стосунків і потенційний вплив на індивідуальний добробут. Досліджуючи ці питання, дослідження прагне дати цінну інформацію про складну взаємодію між соціальними мережами та людським спілкуванням у цифрову епоху, інформуючи про стратегії сприяння більш здоровій та повноцінній взаємодії в Інтернеті.

Соціальні медіа глибоко змінили спосіб нашого спілкування та взаємодії один з одним, залишивши незгладимий слід у моделях міжособистісного спілкування. Одним із найбільш значущих впливів соціальних медіа є їхня здатність сприяти глобальній комунікації та долати географічні відстані [113]. Такі платформи, як Facebook, Twitter і Instagram, дозволяють людям з усього світу з легкістю спілкуватися та ділитися своїми думками, досвідом і перспективами. Це сприяло розвитку почуття глобальної спільноти та сприяло міжкультурному розумінню. Однак важливо зазначити, що спілкуванню в соціальних мережах часто бракує нюансів і невербальних ознак, присутніх у взаємодії віч-на-віч, що може призвести до непорозумінь або неправильного спілкування.

Соціальні медіа також глибоко вплинули на те, як ми створюємо та представляємо свою ідентичність. Люди ретельно підбирають свою онлайн-персону, часто зображуючи ідеалізовані версії себе [74]. Це може призвести до посилення почуття неадекватності або заздрості, якщо порівнювати своє життя з, здавалося б, ідеальним життям, зображеним у соціальних мережах.

Крім того, постійна гонитва за лайками, поширеннями та коментарями може сприяти розвитку культури пошуку підтвердження та скомпрометувати автентичне самовираження. Крім того, соціальні медіа змінили динаміку міжособистісного спілкування в сім'ях і стосунках. Незважаючи на те, що це може сприяти підтримці зв'язку з близькими людьми на великих відстанях, воно також може сприяти почуттю роз'єднаності та відволікання, якщо його надмірно використовувати під час особистих зустрічей. Залежність і надмірне використання соціальних медіа пов'язують із зниженням задоволеності стосунками та збільшенням конфліктів [242].

Позитивним моментом є те, що соціальні медіа також сприяли формуванню онлайн-спільнот і мереж підтримки. Особи зі спільними інтересами, досвідом або Ліцензіат: Інститут Тінта Емас виклики можуть об'єднувати та пропонувати емоційну та інформаційну підтримку один одному шукають підтримки з чутливих або стигматизованих питань, оскільки вони забезпечують відчуття анонімності та. Соціальні медіа також зіграли значну роль у формуванні моделей спілкування та використання мови. Зростання «text speak» і аббревіатур, таких як «LOL» і «FOMO», стає все більш поширеним у спілкуванні онлайн і офлайн [168]. У той час як одні стверджують, що це спрощення мови може призвести до погіршення навичок спілкування, інші вважають це природною еволюцією мови для адаптації до швидкий і лаконічний характер цифрової комунікації.

Крім того, соціальні мережі вплинули на те, як споживається та розповсюджується інформація. Швидке поширення новин, чуток і дезінформації на платформах соціальних мереж викликало занепокоєння щодо

поширення фейкових новин і їх потенціалу вплив на публічний дискурс і прийняття рішень [51]. Однак соціальні медіа також сприяли громадянській журналістиці та масовим рухам, дозволяючи людям ділитися їхніми історіями та перспективами безпосередньо з глобальною аудиторією [52]. У професійній сфері соціальні медіа змінили спосіб спілкування компаній і взаємодії з клієнтами. Компанії використовують платформи соціальних мереж для маркетингу, обслуговування клієнтів і створення бренду. Однак розмивання особистих і професійних кордонів у соціальних мережах також викликало занепокоєння щодо балансу між роботою та особистим життям і можливість професійних невдач через невідповідну поведінку в Інтернеті.

Крім того, соціальні медіа мали глибокий вплив на моделі міжособистісного спілкування в окремих спільнотах і демографічних групах. Наприклад, дослідники досліджували роль соціальних мереж у сприянні спілкуванню та підтримці серед маргінальних спільнот, таких як ЛГБТК+ особи [14]. Платформи соціальних медіа надали цим спільнотам безпечні місця для спілкування та обміну інформацією ресурси та відстоювати їхні права. Крім того, соціальні мережі вплинули на моделі спілкування між поколіннями. У той час як молоді покоління обнялися соціальні медіа як основний спосіб спілкування, старшим поколінням може бути важко адаптуватися до цих нових норм спілкування. Цей розрив поколінь може створити труднощі у підтримці ефективного спілкування та взаєморозуміння в сім'ї та соціальних колах.

Також важливо враховувати вплив соціальних мереж на психічне здоров'я та благополуччя. У той час як соціальні медіа можуть створити відчуття зв'язку та підтримки, надмірне використання та контакт із кураторами в Інтернеті може сприяти почуттю самотності, неадекватності і зниження самооцінки [35]. Кіберзалякування та переслідування в Інтернеті також викликають серйозне занепокоєння з потенційно серйозними психологічними наслідками для жертв [131]. Підсумовуючи, соціальні медіа мають глибоке значення вплинули на моделі міжособистісного спілкування, як позитивно, так

і негативно. Незважаючи на те, що це сприяло глобальній комунікації, створенню підтримуючих онлайн-спільнот і нових шляхів для самовираження, воно також сприяло непорозумінню, ідеалізованого саморепрезентації та потенційного розриву зв'язку під час особистої взаємодії. Оскільки соціальні медіа продовжують розвиватися та проникати в наше життя, надзвичайно важливо знайти баланс між використанням їх переваг і пом'якшенням їх потенційного негативного впливу на наші міжособистісні стосунки, добробут і суспільний дискурс. Відповідальне та уважне використання соціальних медіа разом із зусиллями щодо усунення їхніх потенційних пасток може допомогти переконатися, що ці потужні платформи покращують, а не перешкоджають ефективній міжособистісній комунікації.

У цьому дослідженні був проведений ретельний аналіз складної динаміки, що керує цифровою комунікацією, зосередившись на демографічному розподілі, основному використанні платформи соціальних медіа та сприйнятті впливу соціальних мереж. Наше дослідження мало на меті запропонувати детальне розуміння взаємодії людей із цифровими платформами та їхній вплив на міжособистісні стосунки. Аналіз демографії

Розподіл серед учасників виявив багату різноманітність, що охоплює різні вікові групи, стать, професії та географічне розташування. Ця комплексна стратегія вибірки узгоджується з попередніми дослідженнями, які наголошують на важливості демографічної різноманітності для з'ясування динаміки соціальних мереж [219]. Охоплюючи широкий спектр точок зору, наше дослідження дає цінну інформацію про різноманітну цифрову взаємодію моделі, що спостерігаються серед різних демографічних когорт [162].

Дослідження використання основної платформи соціальних медіа показало, що Facebook є переважаючим вибором для людського спілкування, за яким слідують такі платформи, як Instagram, Facebook, Twitter, LinkedIn і

Це спостереження підтверджує існуючу літературу, яка висвітлює повсюдне впровадження та вплив Facebook на полегшення соціальних

взаємодій в Інтернеті. Тим не менш, зростаюча популярність нових платформ, таких як Instagram і Twitter, свідчить про постійну диверсифікацію цифрових комунікаційних переваг серед користувачів [52].

Різні уявлення про вплив соціальних мереж на частоту взаємодії та стилі спілкування підкреслюють складність поведінки цифрового спілкування. У той час як деякі учасники відчують позитивний вплив через використання соціальних мереж, інші висловлюють побоювання щодо потенційних негативних наслідків. Ця подвійність підкреслює необхідність індивідуальних підходів у вивченні динаміки соціальної мережі з урахуванням індивідуального досвіду та вподобань [91].

Підсумовуючи, висновки суттєво сприяють покращенню розуміння того, як соціальні мережі формують людське спілкування в сучасному суспільстві. Визнаючи різноманітний демографічний склад, переваги платформи та сприйманих впливів, наше дослідження проливає світло на складну взаємодію між цифровими платформами та міжособистісними взаємодіями. Забігаючи на майбутнє, продовження дослідницьких зусиль у цій галузі є незамінним для розробки обґрунтованих стратегій, спрямованих на сприяння позитивній цифровій взаємодії з одночасним пом'якшенням потенційних негативних наслідків для індивідуального добробуту. Надзвичайно важливо, щоб майбутні дослідження глибше заглиблювалися в ці складності корисні ідеї для сприяння здоровішій і повноцінній цифровій взаємодії. На завершення наше всебічне дослідження демографічного розподілу, використання основної платформи соціальних медіа та сприйняття впливу соціальних мереж пропонує глибоке розуміння складної динаміки цифрової комунікації.

Широкий спектр учасників різних вікових груп, статі, професій та географічного положення підкреслює необхідність нюансованих підходів до розуміння функціонування соціальних мереж. Хоча Facebook залишається домінуючим, поява таких платформ, як Instagram і Twitter, сигналізує про зміну ландшафту цифрових взаємодій. Різні погляди на вплив соціальних мереж на частота взаємодії та стилі спілкування підкреслюють складність цифрової

комунікаційної поведінки. Це підкреслює обов'язковість розгляду індивідуального досвіду та вподобань при оцінці наслідків використання соціальних мереж.

Грунтуючись на наших висновках, можна зробити кілька рекомендацій для посилення позитивної цифрової взаємодії та пом'якшення потенційних негативних наслідків для добробуту. По-перше, слід впроваджувати освітні ініціативи для підвищення обізнаності про відповідальність використання соціальних медіа, включаючи стратегії керування часом використання екрану та підтримки здорових цифрових меж. Ці програми можуть бути націлені на різні демографічні групи, включно зі студентами, професіоналами та батьками, щоб сприяти інформованій та уважній цифровій поведінці.

омунікативні навички: психологічний аналіз

У повсякденній мові термін «потреба» використовується стосовно конкретних бажаних атрибутів або результатів. Діти можуть сказати, що їм потрібна іграшка на день народження, підлітки, що їм потрібен новий смартфон, щоб краще спілкуватися з однолітками, а дорослі, що їм потрібна відпустка, щоб відновитися після роботи. У кожному з цих випадків термін «потреба» означає наявність певного бажання або переваги, що часто ґрунтується на дефіциті чи нестачі, причому такі переваги сильно відрізняються між людьми.

Навпаки, у теорії самовизначення [19] термін психологічна потреба визначається більш конкретним і вузьким способом, тобто як психологічна поживна речовина, яка є важливою для індивідуальної адаптації, цілісності та зростання. У цій структурі конкретному бажанню можна присвоїти більш формальний статус базової психологічної потреби лише тоді, коли його задоволення не тільки сприяє, але й має важливе значення для благополуччя індивіда, тоді як його фрустрація збільшує ризик пасивності, поганого самопочуття, і захист [244]. Очевидно, що не всі мотиви чи бажання підходять

під це вужче визначення. Для ілюстрації: матеріальні покупки не обов'язково підвищують добробут, навіть якщо вони дуже бажані.

Це більш обмежувальне визначення базових потреб як потреб забезпечує концептуальну основу для економної функціональної точки зору на здоров'я, на відміну від ширших підходів до визначення потреб, поширених у першій половині двадцятого століття [147]. Щоб кандидата на потребу було включено до короткого списку психологічних потреб самоідентифікації, має відповідати ряду об'єктивних критеріїв. Ці критерії були сформульовані в теорії базової психологічної потреби, центральній міні-теорії в ширшій структурі [27].

Деці та Раян формально визначили потреби в автономії, компетентності та спорідненості як базові психологічні потреби, стверджуючи, що підтримка та задоволення цих потреб є причиною широкого розмаїття явищ у різних періодах розвитку, культурах та особистісних відмінностях. Базові психологічні потреби були широко визначені як критичні ресурси, що лежать в основі природної схильності індивідів рухатися до підвищення самоорганізації, адаптації та процвітання. Численні дослідження, деякі з яких були узагальнені в мета-аналізах, з тих пір показали, що ці три психологічні потреби справді відіграють важливу роль у розвитку, пристосуванні та добробуті культури, що має серйозні наслідки для фундаментальної мотиваційної науки, прикладних практик і навіть широкої соціальної політики.

Відображенням цього зростаючого інтересу до базових психологічних потреб є ці два спеціальні випуски Враховуючи обмежений простір, обов'язково є вибіркоким, як з точки зору обговорюваних тем, так і з точки зору розглянутих емпіричних внесків.

В основі суджень Райана та Декі лежить аргумент про те, що люди мають обмежений набір основних психологічних потреб, задоволення яких є важливим для процвітання та благополуччя. Хоча перелік психологічних потреб є і завжди був відкритим для доповнень, поточний набір обмежений трьома: автономія, компетентність і зв'язок. Базові психологічні потреби

розглядаються як задоволення, так і розчарування цих трьох потреб, причому розчарування представляє сильніший і більш загрозливий досвід, ніж проста відсутність його задоволення. Автономія відноситься до досвіду волі та готовності. Коли людина задоволена, вона відчуває цілісність, як тоді, коли її дії, думки та почуття схвалені нею та автентичні. Під час розчарування людина відчуває тиск і часто конфліктує, наприклад відчуває, що її штовхають у небажаному напрямку. Спорідненість означає відчуття тепла, прив'язаності та турботи, і вона задовольняється зв'язком з іншими та відчуттям їхньої значущості. Розчарування у родинних стосунках супроводжується відчуттям соціальної відчуженості, ізоляції та самотності. Компетентність стосується досвіду ефективності та майстерності. Він стає задоволеним, коли людина вміло бере участь у діяльності та відчуває можливості для використання та розширення навичок і досвіду. Під час розчарування людина відчуває неефективність або навіть невдачу та безпорадність.

Райан та Декі підкреслюють, що ці три психологічні потреби були розрізнені та отримані як з індуктивної, так і з дедуктивної основ. Ці широкі потреби вперше виникли індуктивно в результаті досліджень, які показали, що досвід компетентності та самостійності є важливим для розвитку та підтримки внутрішньої мотивації. Для ілюстрації було виявлено, що позитивний зворотний зв'язок сприяє більшому інтересу та насолоді від діяльності [226], ефект пояснюється задоволенням потреби людини в компетентності. Навпаки, пропонування зовнішніх винагород за участь у цікавій діяльності може підірвати внутрішню мотивацію, мабуть, через те, що контрольна винагорода може змістити сприйнятий локус причинності з внутрішнього на зовнішній, тим самим зменшуючи відчуття автономії [100].

Хоча початкові дослідження, засновані на теорії самодетермінації, були зосереджені головним чином на внутрішній мотивації, пізніші дослідження звернулися до інтерналізації зовнішньої мотивованої діяльності. Інтерналізація відображає ступінь, до якого люди справді засвоюють або сприймають навколишні цінності чи практики. Щоб люди могли повністю

засвоїти нецікаву діяльність, вони повинні особисто оцінити та відчутти власність поведінки. Інтерналізація, як і внутрішня мотивація, потребує відчуття ефективності (тобто задоволеності компетентністю) і волі (тобто задоволеності автономією). Проте, щоб повністю зрозуміти варіабельність процесу інтерналізації, необхідно було також включити потребу у взаємозв'язку, оскільки стало зрозуміло, що діяльність, швидше за все, буде добре інтерналізована, коли є справжнє відчуття зв'язку з тими, хто заохочує ці цілі та діяльності. Тоді в ідеалі всі три психологічні потреби задовольняються, щоб сприяти процесу інтерналізації. Якщо одна з потреб фруструється, інтерналізація утруднюється. Наприклад, незважаючи на те, що досвід міцного зв'язку з агентом спілкування та відчуття ефективності у виконанні нецікавої діяльності може стати відправною точкою для початку інтерналізації її регуляції, процес інтерналізації буде лише частковим, коли потреба в автономії залишається незадоволеною. За відсутності автономії людина може займатися діяльністю, щоб догодити іншим, отримати схвалення, уникнути почуття провини чи інших контрольованих форм регулювання [139].

Проте першоджерелом індуктивних доказів, які ведуть до постулату про ці три конструкції як базові потреби, стали дослідження благополуччя та процвітання. Докази неодноразово показували, що задоволення базових потреб в автономії, спорідненості та компетентності (є важливим для здоров'я як з точки зору розвитку, так і ситуативно. Ці три потреби, кожна унікальна, але також інтерактивні, виявилися важливими для благополуччя людей незалежно від віку, контексту та культури.

На додаток до індуктивних причин посилалися на потреби в автономії, компетентності та спорідненості як на базові психологічні потреби, Райан та Декі стверджували важливість цих потреб також на дедуктивних підставах. Зокрема, у погляді на організм, який лежить в основі теорії самодетермінації, передбачається, що люди природним чином розвиваються в напрямку підвищення адаптації, інтеграції та узгодженості, де це можливо. Такі

інтегративні тенденції одночасно підтримуються та характеризуються досвідом автономії, компетентності та спорідненості. У цьому організмовому погляді на розвиток ці потреби є невід'ємною частиною самої концепції повноцінно функціонуючої людини.

Враховуючи думку про те, що повноцінне функціонування передбачає постійне задоволення психологічних потреб, теорія базових психологічних потреб став актуальним не лише для внутрішньої та добре інтерналізованої мотивації, але й для благополуччя в цілому та для різних результатів розвитку, включаючи просоціальні тенденції, консолідація ідентичності, регулювання емоцій. Тобто теорія детермінації уточнює, що цим різноманітним позитивним результатам розвитку сприятимуть потреби підтримки та задоволення [133].

Оскільки основні психологічні потреби відіграють таку важливу роль у теорії самодетермінації, як теоретично, так і емпірично, важливо розглянути критерії, які використовуються для опису потреб теорії самодетермінації.

По-перше, як психологічна теорія, зосереджується на потребах психологічного характеру. Фізіологічним потребам, таким як голод, спрага та сон, приділяється значна увага в галузі біології, де основна увага приділяється фізичному розвитку та здоров'ю. Ця основна увага до психологічних потреб не означає, що фізіологічні потреби ігноруються в теорії базових потреб навпаки. Взаємозв'язок і двонаправлені зв'язки між психологічними та фізіологічними потребами є інтригуючою темою сама по собі, оскільки зростає кількість досліджень, які проливають світло на їхні динамічні взаємозв'язки [45], про що також свідчить цей спеціальний випуск. Дійсно, на розвиток і підтримку здорового способу життя впливають постійні задоволення потреб і розчарування, причому здоровий спосіб життя повертається до досвіду, заснованого на потребах [44].

По-друге, подібно до того, як фізіологічні потреби, такі як голод і спрага, мають бути задоволені, щоб рости та розвиватися фізично, задоволення психологічних потреб розглядається як обов'язкове чи важливе значення для сприяння психологічному зростанню, цілісності та здоров'ю. І навпаки,

депривація або фрустрація цих потреб зменшує процвітання та підвищує ризик поганого самопочуття та психопатології. Підкреслюючи твердження, що основні потреби теорії базових потреб становлять такі важливі психологічні поживні речовини, було встановлено, що задоволення потреби передбачає пристосування, характеризує задовільні життєві події [199], щоб бути має вирішальне значення для відчуття сенсу життя [85] і сприяти гармонійним захопленням [226]. І навпаки, суттєва роль цих базових психологічних потреб також проявляється у функціональних витратах, пов'язаних з їх фрустрацією, що передбачає зниження рівня щастя та численні форми непристосованості [24].

Третій критерій полягає в тому, що базові психологічні потреби еволюціонували як невід'ємна частина нашої людської природи. Оскільки поведінка, пов'язана із задоволенням цих базових потреб, як правило, забезпечує адаптаційні переваги [64], психологічні потреби стали невід'ємною частиною функціонування індивідів. Цей критерій узгоджується з організмовою мета-теорією, що лежить в основі теорії базових психологічних потреб. Припущення про те, що психологічні потреби є невід'ємною частиною нашого психологічного складу, суперечить концепціям із чистого аркуша, згідно з якими потреби, цінності та задоволення людей закріплені або запрограмовані в індивідах соціальним середовищем. Натомість теорія базових психологічних потреб визнає ідею про те, що в людській природі існують енергійні сили, які сприяють психологічному зростанню та проактивності. Дійсно, важко уявити будь-яку повноцінно функціонуючу людину, для якої потреби в спорідненості, автономії та компетентності є неважливими або хронічно незадоволеними. Відповідно до цього припущення, все більше досліджень визначили механічні кореляти досвіду, заснованого на потребах [192]. Психологи наголошують на висновках, які вказують на те, що морфометрія мозку індивідуумів і, зокрема, об'єм сірої речовини вентрального смугастого тіла, позитивно корелюють із задоволенням потреб учасників.

По-четверте, базова психологічна потреба в теорії базових психологічних потреб має бути достатньою мірою відмінною від інших ідентифікованих базових потреб, як досвідчених, так і динамічних. На досвідному рівні кожна потреба повинна бути пов'язана з якісно іншим набором досвіду. Динамічно базові потреби не є просто побічним продуктом іншої (зірваної) потреби. Якщо психологічна потреба кандидата виникає лише як корелят іншої потреби або у відповідь на фрустрацію встановлених базових психологічних потреб, така потреба є похідною, а не базовою. Потреби, які виникають лише у відповідь на фрустрації базових психологічних потреб, часто представляють потребу-замінник або компенсаторну перевагу [193].

Яскравим прикладом є прагнення до безпеки, перевага, яка зазвичай стає помітною в умовах фрустрації потреби, часто через обставини контролю, байдужості або надмірних (тобто, що перешкоджають потребам) обставин. Подібним чином прагнення до влади може сигналізувати про те, що людина відчувається «замкненою» і, отже, намагається компенсувати брак автономії.

П'ятий критерій стосується універсального характеру основних потреб. Якщо психологічні потреби є невід'ємними, вони мають бути універсально застосовними та оперативними, а отже, актуальними для людей незалежно від їхніх демографічних характеристик, особистості або культурне походження [30]. З цією проблемою пов'язане питання про те, чи потрібно ці потреби цінувати чи бажати, щоб людина отримувала користь від їх задоволення чи страждала від свого розчарування. Індивідуальні відмінності в силі потреби приділяли значну увагу в інших теоретичних традиціях, включаючи теорію мотивів диспозиції [145]. Відповідно до претензії теорії базових потреб щодо універсальності, ці відмінності відіграють мінімальну роль у зміні ефектів випробуваного задоволення потреб і розчарування порівняно з очікуваними основними ефектами [188]. Водночас претензію теорії базових потреб на універсальність не слід тлумачити надто жорстко. Як обговорюється нижче, хоча шляхи задоволення потреби можуть відрізнятися залежно від таких факторів, як культура, історія розвитку та особистість, задоволення та

розчарування потреб у кінцевому підсумку все одно призведуть, відповідно, до вигод і витрат через такі варіації [193].

На основі цих основних і фундаментальних критеріїв можна логічно вивести додаткові критерії, які глибше описують функціонування психологічних потреб. Перший критерій полягає в тому, що переваги, пов'язані із задоволенням потреби, і витрати, пов'язані з розчаруванням потреби, мають бути повсюдними, таким чином мати відношення до безлічі результатів. Тобто безліч мотиваційних, емоційних, когнітивних і поведінкових результатів має надійно впливати із задоволення потреб і розчарувань. Ці ефекти повинні діяти на багатьох рівнях аналізу від особистого до суспільного, від свідомого до несвідомого і бути спостережуваними не лише поведінково, але й нейробіологічно. Ілюстрацією повсюдних результатів, пов'язаних із психологічними потребами, є виявлення того, що фрустрація потреби передбачає фенотипові різноманітні форми дисфункціональної поведінки та поганого самопочуття, включаючи нав'язливе мислення [225], залучення до нездорової поведінки, орієнтованої на розвиток м'язів, нечесність, а також проблеми інтерналізації та екстерналізації. Подібним чином було встановлено, що задоволення потреб пояснює кероване цікавістю малюків дослідження навколишнього середовища [249], узгодження підлітками батьківських запитів та участь дорослих у волонтерській діяльності. Спостереження про те, що психологічні потреби беруть участь у таких фенотипово різноманітних явищах, свідчить про всеосяжний вплив цих психологічних потреб і підкреслює скупість теорії базових потреб як теоретичної основи.

Другий відповідний критерій полягає в тому, що досвід і поведінка, пов'язані із задоволенням і розчаруванням психологічної потреби теорії базових потреб, є конкретними. Без такого конкретного змісту залишається незрозумілим, що саме означає мати психологічну потребу задоволену або зруйновану. Приклади конкретної поведінки, що вказує на задоволення психологічної потреби, включають формування гармонійних стосунків і

побудову взаєморозуміння, постійне розширення своїх навичок або досягнення своїх основних інтересів. Переживання невдач, почуття конфлікту щодо вибору, що стосується ідентичності, або відчуття самотності— кожне з них означає переживання фрустрації психологічної потреби. Крім того, ці конкретні переживання та поведінка мають бути виразними в природній мові людей, коли їх просять поміркувати про їхній найбільш (не)задовільний досвід, щоб згадати важливі спогади, або брати участь у перегляді життя. Якісні дослідження ідеально підходять для перевірки того, чи природним чином виникає досвід, заснований на потребах, як частина наративів індивідів. Для ілюстрації, напівструктуровані інтерв'ю з сінгапурською молоддю групи ризику показали, що вони високо цінують задоволення базових потреб у автономії, компетентності та спорідненості, але вони також відзначили часті переживання розчарування потреб [156]. Такі якісні дослідження допомагають визначити конкретні прояви та теми, що лежать в основі досвіду задоволення потреб і розчарування в різних сферах життя, періодах розвитку та культурах.

По-третє, окрім того, що ці базові потреби легко приносять користь у разі задоволення, інколи мають *керувати* діями індивідів, спонукаючи людей активно шукати та віддавати перевагу певним видам діяльності. У відповідності до зростаючого характеру базових потреб, а не дефіцитного характеру в рамках теорії базових потреб, люди будуть схильні *активно* шукати діяльність, цілі та стосунки, в яких вони можуть відчутти бажання, майстерність і зв'язок, а також уникати потреби. розчаровують аналоги [126]. Люди також повинні тяжіти до контексту підтримки потреб, тенденція, більш помітна для тих, хто має високий рівень волі. Концептуально ці психологічні потреби, таким чином, не лише служать поживними речовинами на стороні «входу» (див. основний критерій), але вони також відіграють *керівну* роль, спонукаючи людей до дії [199]. Подібним чином фрустрація потреби також має відігравати важливу сигнальну функцію, потенційно мобілізуючи коригуючу поведінку та (адаптивні) відповіді на подолання [188].

Останній критерій полягає в тому, що базові психологічні потреби повинні відігравати важливу пояснювальну роль у впливі соціальних контекстів на результати розвитку. Технічно базові психологічні потреби мають бути конструктами, що реагують на контекст, таким чином систематично показуючи варіативність як функцію контекстуальних варіацій, а також опосередковуючи зв'язок між варіаціями в соціальному середовищі та психосоціальною адаптацією індивідів.

Дослідження в контексті теорії базових психологічних потреб розглядали проміжну роль психологічних потреб за допомогою різних методів, включаючи експериментальні індукції, оцінки спостерігачів і самозвіти про сприйняття контекстах. Загалом, це дослідження підтвердило, що три основні потреби теорія самоідентифікації дійсно можуть пояснити результати, пов'язані з широким спектром контекстуальних предикторів, таких як фізичне насильство та контроль над вихованням [13], особливості гейміфікації, нерівність у доходах і трансформаційне лідерство, а також особистісні відмінності. , як-от використання пригнічувального стилю регулювання емоцій або дотримання перфекціоністських стандартів, щоб навести лише кілька прикладів. Дійсно, підтримка та задоволення основних потреб забезпечують чіткі критерії для «діагностики» будь-якого людського контексту. Подібно до того, як ми можемо «оцінювати» поведінку батьків, тренерів чи вчителів як таку, що більшою чи меншою мірою підтримує чи перешкоджає потребам, школи, робочі місця та навіть суспільства відрізняються за ступенем загальної підтримки (або перешкодити) основні психологічні потреби. Таким чином, теорія самодетермінації є протитрутою проти релятивізму, оскільки він має сильні припущення щодо важливих умов для психічного здоров'я та благополуччя людини, які можна досліджувати як у безпосередньому, так і в поширеному соціальному контексті.

Питання про те, чи потребує розширення список основних потреб, привертало постійну увагу протягом багатьох років [167]. Деякі дослідження розглядають ширший набір потреб-кандидатів у порівнянні. Певні психологи

досліджували роль десяти потреб-кандидатів у прогнозуванні афекту, пов'язаного з подіями. На додаток до трьох базових потреб теорії самоідентифікації вони включали потреби в безпеці/безпеці, популярності, задоволенні/стимуляції, самостійності. - актуалізація, самооцінка, фізичне процвітання та гроші/розкіш. Їхня робота значною мірою підтвердила критичну роль трьох основних потреб, які увійшли до першої п'ятірки найбільш задоволених (або позбавлених) потреб як під час задовольняючих (і незадовільних) подій, причому всі три потреби однозначно пов'язані з афектом, пов'язаним із подією. Психологи виявили подібну закономірність, коли опитували корейських і американських учнів про їхній найбільший і найменш задовольняючий досвід у школі. Автономія та компетентність були найбільш помітними під час самогенерованих задовольняючих подій і пояснювали значні варіації пов'язаних із подіями афектів. У, мабуть, найбільшому дослідженні потреб і благополуччя, яке охопило 123 країни, психологи наголошують на тому, що автономія, компетентність і взаємозв'язок стосуються благополуччя (наприклад, позитивний вплив), при цьому більшість асоціацій залишаються значущими. після контролю базового доходу, а також інших потреб, таких як наявність достатньої кількості їжі, житла, безпеки та поваги.

На додаток до досліджень, які розглядають багато потреб одночасно, інші дослідження зосереджуються на одній конкретній альтернативній психологічній потребі. Деякі з цих необхідних кандидатів зрештою не були включені до короткого списку через недотримання ряду критеріїв [29]. Наприклад, самооцінка часто згадується як дуже важливий досвід під час події, яка викликає задоволення [105;106] і вважається фундаментальною потребою в інших теоріях. Тим не менш, самооцінка не вважається основною потребою в теорії базових потреб, тому що вона не діє достатньо незалежно або відмінно від потреб. Занепокоєння щодо власної гідності здебільшого спливає на поверхню в моменти, коли основні психологічні потреби розчаровані [24], і, таким чином, динаміка самооцінки в основному залежить

від основних потреб [39]. Також, як і інші потенційні кандидати на потреби, такі як самоактуалізація, самооцінка є результатом, який впливає із задоволення психологічних потреб. Дійсно, минулі дослідження показали, що всі три види задоволення потреб сприяють самооцінці [229], допомагають сприяти розвитку сенсу автентичності і самоактуалізація, критичні результати, які вказують на процвітаючу, повноцінно функціонуючу людину.

У спеціальних випусках про теорії базових потреб декілька авторських груп пропонують нові потреби-кандидати, зокрема потреби в новизні [85], різноманітності новизни [20], благодійності та моралі. Ці пропозиції спонукають до роздумів і змушують нас загострити наше мислення щодо ключових концептуальних та емпіричних критеріїв, що характеризують основні потреби, які мають бути виконані, щоб потреба-кандидат була включена як нова базова потреба. Докази, запропоновані цими різними групами авторів, на даний момент є багатообіцяючими, причому кожна команда надає початкові, але не вирішальні, докази своїх запропонованих потреб у кандидатах.

Визначаючи новизну-різноманітність як сприйняття індивіда переживати або робити щось нове, включаючи можливість міняти речі в різних комбінаціях, Багері та Мілявська показали в серії кореляційних і заснованих на віньєтуванні експериментальних досліджень, що новизна-різноманітність може бути факторно-аналітично відокремлений від інших потреб, що він робить унікальний внесок у благополуччя в певній сфері і супроводжується вартістю благополуччя, якщо експериментально порушується. Більше того, ці ефекти не залежали від віку індивідів чи переваги пошуку новизни [20].

Гонзалез-Кутре прийняли більш обмежувальну концептуальну точку зору, зосередившись лише на досвіді новизни та виключивши різноманітність ознак, включених Багері та Мілявською [20]. Вони визначили новизну як потребу випробувати щось, чого раніше не відчували, або щось, що відрізняється від повсякденної рутини людини. Контролюючи три основні потреби SDT, виявилось, що задоволення від новизни все ще сприяє мотивації

та адаптації людей під час занять спортом і благополуччю, тоді як його фрустрація негативно пов'язана з благополуччям. На відміну від Багері та Мілявської, вони повідомили про деякі докази сповільнюючої ролі відкритості до досвіду у зв'язку між задоволенням від новизни та благополуччям [20].

Прентіс наводить низку аргументів, чому мораль, визначена як суб'єктивне відчуття того, що людина є моральною, є життєздатною четвертою основною потребою, водночас надаючи початкові емпіричні докази для свого твердження. У більш ранньому дослідженні Прентіс показав, що моральне задоволення потреб було переважаючим, коли учасників просили пригадати події, під час яких вони відчували себе (не)задоволеними, значущими, приємними та в найкращому/найгіршому. Крім того, моральне задоволення потреби пояснює унікальну дисперсію в афекті, пов'язаному з подією, що перевищує класичні базові потреби. У своєму внеску до спеціального випуску вони надали додаткові докази, показавши, що моральне задоволення пов'язане з впровадженням моральної поведінки та здоров'ям як на міжособистісному, так і на внутрішньому рівнях аналізу, таким чином задовольняючи критерії.

У той час як запропоновані кандидатом потреби новизни, різноманітності новизни та моралі склали «вступний іспит», якщо використовувати метафору [169], у цьому випуску Мартела та Райан надали контрдокази для класифікації благодійності як базова потреба. Хоча вони переконливо показали в попередніх роботах, що задоволення від благодійності, яке визначається як відчуття позитивного впливу на інших, винятково сприяє добробуту і відчуттю сенсу [141], тепер вони прагнув встановити докази унікальної ролі фрустрації благодійності, визначеної як відчуття негативного впливу на інших. Незважаючи на те, що фрустрація благодійності корелювала з різними показниками поганого самопочуття, вона не змогла передбачити збільшення дисперсії над фрустрацією автономії, компетентності та спорідненості. Оскільки критерій важливості передбачає, що як задоволення, так і розчарування базової потреби повинні відігравати унікальну роль, автори

дійшли висновку, що благодійність може бути фактором, що покращує благополуччя .

Питання про те, чи варто врешті-решт додати до списку додаткові базові потреби, інтригує. Приймаючи такі рішення, важливо пам'ятати, що існували як емпіричні (індуктивні), так і теоретичні (дедуктивні) причини, щоб запропонувати три поточні потреби. Хоча деякі нові кандидати пройшли початковий тест, це лише відправна точка для більш тривалої подорожі. Багато критеріїв все ще потребують (повторного) розгляду та розширення. Наведені тут критерії можуть стати джерелом натхнення для створення гіпотез та ідей щодо дизайнів, методів і зразків, необхідних для підтвердження або спростування статусу нової запропонованої потреби-кандидата як основної потреби. Хоча всі критерії заслуговують на увагу, ми підкреслюємо важливість двох критеріїв.

По-перше, критерій універсальності має бути підданий суворій перевірці. Для ілюстрації, ймовірно, існують значні міжіндивідуальні відмінності у перевагах індивідів щодо новизни і відкритості до досвіду, причому ці індивідуальні відмінності потенційно відіграють важливу роль у мірі користі для людей (у благополуччя) з досвіду новизни [20]. Культурні відмінності також можуть відігравати певну роль, оскільки деякі люди можуть жити в умовах, де звичайні практики високо цінуються та засвоюються. Інший потенційний модератор стосується мотивів особи для дій. Коли хтось свідомо схвалює рутинні дії, він може мати менш виражену перевагу новизні та отримувати менше (або взагалі не отримувати) задоволення від новизни. Подібним чином, незважаючи на те, що моральні дії є унікальним джерелом благополуччя, питання полягає в тому, чи мотиви людей діяти морально змінюють їх ефективність. У цьому контексті психологи показали, що відчуття тиску з метою брати участь у просоціальній поведінці (тобто одному конкретному типі моральної поведінки) не сприяло благополуччю ані того, хто надає допомогу, ані одержувача [188].

Друге питання полягає в тому, чи наслідки запропонованих нових потреб є повсюдними. Хоча наявні дані вказують на те, що нові запропоновані потреби мають афективні переваги, необхідно з'ясувати, чи виникають подібні переваги на когнітивному, поведінковому та фізіологічному рівнях, а також у різних сферах і контекстах. Також залишається питанням, чи спостережувані ефекти є *тривалими*, коли задоволення та розчарування нової запропонованої потреби приносять вигоди, відповідно, витрати протягом більш тривалого періоду часу. Наприклад, багато нових переживань викликають миттєве зростання цікавості та хвилювання, але можуть не мати тривалого ефекту. Такі емпіричні питання насправді стосуються всіх задовolenь і розчарувань, які, ймовірно, підтримують здоров'я.

Окрім цих емпіричних міркувань, також потрібна значна концептуальна робота. По-перше, хоча більшість зусиль зараз зосереджено на встановленні четвертої потреби розширити теорію самодетермінації, іншою можливістю є вдосконалення теорії самодетермінації шляхом диференціації різних аспектів у межах однієї потреби. Перевага такої диференціації полягає в тому, що буде збережена скупість, а нюанси будуть отримані. Аспекти єдиної потреби повинні мати спільну основу, водночас містити унікальні аспекти. Наприклад, спорідненість не є вулицею з одностороннім рухом, а передбачає взаємність. Таким чином, можна розрізнити аспекти «віддачі» та аспекти «отримання» в рамках спорідненості, причому благодійність вказує на першу грань [39]. Крім того, спорідненість передбачає не лише відчуття зв'язку та взаємності на індивідуальному рівні [75], але й поширюється на почуття включеності та гармонії на рівні групи [116]. а також досвід піклування по відношенню до ширшого суспільства, всесвіту та навіть пропонованого зв'язку потреб-кандидатів із природою. Подібні диференціації можуть бути зроблені для потреби в автономії та компетентності. Подібним чином можна перевірити, чи є новизна та різноманітність двома аспектами всеосяжної конструкції, таким чином поділяючи спільні риси, але також маючи унікальні властивості. Точний зв'язок між новизною та внутрішньою мотивацією також

заслуговує на подальше дослідження, оскільки останній тип мотивації також характеризується тенденцією до дослідження на основі інтересів, імовірно, тягне за собою більше задоволення від новизни, а також слідування з неї.

Друге концептуальне міркування полягає в тому, що важливо краще зрозуміти, як соціальний контекст впливає на нові запропоновані потреби. Поточна увага зосереджена майже виключно на самому досвіді потреби, поки що мало концептуальної роботи щодо практик соціалізації, які б характеризували стиль міжособистісного спілкування, що підтримує або підриває потенційні потреби в моралі, новизні чи доброчинності [210]. Це важливо, тому що, відповідно до асоційованого критерію № 4, нова запропонована потреба повинна мати пояснювальну силу та враховувати (тобто опосередковувати) вплив різноманітних контекстуальних умов на (неправильне) пристосування індивідів.

По мірі просування цієї подорожі ми можемо витягнути уроки з історії цієї галузі та лише консервативно додати нову потребу до списку, коли буде надано переконливі докази та аргументи. Терпіння та відкритість мають вирішальне значення, щоб уникнути передчасних висновків. Показовим у цьому контексті є те, що спочатку задоволення благодійності відповідало критеріям базової потреби [141], а подальша робота показала, що фрустрація благодійності може не принести унікального внеску. Сказавши це, ми не хочемо пригнічувати ентузіазм науковців, які досліджують нові потреби. У міру збору ствердних даних, можливо узагальнених у метааналітичних оглядах, можна зайняти більш сильну позицію щодо кінцевої позиції пропонованих потреб кандидатів.

Початкова увага теорії базових потреб була зосереджена на ролі підтримки потреб і задоволення потреб у благополуччі та здоровому психологічному розвитку. Проте протягом останнього десятиліття концептуальний і методологічний прорив призвів до експоненціального збільшення вивчення «темної» сторони людського функціонування та зосередження уваги на станах, що перешкоджають потребам, і розчаруваннях

[240]. Концептуально відбувся перехід від точки зору, в якій задоволення потреби протиставлялося її відсутності в одному вимірі, до двовимірної точки зору, в якій досвід задоволення потреби та досвід фрустрації потреби розглядаються незалежно. Причина розгляду фрустрації потреби як окремого поняття полягає в тому, що вона передбачає активну загрозу психологічних потреб (а не просту відсутність задоволення потреби). Цей досвід (тобто задоволення потреби та фрустрація) знаходяться в асиметричному відношенні один до одного, оскільки відсутність задоволення потреби не обов'язково означає наявність фрустрації потреби, тоді як наявність фрустрації потреби означає відсутність задоволення потреби [244].

Раніше вимірювання психологічних потреб в першу чергу стосувалося наявності задоволення потреби, причому кілька пунктів, які вимірювали відсутність або позбавлення задоволення потреби, оцінювалися в зворотному порядку та об'єднувалися в зведену оцінку задоволення. По-перше, згідно з передбачуваним асиметричним співвідношенням між задоволенням потреби та розчаруванням потреби, було виявлено, що обидва типи досвіду, заснованого на потребі, негативно та помірно корелюють. По-друге, згідно з гіпотезою, переживання фрустрації потреби були особливо прогностичними для поганого самопочуття, включаючи симптоми вигорання, харчову симптоматику та негативний вплив у спортсменів. Насправді фрустрація потреби передбачала поступову дисперсію в непристосованості понад низьке задоволення потреб, що свідчить про те, що фрустрація потреби справді призводить до додаткових функціональних витрат. Ця робота в спортивному контексті швидко знайшла підтвердження в інших сферах життя, таких як робота [220], освіта [168], романтичні стосунки [238].

Це розрізнення призвело до розробки двовимірних шкал потреб у теорії самодетермінації, таких як збалансована міра психологічних потреб і базова шкала задоволення психологічних потреб. BPNSFS наразі є найбільш широко використовуваним показником. Спочатку перевірені голландською, англійською, іспанською та китайською мовами, сьогодні доступні

різноманітні переклади та контекстно-залежні адаптації, включаючи перевірки німецькою, японською, італійською і португальською. Він також був адаптований для певних контекстів, включаючи роботу [37].

Збільшення уваги до фрустрації потреб індивідів також узгоджується з метатеоретичним припущенням теорії самодетермінації про те, що люди вразливі через егоцентризм, пасивність і агресивність [64]. Тобто, хоча ми маємо природну тенденцію рухатися до зростаючого зростання за обставин, що підтримують потреби, існує потенціал для неінтегрованого регулювання поведінки, шкоди та оборони, які можуть бути активовані умовами, що перешкоджають потребам. Саме в цьому сенсі Райан, Декі стверджували, що «особливі людські натури» можуть проявлятися як функція не лише генетичних схильностей, але й контекстуальних варіацій у підтримці та перешкодженні основних потреб та їх взаємодії [228].

Розробка більш обґрунтованих заходів самооцінки, особливо фрустрації потреби та зриву потреби, стимулювала нові дослідження базових психологічних потреб, розширюючи сферу досліджуваних результатів. Ці наслідки можна згрупувати в різні категорії, причому одна категорія відображає безпосереднє погане самопочуття та мотиваційні витрати, пов'язані з фрустрацією потреби, друга категорія стосується компенсаторних реакцій людей на фрустрацію потреби, а третя категорія включає розвиток заміників потреби впоратися з (хронічним) розчаруванням у потребі [65].

Серед прямих витрат, пов'язаних із фрустрацією базової психологічної потреби, є втрата мотивації, незалученість та переживання поганого самопочуття та страждання. Наприклад, у сфері фізичного виховання Хаєренс виявлено, що фрустрація базової потреби позитивно пов'язана з амотивацією, що відображає розчарування та безпорадність. Бартоломью [24] повідомили, що від семестру до семестру варіація фрустрації потреб студентів позитивно змінюється на амотивацію та контрольовану мотивацію, а на негативну – на автономну мотивацію. Крім того, використовуючи 3-хвильовий дизайн, Янг [105] повідомили, що зростання розчарування в потребах корейських

старшокласників від початку навчального року до середини семестру передбачало паралельне зростання незалученості.

Було також встановлено, що фрустрація потреби є надійним предиктором різноманітних показників поганого самопочуття, зокрема стресу, симптомів депресії [54]. Такі висновки є очевидними як на рівні (відносно стабільних) відмінностей між людьми, так і на рівні внутрішньоособистісних флуктуацій у часі, причому місячні, тижневі, щоденні та навіть щогодинні коливання фрустрації потреби коваріюють із коливаннями відповідних негативний вплив, стрес, або симптоми депресії. Ще більше підкреслюючи критичну важливість досвіду, заснованого на потребах, було виявлено, що вони передбачають вразливість студентів до суїцидальних думок і поведінки [190], навіть якщо контролювати симптоми депресії [222]. У літніх людей роздуми про розчарування потреб протягом усього життя пов'язані з тривогою смерті, частково тому, що розчарування потреб пов'язане з більшим почуттям відчаю, гіркоти та жалю [233]. Той факт, що досвід, заснований на потребах, причетний до того, як люди думають про свою остаточну долю та керуються нею, знову ж таки говорить про суттєвий і повсюдний характер поточних трьох основних потреб в теорії самодетермінації.

Зіткнення з діяльністю або контекстом, що фруструє потребу, може викликати різні відповіді, включаючи відсторонення від діяльності чи контексту або більш активні спроби компенсувати фрустровані потреби. Такі спроби компенсації можуть мати різні форми [244]. Одна зі стратегій компенсації передбачає розробку жорстких моделей поведінки, які можуть бути тимчасово функціональними, оскільки вони забезпечують відчуття стабільності, передбачуваності та безпеки. Наприклад, студенти, працівники або спортсмени можуть примусово дотримуватися певних розпорядків, які функціонують як сценарії щоденної поведінки (наприклад, навчання принаймні 8 годин на день або тренування принаймні 4 години на день, навіть за поганої погоди). Особливо коли самооцінка людини залежить від успішного виконання цих сценаріїв, нездатність жити згідно з ними викликає сильну

провину та самокритику, тоді як успіх у цьому приносить полегшення та короткочасне задоволення. Таким чином, існує ризик розвитку умовної самооцінки [117], оскільки люди відчують, що вони повинні відповідати певним стандартам або досягати певних результатів, щоб бути гідними. Умовна самооцінка функціонує як палка з двома кінцями, з одного боку, тягне за собою велику відданість [57], але з іншого боку також пов'язана з більшим емоційним стресом.

З'являється все більше різноманітних доказів того, як досвід фрустрації в потребах може викликати невпевненість у власній гідності та, як одну з компенсаційних стратегій, сприяти поведінці, пов'язаній з его. Наприклад, від семестру до семестру флуктуації розчарування потреб студентів коваріюють із семестровими коливаннями умовної самооцінки [24]. Подібним чином, схильність дітей до самозвеличення після успіху та почуття сорому та неповноцінності після невдачі, здається, пов'язана зі стилями виховання, які перешкоджають потребам [18]. Крім того, нав'язливе інвестування в діяльність із високою пристрасстю ґрунтується на переживанні розчарування потреби поза улюбленою діяльністю, що свідчить про те, що пристрасна діяльність, хоча й природно мотивована, іноді може бути змішана з компенсаторними мотивами [125]. У сфері стосунків проблематичне використання Tinder дорослими найкраще передбачалося їхнім мотивом підвищення власної гідності, який, у свою чергу, ґрунтувався на розчаруванні у стосунках [163]. Подібним чином, нерегульовані ігри підлітків були передбачені розчаруванням у потребах у повсякденному житті відповідно до гіпотези щільності потреб [182].

Крім того, індивіди можуть реагувати на переживання фрустрації потреби опозиційною непокорою, таким чином роблячи протилежне тому, чого вимагають люди, які спілкуються [244]. Така непокора є реактивною за своєю природою, тому що головною метою є втеча від відчуття контролю [121]. Опозиційний непокора вважається невмілим способом вираження опору владі [165]. Незважаючи на те, що непокора може бути вжита, щоб відновити

загрозливі психологічні потреби та відновити відчуття незалежності та свободи, довготривалі дослідження показують, що зухвалі підлітки дедалі більше відчужуються від своїх особистих уподобань та інтересів, з часом відчуючи зменшення автономії. Крім того, той факт, що фрустраційні потреби викликають опозиційну непокору, може допомогти пояснити, чому фрустраційні потреби пов'язана з різними зовнішніми проблемами, такими як вираження образи на владу, залякування, обман, агресивна поведінка і правопорушення [62].

Фрустрація психологічних потреб також може спонукати людей шукати заміники потреб, які обіцяють подолання принаймні деяких невпевненостей і загроз, пов'язаних із фрустрацією потреб. Показовим у цьому контексті є схвалення і прагнення людей до зовнішніх прагнень, включаючи матеріалізм, популярність і славу, а також ідеальне тіло [114]. Науковці показали, що материнський стиль, який перешкоджає потребам (тобто контролюючий або холодний), передбачив розвиток у підлітків більш зовнішніх цілей. Інші дослідження надали докази зв'язку між фрустрацією потреби та такими заміними цілями та установками [223]. Наприклад, розчарування потреби позитивно пов'язане з прагненням до розвитку м'язів серед чоловіків-бодібілдерів [198]. Цікаво, що, зокрема, фрустрація в спорідненості допомогла пояснити перевірку м'язів у бодібілдерів і залежність від фізичних вправ [73].

За іронією долі, очікувані емоційні переваги, пов'язані з досягненням зовнішніх цілей, часто переоцінюються [180]. Насправді виявлено, що прагнення до зовнішніх цілей і навіть їх досягнення пов'язане зі зменшенням задоволення потреб і підвищенням фрустрації, що допомагає пояснити їхній шкідливий вплив на добробут ілюструють, як це може статися. Люди з більш зовнішніми цілями мали більш контрольовані мотиви щодо ключової кар'єрної цілі, яку вони обрали для себе на початку навчального року, що спонукало їх відмовлятися від діяльності, що задовольняє психологічні потреби протягом року. Така жертва психологічними потребами мала ціну, оскільки до кінця року у цих студентів зростала фрустрація потреби та

пов'язане з цим страждання. Ці результати вказують на те, що люди, які ставлять перед собою зовнішні цілі, можуть позбутися того, що справді сприяє зростанню [199].

Очевидно, що дослідження фрустрації потреби як окремого виміру від задоволення потреби розширило охоплення теорія базових психологічних потреб, причому досвід, заснований на потребах, потенційно відіграє об'єднуючу роль між літературою про психологічний розвиток і благополуччя та літературою про психопатологію та ризик [244]. Крім того, висновки щодо компенсаторних, замісних і реактивних процесів, пов'язаних із фрустрацією потреби, свідчать про динамічну природу процесів, пов'язаних з потребами, і глибину психологічного функціонування, яку забезпечує теорія базових психологічних потреб [70].

Незважаючи на те, що ця література є багатообіцяючою, вона ще молода, і залишається багато проблем. По-перше, якщо психологічні потреби справді повсюдні (асоційований критерій №1), фрустрація потреби повинна відігравати трансдіагностичну роль у врахуванні різноманітності патологічних симптомів [159]. Ілюструючи таку потенційно трансдіагностичну роль, Кембел довів [42], що фрустрація потреби не тільки передбачив депресивні симптоми та патологію харчової поведінки підлітків, але й значною мірою пояснювала їхню появу та спільну еволюцію з часом. Таким чином, було виявлено, що фрустрація базової потреби лежить в основі фенотипово різних симптомів і пояснює, чому ці симптоми групуються на поверхневому рівні. Такі висновки узгоджуються з гіпотезою безперервності [123], яка припускає, що не існує різкого розмежування між адаптацією та зростанням проти поганого самопочуття та психопатології. Натомість різниця між психічним здоров'ям і ризиком для психопатології є питанням безперервності, причому релевантна потребам динаміка відіграє роль як в актуалізації потенціалу індивіда для зростання, так і в пробудженні вразливості до психопатології, що проявляється як у субклінічних, так і в клінічних розладах [65]. Майбутні дослідження в різноманітних клінічних

зразках, націлені на різноманітні симптоми та з використанням поздовжнього дизайну допоможуть у подальшому встановити, як фрустрація основних потреб залучена до розвитку, підтримки чи загострення симптомів, спільних для різних розладів [92]. Можливість того, що фрустрація потреби може відігравати трансдіагностичну роль, є багатообіцяючою, оскільки тоді зусилля з профілактики та втручання можуть бути спрямовані на полегшення походження психологічної фрустрації потреби, що приносить глибокі, стійкі та багаторазові переваги. У той же час патологічні симптоми можуть підтримувати фрустрацію потреби, так що людина потрапляє в пастку негативного порочного кола, питання, яке заслуговує більшої уваги в лонгітюдній роботі.

Другий шлях для майбутніх досліджень полягає в переході до особистісно орієнтованої перспективи, щоб пролити світло на профілі потреб і траєкторії потреб індивідів [153]. Така робота дозволяє отримати глибше розуміння внутрішніх поєднань задоволення потреб і розчарування, причому профілі відрізняються як за рівнем задоволення та розчарування, так і за балансом між потребами [244]. Такі профілі мають практичну цінність, оскільки вони забезпечують більш загальну перспективу конфігурації функціонування індивіда, заснованого на потребах, замість того, щоб «розрізати» індивіда на різні релевантні потребам виміри. Знання як консультанта, до якого профілю потреб належить особа, може дозволити більш адаптоване втручання, націлене на одну або більше основних потреб. Хоча в деяких дослідженнях були визначені профілі, засновані лише на балах задоволення потреб [72], два внески в цьому спеціальному випуску зосереджені на внутрішньоособистісних моделях як задоволення потреб, так і розчарування потреб у сферах спорту та фізичного виховання. Було визначено різні профілі, причому ті, що характеризуються сильнішою присутністю задоволення потреби та відсутністю фрустрації потреби, що дає найбільш адаптивні результати. Протилежний профіль низького рівня задоволення потреб і високого рівня фрустрації дав найбільш дезадаптивні результати [239]. Для вивчення

еволюції визначених профілів вітається лонгітюдна робота, яка описує траєкторії задоволення потреб і розчарування потреби протягом певного часу. Багатообіцяюча робота в цьому напрямку була проведена серед студентів середніх шкіл [177] та студентів університетів [81], що виявило значну неоднорідність траєкторій потреб, хоча ці дослідження зосереджувалися лише на задоволенні потреб.

Третій шлях для майбутніх досліджень передбачає більш детальне вивчення того, як люди можуть навчитися адаптивно справлятися з фруструючими потребами [203], причому такі відповіді на подолання відповідають критерію спрямованості, що характеризує базові потреби (тобто, асоційований критерій № 3). Можуть бути залучені різноманітні афективні, когнітивні та поведінкові реакції, де фрустрація потреби викликає відповідне афективне бажання задовольнити потреби [199], зміщення уваги в бік зруйнованої потреби та покращувальна реакція, щоб спробувати відновити задоволення зірваної потреби. В експериментальному дослідженні показали, що учасники з високою диспозиційною стійкістю демонстрували упередження уваги до релевантних для компетенції сигналів у відповідь на маніпульований негативний зворотний зв'язок. У свою чергу, це зміщення уваги виявилось функціональним для відновлення після удару по їхній потребі в компетентності. Як зазначає Ватерскул, активація такого упередження уваги може бути лише першим кроком у повноцінному процесі відновлення від фрустрації потреби. Активоване упередження уваги було б частиною ранньої стадії тривоги [175], яка потім запускає стратегії подолання, які, окрім мобілізації та орієнтації уваги, також можуть допомогти людині впоратися з емоційним збудженням, викликаним фрустрацією потреби. Скіннер, Едж, Альтман і Шервуд визначили для кожної з трьох потреб сімейство релевантних потребам (не)адаптивних стратегій подолання, які заслуговують на більшу емпіричну увагу. Примітно, що такі специфічні для потреби реакції подолання можуть, у свою чергу, бути частково генетично детермінованими, але також вкорінені в підтримці потреб або заважаючих контекстах розвитку.

Окрім базових психологічних потреб теорії базових потреб, людям також потрібна їжа, вода, повітря, секс, сон та інші ресурси, щоб вижити та бути фізично здоровими, як зазначено в теоріях, заснованих на потягах [103]. Крім того, у своїй широко популяризованій ієрархії потреб Маслоу запропонував, на додаток до цих фізіологічних потреб, фізичну потребу в безпеці та безпеці, яка передбачає захист від фізичної шкоди, невизначеності та болю. Хоча потреби не відповідають усім критеріям базових психологічних потреб, вони заслуговують на увагу, оскільки психологічні та фізіологічні/фізичні потреби часто динамічно взаємодіють.

Насправді донедавна індекси фізичного здоров'я та якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, в основному вивчали як результати. Дослідження включали вимірювання соматизації та фізичні симптоми як індикатори поганого самопочуття [180], які, як виявилось, походять від низького рівня задоволення потреб і особливо високої фрустрації. Такі результати були підтверджені об'єктивними маркерами фізичного функціонування, включаючи підвищену секрецію кортизолу [221], підвищений діастолічний артеріальний тиск, рівень ризику ліпопротеїнів високої щільності, імунологічні реакції і навіть довголіття.

Хоча дослідження, що включають індекси фізичного функціонування як результат, є інформативними, більш повноцінний підхід мав би враховувати складну та динамічну взаємодію між фізіологічними потребами людини. Це включало б (а) вивчення того, як динаміка пов'язана із задоволенням і порушенням фізіологічних потреб і навпаки (тобто взаємна динаміка) і (б) чи ці інші потреби незалежно або інтерактивно прогнозують індивідів» благополуччя.

Сміт визначив, що студенти, які відчували більшу автономію, компетентність і спорідненість під час сексуальних взаємодій, повідомили про більш позитивні результати (наприклад, розслаблені, задоволені) і менш негативні результати (наприклад, жаль, провина). Брунелл і Вебстер також показали, що переваги самовизначених мотивів для сексу дають змогу

задовольнити базові потреби під час інтимних взаємодій, що впливає на благополуччя людей і якість стосунків

Що стосується фізіологічної потреби людини в їжі, кілька досліджень показали, що задоволення потреби є ознакою більш здорових моделей харчування, тоді як фрустрація потреби передбачає нездорове та неправильне харчування [167]. Як щоденникові, так і лонгітюдні [36] дослідження серед підлітків показали, що фрустрація потреби передбачає вразливість до симптомів булімії. Імовірно, у дні, коли чийсь потреби розчаровуються, переїдання є більш спокусливим, оскільки воно може компенсувати негативний вплив, пов'язаний із розчаруванням потреби. Крім того, фрустрація потреби має прямий ефект виснаження енергії, що допомагає пояснити порушення самоконтролю в такі дні. Інші дослідження застосували інший підхід до цього питання, розглядаючи пом'якшувальну роль депривації їжі у зв'язку між основними психологічними потребами та результатами. Психологи досліджували, чи може дефіцит ресурсів, включаючи щоденне позбавлення їжі та чистої води, послабити благотворну роль задоволення психологічних потреб малавійських дівчат-підлітків. Не було знайдено доказів поміркованості, що свідчить про те, що задоволення психологічної потреби сприяє підвищенню самооцінки навіть серед підлітків, які ростуть у дуже поганих умовах.

Дослідження, проведені як на вибірці спільноти [45], так і на вибірці людей із серйозними проблемами зі сном, наприклад пацієнтів із нез'ясовною хронічною втомою, показали, що розчарування потреби позитивно пов'язане з низькою якістю, про яку вони повідомляють самі. сну. У цьому спеціальному випуску Уйсал та його колеги повідомляють про нові докази великомасштабного дослідження того, що фрустрація психологічної потреби передбачає суб'єктивні показники сну (наприклад, погана якість сну, погана затримка сну, порушення сну) через два роки. Потенційно пояснюючи цю динаміку, фрустрація потреби була пов'язана з вищим стресом, який, у свою чергу, передбачає дисфункціональні когнітивні функції перед сном, які

заважають режиму сну [44;45]. Цікаво, що витрати, пов'язані з розчаруванням у потребах, проявляються навіть у снах, при цьому люди оцінюють свої сни більш негативно та повідомляють про більш негативний зміст снів у дні, коли їхні потреби розчаровуються.

Інші дослідження пролили світло на питання причинності. Виконуючи перехресний аналіз, психологи визначили, що після контролю за кількома коваріантами (наприклад, особистість, хронотип, препарати для сну, самооцінка, соціальна бажаність) задоволення потреб серед студентів університету передбачало покращення якості сну та збільшення тривалості сну під час вихідних (але не протягом тижня) протягом одного семестру, тоді як режим сну не взаємно повертався до задоволення потреб. Кемпбелл описав контрольований експеримент з депривації сну, під час якого учасники були позбавлені сну три ночі поспіль (тобто 5 годин на ніч). Незважаючи на те, що скорочення сну негайно виснажувало енергію після першої ночі, знадобилося три ночі, перш ніж задоволення потреб було розірвано, причому зниження ранкової енергії та порушення усвідомленого підходу протягом дня враховували ці ефекти.

У ряді досліджень розглядався унікальний та інтерактивний внесок теорій та уявлення про фізичну безпеку/захищеність у прогнозуванні благополуччя. Чен дослідив інтерактивну взаємодію безпеки, відібравши учасників, які відчувають серйозні загрози безпеці/безпеці.

Виходячи з припущення, що повноцінне функціонування вимагає задоволення як психологічних, так і фізіологічних/безпекових потреб, для теорії базових потреб критично важливо продовжувати розглядати динамічну взаємодію між основними психологічними потребами та іншими потребами, а також проводити експериментальну та довгострокову роботу. Одне питання, яке можна розглянути, полягає в тому, чи залежить сприйнятий психологічний поріг для об'єктивних умов небезпеки (наприклад, низький дохід), який перетворюється на сприйману незахищеність, від задоволення психологічної потреби людини. Тобто теорія може служити ресурсом для кращого

реагування на ознаки загрози та незахищеності та для того, щоб бути більш задоволеним умовами життя.

Протягом останніх двох десятиліть дослідження на основі теорії самодетермінації психологи інтенсивно вивчали ключові практики та кореляти контекстів, що підтримують потреби (тобто підтримка автономії, структура, тепло) і перешкоджають потребам (тобто контроль, нехтування, хаос) [232]. Історично склалося так, що підтримці автономії приділялося найбільше уваги частково тому, що потреба в автономії є унікальною для SDT і є найбільш суперечливою, а також частково тому, що суб'єкти соціалізації, які підтримують автономію, також схильні реагувати на компетентність і пов'язані з ними потреби. Спочатку підтримка автономії та контроль оцінювалися за одним виміром, але з роками практика контролю все більше вивчалася сама по собі [18]. Паралельно з диференціацією між задоволенням потреби та фрустрацією потреби зростає кількість досліджень, які вивчають унікальні та незалежні внески стилів підтримки автономії та контролю.

Крім того, оскільки дії, спрямовані на підтримку автономії, іноді сприймаються як такі, що суперечать встановленню обмежень, було розглянуто питання, чи можна і як можна поєднати стиль підтримки автономії зі структурою [201]. Тепер цілком зрозуміло, що підтримка автономії та структура не є протилежними. Навпаки, встановлення очікувань, моніторинг місцезнаходження і надання зворотного зв'язку можна здійснювати більшою мірою для підтримки автономії або контролю. , з поєднанням структури та автономної підтримки, що дає найбільш адаптивні результати [201].

Дослідження теорії самодетермінації із самого початку повторювалися між методами спостереження [87] та методами самозвіту. У міру розвитку дослідження вчені використовували дедалі більше різноманітних методів, включаючи поздовжні плани, багатоінформативні та/або спостереження за оцінкою потреби в підтримці та багаторівневий аналіз для розділення ефектів між особами, всередині людини і ефектів між групами [111].

Поздовжні дослідження, які охоплювали різні часові рамки, від кількох місяців до десятиліття, показали, що потреба в підтримці передбачає адаптацію з часом, що індексується покращеним функціонуванням виконавчої влади, більшою залученістю, краща регуляція емоцій, а також вищий рівень успішності та благополуччя. Два довгострокових репрезентативних когортних дослідження показують, що батьківська потреба в підтримці сіє зерна зацікавленості дорослих і залучення до політики через кілька десятиліть.

Навпаки, лонгітюдні дослідження показали, що відмова від усвідомленої потреби передбачає вразливість підлітків до різних типів психопатології, включаючи проблеми екстерналізації та проблеми інтерналізації. Лонгітюдна робота також показує, що релевантна потребам соціалізація та (неправильне) пристосування не є вулицею з одностороннім рухом. Наприклад, більш автономно мотивовані і активні [143] учні здатні викликати більше реакцій на підтримку автономії з боку вчителів. Незважаючи на те, що така позитивна спіраль може розгортатися з часом, люди також можуть потрапити в пастку негативного порочного кола, коли дитяче незадоволення та непокора підривають потребу соціалізаторів у підтримці, або викликають більше реакцій, спрямованих на зрив потреби.

Оскільки соціалізація, що підтримує потреби, проявляється по-різному в різних контекстах і в різному віці [87], заходи повинні бути налаштовані на стадію розвитку вибірки та контекст. У той час як стиль підтримки автономії передбачає низку базових практик (наприклад, розгляд перспективи дитини, створення бажаного вибору, пропонування значущого обґрунтування запитів і використання інформаційної мови, деякі з цих практик можуть бути більш помітними, критичними та легшими для застосування в певних контекстах і в певному віці, ніж інші. Для ілюстрації, підтримка та контроль батьківської автономії проявляються по-різному під час розгадування головоломки з дітьми та під час розмови про сексуальність чи дружби з підлітками [255].

Таким чином, інструменти спостереження повинні вловлювати ці іноді тонкі відмінності, щоб бути екологічно дійсними та максимізувати

ймовірність встановлення прогностичної валідності. Ця ідея стосується не лише інструментів спостереження, а й анкет, дедалі більше з яких адаптовано до контексту та вибірки [15].

Все частіше дослідження також вивчають потребу в підтримці та потребу в перешкоджанні на рівні внутрішніх змін людини. Наприклад, у спортсменів, як від тренування до тренування, так і від гри до гри варіація досвідченої потреби підтримки є прогностичною ознакою впевненості спортсменів у собі, автономної спортивної мотивації, і їхня про- і антисоціальна гра. Повсякденні коливання сприйняття підтримки батьками і вчителями [166] так само пов'язані з щоденними коливаннями добробуту та залученості дітей.

Дослідження показують, що агентів спілкування можна навчити приймати стиль, який більше підтримує потреби, і відійти від стилю, що перешкоджає потребам. Інші дослідження намагалися уточнити або розширити перелік існуючих практик підтримки та запобігання потребам. Для ілюстрації Янг запропонував більш точне уявлення про те, як вибір може бути реалізований у класі, показавши, що викладання уроку в бажаних для студентів способах, а не в інших, сприяло більшій автономії, у свою чергу, пов'язане з більшою залученістю та навчанням. Ассор запропонував низку нових практик, пов'язаних із автономією, які мають особливе відношення до розвитку ідентичності. Було виявлено, що активні зусилля батьків сприяти прийняттю рішень на основі автентичного внутрішнього компасу підлітків, наприклад, шляхом заохочення до вивчення особистих цінностей та інтересів або моделювання внутрішніх цінностей, позитивно впливають на розвиток ідентичності та благополуччя підлітків.

Крім таких розширень і уточнень, багато досліджень також одночасно розглядають релевантні для потреб виміри [261]. Такі дослідження показують, що соціальні агенти, здатні виховувати одну потребу, часто одночасно підтримують інші потреби, тоді як зрив усіх трьох потреб також відбувається одночасно в багатьох випадках. Крім того, за допомогою аналізу багатовимірного масштабування було отримано більш глибоке уявлення про

те, як найкраще можна розташувати різні практики підтримки та запобігання потребам серед вчителів [12] та молодіжних спортивних тренерів. Це дослідження призвело до створення моделі з циркумплексною структурою, яка фіксує різні способи, якими фігури соціалізації можуть підтримувати або перешкоджати психологічним потребам індивідів. Цей циркумплекс служить орієнтиром або компасом для соціалізуючих агентів, тому що, як і можна було очікувати, підзони з правого боку моделі (тобто настроювання, скерування) дають найсильніші кореляції із задоволенням потреби та з бажаними результатами, тоді як ті, що зліва сторона (тобто відмова, домінування) найсильніше корелює з розчаруванням потреби та небажаними наслідками. Вермоте надають додаткові докази циркумплексної структури серед викладачів у вищій освіті, показуючи, що автономно мотивовані викладачі з більшою ймовірністю приймуть стиль викладання, що підтримує потреби, тоді як ті, хто є більш вмотивованими та мають більш контрольовані мотиви та переконання в сутності, з більшою ймовірністю прийняти стилі, що перешкоджають потребам.

Незважаючи на те, що модель циркумплексу включає широкий спектр практик, що підтримують потреби та перешкоджають потребам, ця модель не є вичерпною. Зараз доступні таксономії, що включають огляд практик, пов'язаних із критичними потребами, і вони можуть стати основою для збагачення циркумплексу. Крім того, більш нові практики, такі як бути терплячим до помилок [108] і сприяти формуванню справжнього внутрішнього компасу досліджуються і можуть уточнити або розширити циркумплекс. Відображення таких практик, як директивна підтримка (тобто надання порад, вказівок і нагадувань про дії, необхідні для досягнення цілей) на циркумплексі може допомогти отримати глибше розуміння неоднозначних і непослідовних ефектів, отриманих за допомогою цих практик у минулих дослідженнях. Крім того, ширший вимір підтримки спорідненості (заслуговує на вивчення у зв'язку з циркумплексом. Нарешті, якісне дослідження може допомогти збагатити *circumplex*, оскільки воно проливає світло на численні

конкретні прояви стилів підтримки потреби та перешкоджання потребам агентів спілкування [56].

Крім того, лонгітюдні плани допоможуть виявити, чи переходять соціалізаційні агенти від більш структурованого до більш контролюючого та від стилю, що підтримує більшу автономію, до хаотичного стилю в залежності від загроз їхнім потребам, характеристикам особистості та ширшому мотиваційному клімату, чи вони змінюються більш бажані напрямки, коли вони навчаються прийняти стиль соціалізації, який більше підтримує потреби.

Загалом структура циркумплекса потребує повторення, розширення та вдосконалення в різних вікових групах, сферах життя та культурах. Потрібна буде значна увага, щоб з'ясувати, які методи мають найбільшу екологічну цінність у кожному середовищі, зберігаючи при цьому теоретичну точність. З практичної точки зору, такі поглиблені дослідження обіцяють надати більше практичних вказівок для соціалізуючих агентів, щоб прийняти стиль підтримки потреб у щоденній практиці.

Думка про те, що всі люди мають подібний набір базових психологічних потреб, задоволення яких має вирішальне значення для благополуччя, процвітання та психологічного зростання, спочатку викликало чимало дискусій. Погляд теорії самодетеменації на людську природу виявився особливо суперечливим з точки зору деяких культурних релятивістських поглядів, оскільки припущення про тенденцію до зростання, що підтримується універсальними потребами, суперечить їхньому розумінню схильностей людини з чистого аркуша в культурному плані [67].

Дискусія була зосереджена насамперед щодо потреби в автономії, що є найбільш суперечливою потребою. Хоча концепція автономії привернула увагу вчених у галузі міжкультурної психології [140], розвитку підлітків [209] та організаційної психології [246], їхні погляди на автономію в багатьох випадках були такими. більш обмежувальний (а не універсальний). Зокрема, автономія була задумана як властивість, яка має надходити лише в помірних дозах або яка буде корисною лише для певних груп індивідів, таких як ті, що

ростуть в індивідуалістичних культурах, підлітки, які все більше прагнуть до більшої самостійності, а також високоосвічені працівники, які соціалізовані в прояві ініціативи та висловлюючи свій голос [206]. У таких поглядах переваги автономії залежать від культури, віку та соціального класу. Проте, розглядаючи автономію як універсальну психологічну потребу, твердження, зроблене теорією самодетермінації, полягало в тому, що *будь-яка* людина краще процвітає, коли ця потреба задоволена.

Частково суперечка виникла через концептуальну плутанину навколо поняття автономії. Більшість вчених, наголошуючи на обмежених перевагах, пов'язаних з автономією, визначили автономію як незалежну дію та прийняття незалежного вибору, тоді як автономія в рамках теорії самодетермінації передбачає, що дії, думки та почуття людини спираються на почуття волі та автентичності. Таке вольове функціонування може характеризувати незалежну поведінку, коли людина хоче діяти самостійно, а також добровільну залежність від інших за внески та керівництво [207] показали, що вольове схвалення культурних практик, вертикальних чи горизонтальних, колективістських чи індивідуалістичних за орієнтацією, сприяло добробуту людей США, Південної Кореї та Туреччини. Подібним чином дослідження за участю підлітків показали, що відчуття волі під час самостійного прийняття рішень або покладення на поради та керівництво батьків було пов'язане з вищим успіхом. У цих дослідженнях досвід волі виявляється більш вирішальним фактором у прогнозуванні адаптації підлітка, ніж незалежне прийняття рішень як таке [250].

Окрім розмежування між автономією як незалежністю та автономією як бажанням, дослідники дедалі частіше перевіряли роль кожної з трьох потреб у різних культурних середовищах.

За останні роки все більше досліджень вивчали роль різноманітних модераторів. Після короткого представлення цієї моделі ми представляємо ряд висновків, щоб узагальнити сучасний стан літератури, і ми вибірково переглядаємо емпіричну роботу, підкреслюючи ці висновки.

Теоретична модель, підкреслює, що модеруючі змінні можуть відігравати роль (а) у зв'язку між суб'єктивним досвідом, заснованим на потребах, і результатами (вихідна сторона моделі) і (б) у зв'язку між об'єктивно спричиненим або самостійним -повідомлена контекстуальна підтримка та перешкоджання потребам та їх оцінка з точки зору задоволення потреби та фрустрації (вхідна сторона моделі). Варто відзначити три особливості цієї моделі.

По-перше, коло потенційних модераторів динаміки, заснованої на потребах, яка привертає увагу, постійно розширюється. Хоча спочатку значна увага приділялася питанню, чи впливатиме культурне походження та національність особи на функціональний вплив досвіду, заснованого на потребах, це питання тепер було розширено шляхом звернення до демографічних змінних [135], психологічні характеристики (наприклад, особистість, потреба в силі, мотиваційні відмінності) і ситуаційні особливості (наприклад, групові проти індивідуальних взаємодій). Крім того, динаміка, заснована на потребах, вивчалася у все більшій кількості різноманітних груп населення. Щоб проілюструвати, динаміка, заснована на потребах, зараз видається критичною для осіб з легкими інтелектуальними вадами, для залученості та продуктивності членів екіпажу в довгостроковому марсіанському польоті і для старшого пристосування дорослих, які стикаються з проблемою досягнення его-цілісності [59].

По-друге, претензія теорія базових потреб щодо універсальності особливо справедлива щодо вихідної сторони моделі: будь-яка особа, незалежно від соціально-демографічних чи психологічних характеристик, повинна так чи інакше отримувати вигоду від задоволення потреби та страждати від фрустрації потреби, якщо вона суб'єктивно відчувається. У крос-культурному дослідженні цю частину моделі можна вважати етичною [122], що означає, що кореляти, пов'язані з досвідом, заснованим на потребах, є стійкими та узагальненими через культурні відмінності [143]. Проте така структурна інваріантність у зв'язках між

потребами та результатами не означає, що неможливі будь-які градації сили зв'язків або варіації в типах результатів. Залежно від індивідуальних особливостей і історії розвитку, вони могли бути по-різному (де) чутливі до переваг, пов'язаних із задоволенням потреб, і витрат, пов'язаних із розчаруванням потреб [152].

По-третє, що стосується вхідної сторони моделі, теорія базових потреб не передбачає універсальної перспективи, ніби не буде жодних змін у тому, як задовольняються потреби окремих людей. Така радикальна перспектива була б не тільки прагматично наївною, але й теоретично несумісною з самою ідеєю того, чим займаються соціальні агенти, які підтримують потреби. Тобто практиці потреби підтримки властиво те, що суб'єкти спілкування беруть до уваги як особисті характеристики (наприклад, особистість, уподобання), так і ситуаційні обставини, щоб максимізувати досвід задоволення потреб учасників [137]. Таким чином, соціалізація, що підтримує потреби, передбачає постійне калібрування свого підходу до інших [181]. Дійсно, в рамках теорії самодетермінації такі відмінності відображають варіації функціональної значущості або значення, яке індивіди приписують практиці, відповідній потребам, значення, яке може змінюватися залежно від культурних, соціально-демографічних або особистісних відмінностей. Для прикладу, прохання батьків стежити за виконанням домашнього завдання може сприйматися деякими дітьми як нав'язливе та втручання, що перешкоджає їхній потребі в автономії, тоді як для інших це може сприйматися як корисне та конструктивне керівництво, щоб вони могли грамотно виконувати домашнє завдання [151].

Хоча фрустрація потреби та контекстна потреба, як правило, шкідливі для розвитку та психологічного зростання, є певні докази того, що міжіндивідуальні відмінності визначають тип *витрат*, пов'язаних із фрустрацією потреби та сприйнятою соціалізацією, що перешкоджає потребам. Для ілюстрації, підлітки з високим і низьким рівнем автономного функціонування відчули контрольоване батьківське прохання докласти

додаткових зусиль після поганих іспитів як однакове розчарування, але ті, хто має високий рівень автономії, не сприймали прохання як незаконне, і вони не мали наміру кинути виклик запит, що сигналізує про нюансну схему поміркованості [202]. Подібним чином було виявлено, що психологічно контрольоване батьківство (тобто особливий тип батьківства, що перешкоджає потребам, що характеризується відстороненням від любові та викликанням почуття провини) пов'язане з більшою мірою інтерналізаційними проблемами, незалежно від особистісних рис дітей «Великої п'ятірки», але пов'язане з зовнішніми проблемами переважно серед дітей. низький рівень приємності.

Теоретичні основи можуть стати найкращою основою для вибору потенційних модераторів у майбутніх дослідженнях. У цьому відношенні можна взяти до уваги психологічну дистанцію між незалежною, модеруючою та залежною змінними; чим ближча психологічна дистанція, тим більша ймовірність знайти схему взаємодії. Для ілюстрації, відмінності рис у нерішучості [80] можуть бути більш життєздатним модератором ефектів вибору порівняно з іншими відмінностями рис, оскільки нерішучість впливає на здатність людини вибирати. Дійсно, попередня робота серед стрибунів на канаті та дітей початкової школи [63] вказує на те, що деякі наслідки експериментально наданого вибору були менш вираженими серед дуже нерішучих людей. Крім того, хоча ряд досліджень [196] шукали пом'якшувальні ефекти мотивів влади, досягнення та приналежності, як це було задумано в теорії диспозиції мотивів, між ними немає концептуального однозначного зв'язку.

Ширший (культурний) клімат також може вплинути на функціональну значимість конкретних практик, що відповідають потребам. Наприклад, американські та китайські діти початкової школи сприймали контролюючого вчителя як більш образливого та контролюючого, що відображалось в їхній зниженій мотивації до шкільної роботи [259]. Подібним чином китайські підлітки сприймають батьківську практику викликання почуття провини як

більш доброзичливу порівняно з підлітками, але все ж як таку, що більше контролює та перешкоджає автономії порівняно з підтримкою автономії [48]. Не лише ширше культурне середовище, але й найближче сімейне оточення може змінити значення, яке приписується практикам, пов'язаним із потребами. Наприклад, підлітки, які виросли в сім'ї, яка протягом багатьох років характеризувалася зростаючою соціалізацією, що підтримує автономію, сприймали контакт із новою підтримкою автономії, порівняно з контролем, зіткненням з батьками як більше задоволення від автономії та реагували більш конструктивно на контроль.

Нарешті, особливі ситуаційні особливості можуть зіграти певну роль у зміні сприйнятого значення та ефективності практик підтримки та запобігання потребам. Наприклад, у дослідженні серед спортсменів-дзюдоїстів контрольне втручання тренера з дзюдо сприймалося як більш контрольоване та шкідливе, коли спортсмени, незважаючи на явні зусилля, намагалися освоїти нову техніку, порівняно з тим, коли спортсмени зображувалися як такі, що заважають їхнім тренуванням. однолітків [67]. Хоча контрольна реакція була менш сприятливою в *обох* ситуаціях порівняно з реакцією на підтримку автономії, контекст порушення зменшив деякі витрати, пов'язані з контролем тренера.

1.2. Комуникативні навички: психологічний аналіз

Спілкування можна визначити як акт обміну даними, інформацією, поглядами від однієї особи, місця та групи до іншої. У зв'язку між двома особами перша особа надсилає дані, а інша – отримує дані. Кожне спілкування включає двостороннє спілкування. Повідомлення може включати в себе емоції, погляди, обговорення і т. д. Комунікація складається з трьох частин: відправник, повідомлення, одержувач. Відправник надсилає повідомлення, також відоме як кодер.

Повідомлення – це перегляд того, що ви хочете надіслати, і одержувач отримує повідомлення, оскільки це також відоме як декодер, оскільки він розкодує повідомлення, яке відправник відправив [136]. Сьогодні кожен стикається з віртуальним спілкуванням, що це? Віртуальне спілкування можна визначити як взаємодію людей, які не знаходяться в одній кімнаті чи місці. Оскільки кожен стикається з віртуальними співбесідами в процесі роботи, це називається віртуальним спілкуванням.

Дослідники стверджують, що ефективність виконання та адаптації організаційного зростання залежить від усіх рівнів проникливих здібностей.

Незважаючи на те, що лідери, здається, усвідомлюють величезну трансформацію в організації, висловити цей перехід важко. Дослідження виявляють, що часто життєво важливо передавати знання, це реальний контакт про потребу вдосконалення та про пріоритети зміни організації бізнесу разом із позицією керівництва щодо сприяння персоналу для можливого переходу. Комунікація має особливе значення як загальний ресурс для керівників кожної організації. Кожна людина в організації постійно залежить від зв'язків. Координувати роботу без координації важко, і один із його успішних керівників може думати про це навіть більше [164]. Конкретна позиція бере своїм центральним фактором елемент і його невід'ємну функцію в цій багатовимірній перспективі актуальності контакту в організації, внеску в ефективне виконання плану організації.

Повідомлення або повідомлення передається одному або декільком одержувачам через канал зв'язку. Щоб зрозуміти зміст і релевантність повідомлення, відправник повинен закодувати повідомлення (інформацію, що передається) у форму, яка відповідає каналу. На будь-якому рівні процесу спілкування можуть виникнути непорозуміння.

У наш час багато організацій, людей тощо стикаються з проблемами спілкування. У будь-якій сфері потрібно бути експресивним, щоб він міг поділитися з іншими своїми поглядами, даними, емоціями тощо. Це дослідження було проведено, щоб виявити елементи, які сприяють низькій

успішності студентів, і знайти рішення для покращення викладання та вивчення комунікацій в університеті освіти [104]. Процес комунікації стосується передачі даних від однієї особи до іншої [256]. Процес передбачає, що відправник вирішить надіслати повідомлення одержувачу, а потім відправник закодує дані за допомогою відповідного каналу, а одержувач отримає закодовану версію даних, після чого одержувач декодує ці дані, щоб отримати значущі дані, щоб одержувач може зрозуміти, що відправив відправник. Особа, яка передає або надсилає повідомлення, закладає основу для процесу спілкування. Надсилається повідомлення, яке може бути концепцією, ідеєю, зображенням, символом, звітом, командою або навіть миттєвою усмішкою. Отже, відправник є ініціатором повідомлення. Передавач кодує його таким чином, щоб він був зрозумілий одержувачу після формування ідеї, інформації тощо.

Повідомленням називається інформація, передана творами, такими як промови та статті, знаки, фотографії чи символи, що базується на ситуаціях, а також на характері та значенні даних, які потрібно надіслати. Спілкування є ядром повідомлення. Матеріал відправника призначений для одержувача. Він може бути написаний, вимовлений усно, а також невербально, тобто зображення, або символічний.

Кодування – це розміщення цільового повідомлення у відповідному носії, яке може залежати від контексту, простору, характеру повідомлення, яке має бути передане усно чи невербально. Відправник надсилає повідомлення одержувачу у вигляді серії символів, фотографій або тексту. Кодування є важливим кроком у процесі комунікації, оскільки справжня мета процесу комунікації не може бути подолана помилковим, неадекватним кодуванням.

Канали пов'язані з потоком або способом передачі каналів зв'язку. Повідомлення надсилається через канал, що з'єднує відправника та одержувача. Повідомлення може бути голосовим або письмовим і може бути надіслано через блокнот, комп'ютер, телефон, мобільний телефон, програми

або телевізор (телебачення). Оскільки кожен канал має свої переваги та недоліки, ефективна комунікація потребує правильного вибору каналу

Одержувач – це особа або група, якій призначено повідомлення. Він міг бути слухачем, читачем або глядачем.

Комунікація не може бути успішною, якщо одержувач цього не зробить. Щоб досягти справжньої мети спілкування, одержувач повинен зрозуміти доставлене повідомлення якомога ефективніше. Розшифровка повідомлення залежить від розуміння одержувачем теми спілкування, досвіду, довіри та зв'язку з одержувачем.

Особа, якій призначено повідомлення, – це окрема особа або група. Людина може бути слухачем, читачем або глядачем. Якщо одержувач цього не зробить, спілкування не вдасться. Реципієнт повинен зрозуміти повідомлення якомога ефективніше, щоб досягти справжньої мети спілкування. Розшифровка повідомлення базується на повідомленні про проблему, досвіді, впевненості та стосунках одержувача.

Заключною частиною процесу спілкування є зворотний зв'язок. Це відповідь одержувача на повідомлення, яке відправник надсилає одержувачу. Зворотний зв'язок необхідний для правильного кодування, надсилання, декодування та розуміння повідомлення. Це завершальна фаза комунікаційного процесу, і вона визначає за своїм текстом і духом те, що одержувач отримав повідомлення. Іншими словами, одержувач правильно витлумачив лист відповідно до його мети. Комунікація необхідна для ефективної та цілеспрямованої комунікації.

Існує багато форм спілкування, які включають усну або вербальну комунікацію можна визначити як розмови віч-на-віч, телефонні розмови, радіо, телебачення тощо. Вербальне спілкування часто покладається на негайні відповіді, припускаючи, що воно здійснюється у двосторонньому циклі. Очі, жести та обличчя також впливають на вербальну комунікацію. Навички реципієнта слухати та зрозуміти дозволяють йому зрозуміти інформаційний контекст і відповідним чином будувати свої відповіді.

Лінгвістика та спосіб подання інформації впливають на одержувача комунікації.

Невербальне спілкування представляє мову тіла, стиль одягу, жести, те, як стояти тощо, демонструючи невербальне спілкування. Візуальні елементи також чудово представляють інформацію. Людина може успішно спілкуватися за допомогою зображень, символів і графіків. Навіть зачіска та одяг людини дають інформацію про її темперамент, настрій і цілі. Люди, щоб показати свої інтереси та вподобання на поверхнях для дому та офісу, використовують архітектуру, кольори та текстури.

Письмове спілкування включає рукописні або надруковані листи, електронну пошту, публікації в соціальних мережах, журнали або інші матеріали, представлені в Інтернеті. На письмове спілкування впливає здатність людини писати та представляти. Під час аудієнції розгортається письмове повідомлення. Різні аудиторії мають різний рівень сприйняття. Різні типи повідомлень вимагають різних авторських методів. Як і аналітичний звіт, цей звіт дуже відрізняється від біографії чи есе.

Віртуалізацію можна визначити як спосіб спілкування у вигляді графіків, карт, логотипів, діаграм тощо. Вагомий привід для спілкування з іншими не потрібен. З розвитком Інтернету спілкування сприймалося як засіб розширення кола спілкування. Соціальна комунікація здійснюється виключно для задоволення або для встановлення усних, письмових чи невербальних стосунків з людьми. Включаються перегляд веб-сторінок, інтернет-чати та мобільні текстові повідомлення.

Офіційне спілкування призначене для створення міцних корпоративних або ділових партнерств. Підприємства та компанії використовують офіційне спілкування, щоб ефективніше зв'язуватися зі своїми бажаними клієнтами та персоналом. Зустрічі та співбесіди включені. Спілкування за допомогою кодованої мови часто називають формальним спілкуванням. Включається кодована інформація між працівниками оборони або інженерами.

Ефективне спілкування створює довіру з іншими. Інші можуть довіряти вам робити найкращі висновки щодо кожного в групі через вашу здатність уважно слухати та вітати різноманітні точки зору. Ця довіра пошириться на вашу команду, коли ви виступатимете в якості прикладу для наслідування, і вони будуть відчувати впевненість у здатності своїх товаришів по команді виконувати свої завдання та зобов'язання [150].

Ви можете встановити чіткі очікування та цілі для своєї команди, якщо у вас хороші навички спілкування. Це передбачає визначення конструктивних способів вказати, коли щось не працює, і надання конструктивного зворотного зв'язку, щоб допомогти людям повернутися на правильний шлях. Вони будуть усвідомлювати свої власні ролі та обов'язки своїх товаришів по команді, що зменшить конфлікт. Відносини розвиваються завдяки хорошему спілкуванню як з колегами, так і з друзями та членами родини в особистому житті. Люди можуть відчувати, що їх почули та зрозуміли, якщо ви уважно слухатимете їх і дасте корисні коментарі. В результаті зростає взаємоповага. Члени команди зможуть більше покладатися один на одного завдяки покращеній комунікації. Цей посилений розподіл праці сприятиме приємним почуттям і стосунки між членами команди, що призводить до підвищення морального духу та кращого досвіду роботи [124].

Якщо спілкування йде тільки в одному напрямку, мова швидко стає неефективною. Є багато етапів, де необхідний зворотний зв'язок. Це допомагає нам не тільки побачити, наскільки успішно ваші співробітники досягли своїх цілей, але й проілюструвати, як вони працюють зі своїми командами, колегами та начальниками.

Пересічні люди можуть отримувати до 120 повідомлень електронної пошти щодня на додаток до телефонних розмов, SMS-повідомлень, групових чатів, соціальних мереж і внутрішніх зустрічей. Це простий спосіб спростити завдання, якщо ви об'єднаєте наявні канали, щоб зменшити перевантаження електронною поштою. Додаток для співробітників бази персоналу дозволяє компаніям уникати масового надсилання електронних листів і спонукань до

заплутаних або нерелевантних тем розмов. Хоча багато компаній активно шукають і пишаються наявністю диверсифікованої та глобальної робочої сили, супутні мовні прогалини можуть бути складними як всередині команд, так і між компаніями. Може мати місце повільне, погане, а іноді й відсутність багатомовного спілкування. Важливо також, щоб ми намагалися, за допомогою новин кількома мовами, легко перекладати та заохочувати міжкультурну освіту, щоб запобігти непорозумінням. Крім мовних бар'єрів, культурні відмінності можуть викликати проблеми внутрішнього спілкування. Навіть прості завдання, такі як зустрічі, можуть виявитися проблематичними, особливо в міжнародних компаніях.

Занатон Хаджі Іксан розповідав про процес обміну інформацією у вербальній або невербальній формі спілкування. Спілкування — це обмін даними, ідеями тощо. Вони виявили, що спілкування має позитивний вплив, якщо надаються можливості. Вони обговорили процеси комунікації, які включають відправника, одержувача, канал, зворотний зв'язок. У 2010 році Родіа Ідріс запропонував невербальні навички, надання зворотного зв'язку, презентацію ідей тощо для досягнення цілей [104].

Доктор Рупа Реті обговорили розвиток навичок письма та розуміння важливості навичок ділового спілкування в секції менеджменту. Алі та Іслам надали емпіричні докази в 2003 році. Дослідження проводилося у двох групах.

Юліані Нурані обговорив ефективну комунікацію для учнів дитячої освіти, яка базується на навчанні навичкам. Вони спрямовані на розробку серії ефективних комунікацій на ранньому терміні розвитку дітей. Огляд проводився щодо навичок викладання вчителів та ефективного спілкування. Оскільки комунікація важлива для обміну поглядами, тож вони виховують дітей, щоб вони могли ефективно ділитися своїми поглядами [161].

Спілкування можна визначити як акт обміну даними, інформацією, поглядами від однієї особи, місця та групи до іншої. Під час зв'язку є дві особи: перша надсилає дані, а інша — отримує дані. Кожне спілкування включає двостороннє спілкування. Повідомлення може включати в себе емоції,

погляди, обговорення і т. п. Комунікація складається з трьох частин: відправник, повідомлення, одержувач. Відправник надсилає повідомлення, також відоме як кодер. Повідомлення – це погляди, які ви хочете надіслати, і одержувач отримує повідомлення, оскільки він також відомий як декодер, оскільки він розкодує повідомлення, яке відправник надіслав від однієї особи до іншої, щоб вони могли зрозуміти, що їм передається, а також обговорили типи спілкування та процес спілкування.

Процес передбачає, що відправник вирішить надіслати повідомлення одержувачу, а потім відправник закодує повідомлення у дані з відповідним каналом, тоді отримувач отримає закодовану версію даних після того, як цей отримувач вирішить, що ці дані будуть отримати значущі дані, щоб отримувач міг зрозуміти, що надіслав відправник. У наш час багато організацій, людей тощо стикаються з проблемами спілкування. У будь-якій сфері потрібно бути експресивним, щоб він міг поділитися з іншими своїми поглядами, даними, емоціями тощо.

Комунікація дуже важлива, оскільки вона полягає в тому, щоб висловити те, що ви хочете передати іншим. Це базова річ, яку потрібно знати, як спілкуватися. Щоб спілкуватися, існує процес, який називається процесом спілкування, який розповідає вам, що фактичний процес складається з певних кроків: спочатку відправник надішле повідомлення та закодує його, потім повідомлення пройде через канал і після того, як одержувач отримає повідомлення, він розкодує його, щоб прочитати те, що надіслав відправник. Існує багато типів комунікації, як-от вербальна комунікація, невербальна комунікація, письмова комунікація, усна комунікація тощо, які обговорювалися вище. Дайте співробітникам знання, оновлюйте та заохочуйте хорошу командну роботу та кращу комунікацію на кожному етапі та вдосконалюйте плани. Це важливо, оскільки сприятливе ставлення до реформ має важливе значення для ефективних спроб переходу, оскільки спротив переходу є однією з головних проблем, яку потрібно подолати. Ефективна координація передбачає розуміння та прийняття реформи мети та ступеня

переорієнтації когнітивної організації. Майбутня сфера комунікації широка, оскільки вона використовується для розуміння інших. Він ефективний, гнучкий, зрозумілий кожному, і він важливий для функціонування будь-якої організації.

Висновки до розділу 1

цифрову еру широке поширення соціальних мереж змінило ландшафт людського спілкування. Проте залишається критична потреба оцінити вплив цих платформ на динаміку комунікації. Це дослідження спрямоване на усунення цієї прогалини шляхом вивчення того, як соціальні мережі впливають на різні аспекти людської взаємодії, включаючи частоту, стилі та якість спілкування. Ключові питання включають, наскільки соціальні мережі сприяють або перешкоджають значущим зв'язкам, роль онлайн-взаємодій у формуванні офлайн-стосунків і потенційний вплив на індивідуальний добробут. Досліджуючи ці питання, дослідження прагне дати цінну інформацію про складну взаємодію між соціальними мережами та людським спілкуванням у цифрову епоху, інформуючи про стратегії сприяння більш здоровій та повноцінній взаємодії в Інтернеті.

Соціальні медіа глибоко змінили спосіб нашого спілкування та взаємодії один з одним, залишивши незгладимий слід у моделях міжособистісного спілкування. Одним із найбільш значущих впливів соціальних медіа є їхня здатність сприяти глобальній комунікації та долати географічні відстані. Такі платформи, як Facebook, Twitter і Instagram, дозволяють людям з усього світу з легкістю спілкуватися та ділитися своїми думками, досвідом і перспективами. Це сприяло розвитку почуття глобальної спільноти та сприяло міжкультурному розумінню. Однак важливо зазначити, що спілкуванню в соціальних мережах часто бракує нюансів і невербальних ознак, присутніх у взаємодії віч-на-віч, що може призвести до непорозумінь або неправильного спілкування.

У професійній сфері соціальні медіа змінили спосіб спілкування компаній і взаємодії з клієнтами. Компанії використовують платформи соціальних мереж для маркетингу, обслуговування клієнтів і створення бренду. Однак розмивання особистих і професійних кордонів у соціальних мережах також викликало занепокоєння щодо балансу між роботою та особистим життям і можливість професійних невдач через невідповідну поведінку в Інтернеті.

У професійній сфері соціальні медіа змінили спосіб спілкування компаній і взаємодії з клієнтами. Компанії використовують платформи соціальних мереж для маркетингу, обслуговування клієнтів і створення бренду. Однак розмивання особистих і професійних кордонів у соціальних мережах також викликало занепокоєння щодо балансу між роботою та особистим життям і можливість професійних невдач через невідповідну поведінку в Інтернеті.

Ґрунтуючись на наших висновках, можна зробити кілька рекомендацій для посилення позитивної цифрової взаємодії та пом'якшення потенційних негативних наслідків для добробуту. По-перше, слід впроваджувати освітні ініціативи для підвищення обізнаності про відповідальність використання соціальних медіа, включаючи стратегії керування часом використання екрану та підтримки здорових цифрових меж. Ці програми можуть бути націлені на різні демографічні групи, включно зі студентами, професіоналами та батьками, щоб сприяти інформованій та уважній цифровій поведінці.

2. У повсякденній мові термін «потреба» використовується стосовно конкретних бажаних атрибутів або результатів. Діти можуть сказати, що їм потрібна іграшка на день народження, підлітки, що їм потрібен новий смартфон, щоб краще спілкуватися з однолітками, а дорослі, що їм потрібна відпустка, щоб відновитися після роботи. У кожному з цих випадків термін «потреба» означає наявність певного бажання або переваги, що часто ґрунтується на дефіциті чи нестачі, причому такі переваги сильно відрізняються між людьми.

Оскільки основні психологічні потреби відіграють таку важливу роль у теорії самодетермінації, як теоретично, так і емпірично, важливо розглянути критерії, які використовуються для опису потреб теорії самодетермінації.

По-перше, як психологічна теорія, зосереджується на потребах психологічного характеру. Фізіологічним потребам, таким як голод, спрага та сон, приділяється значна увага в галузі біології, де основна увага приділяється фізичному розвитку та здоров'ю. Ця основна увага до психологічних потреб не означає, що фізіологічні потреби ігноруються в теорії базових потреб навпаки. Взаємозв'язок і двонаправлені зв'язки між психологічними та фізіологічними потребами є інтригуючою темою сама по собі, оскільки зростає кількість досліджень, які проливають світло на їхні динамічні взаємозв'язки, про що також свідчить цей спеціальний випуск. Дійсно, на розвиток і підтримку здорового способу життя впливають постійні задоволення потреб і розчарування, причому здоровий спосіб життя повертається до досвіду, заснованого на потребах.

По-друге, подібно до того, як фізіологічні потреби, такі як голод і спрага, мають бути задоволені, щоб рости та розвиватися фізично, задоволення психологічних потреб розглядається як обов'язкове чи важливе значення для сприяння психологічному зростанню, цілісності та здоров'ю. І навпаки, депривація або фрустрація цих потреб зменшує процвітання та підвищує ризик поганого самопочуття та психопатології. Підкреслюючи твердження, що основні потреби теорії базових потреб становлять такі важливі психологічні поживні речовини, було встановлено, що задоволення потреби передбачає пристосування, характеризує задовільні життєві події, щоб бути має вирішальне значення для відчуття сенсу життя і сприяти гармонійним захопленням. І навпаки, суттєва роль цих базових психологічних потреб також проявляється у функціональних витратах, пов'язаних з їх фрустрацією, що передбачає зниження рівня щастя та численні форми неадаптованості.

Третій критерій полягає в тому, що базові психологічні потреби еволюціонували як невід'ємна частина нашої людської природи. Оскільки

поведінка, пов'язана із задоволенням цих базових потреб, як правило, забезпечує адаптаційні переваги, психологічні потреби стали невід'ємною частиною функціонування індивідів. Цей критерій узгоджується з організмовою мета-теорією, що лежить в основі теорії базових психологічних потреб. Припущення про те, що психологічні потреби є невід'ємною частиною нашого психологічного складу, суперечить концепціям із чистого аркуша, згідно з якими потреби, цінності та задоволення людей закріплені або запрограмовані в індивідах соціальним середовищем. Натомість теорія базових психологічних потреб визнає ідею про те, що в людській природі існують енергійні сили, які сприяють психологічному зростанню та проактивності. Дійсно, важко уявити будь-яку повноцінно функціонуючу людину, для якої потреби в спорідненості, автономії та компетентності є неважливими або хронічно незадоволеними. Відповідно до цього припущення, все більше досліджень визначили механічні кореляти досвіду, заснованого на потребах. Психологи наголошують на висновках, які вказують на те, що морфометрія мозку індивідумів і, зокрема, об'єм сірої речовини вентрального смугастого тіла, позитивно корелюють із задоволенням потреб учасників.

По-четверте, базова психологічна потреба в теорії базових психологічних потреб має бути достатньою мірою відмінною від інших ідентифікованих базових потреб, як досвідчених, так і динамічних. На досвідчому рівні кожна потреба повинна бути пов'язана з якісно іншим набором досвіду. Динамічно базові потреби не є просто побічним продуктом іншої (зірваної) потреби. Якщо психологічна потреба кандидата виникає лише як корелят іншої потреби або у відповідь на фрустрацію встановлених базових психологічних потреб, така потреба є похідною, а не базовою. Потреби, які виникають лише у відповідь на фрустрації базових психологічних потреб, часто представляють потребу-замінник або компенсаторну перевагу. Яскравим прикладом є прагнення до безпеки, перевага, яка зазвичай стає помітною в умовах фрустрації потреби, часто через обставини контролю, байдужості або

надмірних (тобто, що перешкоджають потребам) обставин. Подібним чином прагнення до влади може сигналізувати про те, що людина почувається «замкненою» і, отже, намагається компенсувати брак автономії.

П'ятий критерій стосується універсального характеру основних потреб. Якщо психологічні потреби є невід'ємними, вони мають бути універсально застосовними та оперативними, а отже, актуальними для людей незалежно від їхніх демографічних характеристик, особистості або культурне походження. З цією проблемою пов'язане питання про те, чи потрібно ці потреби цінувати чи бажати, щоб людина отримувала користь від їх задоволення чи страждала від свого розчарування. Індивідуальні відмінності в силі потреби приділяли значну увагу в інших теоретичних традиціях, включаючи теорію мотивів диспозиції. Відповідно до претензії теорії базових потреб щодо універсальності, ці відмінності відіграють мінімальну роль у зміні ефектів випробуваного задоволення потреб і розчарування порівняно з очікуваними основними ефектами. Водночас претензію теорії базових потреб на універсальність не слід тлумачити надто жорстко.

Розробка більш обґрунтованих заходів самооцінки, особливо фрустрації потреби та зриву потреби, стимулювала нові дослідження базових психологічних потреб, розширюючи сферу досліджуваних результатів. Ці наслідки можна згрупувати в різні категорії, причому одна категорія відображає безпосереднє погане самопочуття та мотиваційні витрати, пов'язані з фрустрацією потреби, друга категорія стосується компенсаторних реакцій людей на фрустрацію потреби, а третя категорія включає розвиток заміників потреби впоратися з (хронічним) розчаруванням у потребі.

Теоретична модель, підкреслює, що модеруючі змінні можуть відігравати роль (а) у зв'язку між суб'єктивним досвідом, заснованим на потребах, і результатами (вихідна сторона моделі) і (б) у зв'язку між об'єктивно спричиненим або самостійним -повідомлена контекстуальна підтримка та перешкоджання потребам та їх оцінка з точки зору задоволення потреби та

фрустрації (вхідна сторона моделі). Варто відзначити три особливості цієї моделі.

3. Спілкування можна визначити як акт обміну даними, інформацією, поглядами від однієї особи, місця та групи до іншої. У зв'язку між двома особами перша особа надсилає дані, а інша – отримує дані. Кожне спілкування включає двостороннє спілкування. Повідомлення може включати в себе емоції, погляди, обговорення і т. д. Комунікація складається з трьох частин: відправник, повідомлення, одержувач. Відправник надсилає повідомлення, також відоме як кодер.

Повідомлення – це перегляд того, що ви хочете надіслати, і одержувач отримує повідомлення, оскільки це також відоме як декодер, оскільки він розкодує повідомлення, яке відправник відправив. Сьогодні кожен стикається з віртуальним спілкуванням, що це? Віртуальне спілкування можна визначити як взаємодію людей, які не знаходяться в одній кімнаті чи місці. Оскільки кожен стикається з віртуальними співбесідами в процесі роботи, це називається віртуальним спілкуванням.

Кодування – це розміщення цільового повідомлення у відповідному носії, яке може залежати від контексту, простору, характеру повідомлення, яке має бути передане усно чи невербально. Відправник надсилає повідомлення одержувачу у вигляді серії символів, фотографій або тексту. Кодування є важливим кроком у процесі комунікації, оскільки справжня мета процесу комунікації не може бути подолана помилковим, неадекватним кодуванням.

Канали пов'язані з потоком або способом передачі каналів зв'язку. Повідомлення надсилається через канал, що з'єднує відправника та одержувача. Повідомлення може бути голосовим або письмовим і може бути надіслано через блокнот, комп'ютер, телефон, мобільний телефон, програми або телевізор (телебачення). Оскільки кожен канал має свої переваги та недоліки, ефективна комунікація потребує правильного вибору каналу

Одержувач – це особа або група, якій призначено повідомлення. Він міг бути слухачем, читачем або глядачем.

Комунікація не може бути успішною, якщо одержувач цього не зробить. Щоб досягти справжньої мети спілкування, одержувач повинен зрозуміти доставлене повідомлення якомога ефективніше. Розшифровка повідомлення залежить від розуміння одержувачем теми спілкування, досвіду, довіри та зв'язку з одержувачем.

Спілкування можна визначити як акт обміну даними, інформацією, поглядами від однієї особи, місця та групи до іншої. Під час зв'язку є дві особи: перша надсилає дані, а інша – отримує дані. Кожне спілкування включає двостороннє спілкування. Повідомлення може включати в себе емоції, погляди, обговорення і т. п. Комунікація складається з трьох частин: відправник, повідомлення, одержувач. Відправник надсилає повідомлення, також відоме як кодер. Повідомлення - це погляди, які ви хочете надіслати, і одержувач отримує повідомлення, оскільки він також відомий як декодер, оскільки він розкодує повідомлення, яке відправник надіслав від однієї особи до іншої, щоб вони могли зрозуміти, що їм передається, а також обговорили типи спілкування та процес спілкування.

Комунікація дуже важлива, оскільки вона полягає в тому, щоб висловити те, що ви хочете передати іншим. Це базова річ, яку потрібно знати, як спілкуватися. Щоб спілкуватися, існує процес, який називається процесом спілкування, який розповідає вам, що фактичний процес складається з певних кроків: спочатку відправник надішле повідомлення та закодує його, потім повідомлення пройде через канал і після того, як одержувач отримає повідомлення, він розкодує його, щоб прочитати те, що надіслав відправник. Існує багато типів комунікації, як-от вербальна комунікація, невербальна комунікація, письмова комунікація, усна комунікація тощо, які обговорювалися вище.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ АНАЛІЗУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ ПОТРЕБИ У СПІЛКУВАННІ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Організація та проведення дослідження

Глобальні комп'ютерні мережі, що з'явилися у 60-х роках, змінили спільну діяльність та спілкування між людьми. Комп'ютерні мережі є новий етап у розвитку зовнішніх засобів інтелектуальної діяльності, пізнання та спілкування. Застосування комп'ютерних мереж веде до значних структурних та функціональних змін у психічній діяльності людини. Ці зміни зачіпають пізнавальну, комунікативну та особистісну сфери, трансформуються операційну (виконавчу) ланку діяльності, просторово-часові характеристики взаємодії суб'єкт-суб'єкт та суб'єкт-інформаційна система, процеси цілепокладання, потребово-мотиваційне регулювання діяльності.

Ці зміни дозволяють говорити про діяльність людини в Інтернеті як новий вид психічної реальності, новий вид діяльності, який поєднує в собі властивості різних видів, що традиційно виділяються в психології (пізнавальної, комунікативної, ігрової, творчої).

Будь-яка діяльність здійснюється внаслідок будь-якого внутрішнього імпульсу (потреби) і заради деякої зовнішньої по відношенню до неї цінності.

Одним із важливих аспектів психологічного дослідження нового виду діяльності є вивчення її мотиваційного регулювання.

У дослідженні брали участь користувачі соціальної мережі «Viber», (50% – від 22 до 30 років, 50% – від 30 до 43 років).

Для проведення цього дослідження було підібрано такі методики:

1) Анкета, спрямована на виявлення соціально-демографічних характеристик і мотивації користувачів соціальних мереж;

2) Методика «ціннісні орієнтації» М. Рокіча;

3) Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Метод парних порівнянь В. В. Скворцова);

4) Методика особистісного диференціала (ОД).

На початку тестування користувачам було запропоновано заповнити «Анкету» з метою виявлення соціально-демографічних характеристик та мотивації мережевої комунікації піддослідних.

Анкета включає 15 пунктів. Дані, отримані за допомогою анкетного опитування, дозволяють описати соціально-демографічні характеристики досліджуваних, а також інші параметри, що оцінюють ступінь задоволеності користувачів своєю професією, наявність інтересів, захоплень, хобі, а також стаж, інтенсивність та потребно-мотиваційні фактори використання соціальних мереж.

Методика «ціннісні орієнтації» М. Рокіча.

Цінності – це узагальнені ставлення до благ і прийнятних методах їх отримання, основі яких людина здійснює свідомий вибір цілей і засобів діяльності. Цінності особистості виступають як основа для формування життєвої стратегії.

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і становить основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду та ядро мотивації життєдіяльності, основу життєвої концепції та «філософії життя».

Найбільш поширеною нині є методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича, заснована на прямому ранжируванні списку цінностей.

М. Рокич розглядав цінності як різновид стійкого переконання, що певна мета чи спосіб існування кращий, ніж інший. Природа людських цінностей за Рокичем:

– загальна кількість цінностей, які є надбанням людини, порівняно невелика,

- всі люди мають ті самі цінності, хоча й у різному ступені, цінності організовані у системи,
- витоки людських цінностей простежуються в культурі, суспільстві та його інститутах та особистості.
- вплив цінностей простежується практично у всіх соціальних феноменах, які заслуговують на вивчення.

М. Рокич розрізняє два класи цінностей:

- термінальні – переконання у цьому, що кінцева мета індивідуального існування вартий того, щоб до неї прагнути;
- інструментальні – переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації.

Цей поділ відповідає традиційному поділу на цінності-цілі та цінності-кошти.

Досліджуваним пред'являються два списку цінностей (по 18 у кожному) або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках піддослідний надає кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає за порядком значимості. Спочатку пред'являється набір термінальних, та був набір інструментальних цінностей.

Аналізуючи ієрархію термінальних цінностей, слід звернути увагу на їхнє угруповання піддослідним у змістовні блоки з різних підстав. Так, наприклад, виділяються «конкретні» та «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації та особистого життя. Інструментальні цінності можуть групуватись в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; цінності самоствердження та цінності прийняття інших.

Домінуюча спрямованість ціннісних орієнтацій людини фіксується як займана ним життєва позиція, яка визначається за критеріями рівня залученості до сфери праці, до сімейно-побутової та дозвільної активності. Якісний аналіз результатів дослідження дає можливість оцінити життєві ідеали, ієрархію життєвих цілей, цінностей-засобів та уявлень про норми поведінки, які людина розглядає як зразок.

Інтерпретувати цю методику можна за Г. Олпорт. Окремо взяти 5 домінуючих та 5 останніх цінностей окремо за списком термінальних та інструментальних цінностей. Визначити, яких систем цінностей можна віднести їх. Г. Олпорт визначає їх як соціальна, теоретична, економічна, естетична, політична та релігійна.

Теоретична. Людина, яка надає особливого значення цієї цінності, насамперед зацікавлена у розкритті істини. Така людина характеризується раціональним, критичним та емпіричним підходами до життя. Теоретичний тип найвищою мірою інтелектуальний і частіше обирає собі діяльність у галузі фундаментальної науки чи філософії.

Економічна. "Економічна" людина найвище цінує те, що корисно чи вигідно. Він виключно "практичний" і міцно дотримується стереотипу успішного американського бізнесмена. Представники цього типу цікавляться тим, як робити гроші; знання, які знаходять конкретного застосування, вважають марними. Багато блискучих здобутків у галузі техніки та технології стали результатом здійснення наукових потреб людей економічного складу.

Естетична. Така людина найбільше цінує форму та гармонію. Сприймаючи будь-які життєві явища з погляду привабливості, симетрії чи доречності, які стосуються цього типу люди трактують життя як перебіг явищ, у якому кожен окремий індивід насолоджується життям заради себе. Естетичний суб'єкт не обов'язково буде творцем, художником, але його нахили можуть виявлятися у підвищеному та активному інтересі до естетичних сторін життя.

Соціальна. Найвищою цінністю соціального типу є любов людей. Цілком імовірно, що така людина розглядатиме теоретичні, економічні та естетичні підходи до життя як холодні та негуманні, вважаючи любов єдиною прийнятною формою людських взаємин. У чистому вигляді соціальна установка є альтруїстичною і тісно пов'язана з релігійними цінностями.

Політична. Домінуючим інтересом політичного типу є влада. Професійна активність людей цього типу не обов'язково обмежується сферою політики,

оскільки лідери в будь-якій галузі зазвичай найвище цінують владу та вплив. Таким чином, у "політичних особистостей" існують явні індивідуальні відмінності щодо цінності влади. У той самий час незавуальоване вираз даного мотиву у політичного типу відкидає й інші у прагненні особистої влади, впливу, слави та популярності.

Релігійна. Представники цього, головним чином, зацікавлені у розумінні світу як єдиного цілого. Однак способи вираження цього бажання можуть бути різними. Наприклад, одні релігійні особи є "іманентними містиками", які знаходять сенс у самоствердженні та активну участь у житті. У той самий час інші є "трансцендентними містиками", які прагнуть поєднатися з вищою реальністю шляхом усунення життя (наприклад, ченці). Незалежно від способу самовираження, релігійна особистість бачить у світобудові єдність та вищий зміст.

Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (метод парних порівнянь В. В. Скворцова).

Для виявлення потреб користувачів соціальних мереж та дослідження ступеня їх задоволеності було використано Методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб.

Методика призначена визначення ступеня задоволеності п'яти основних потреб: матеріальних, соціальних, у безпеці, визнанні, самовираженні.

Теоретичною основою тесту послужила модифікована піраміда потреб А. Маслоу. Замість фізіологічних потреб, що лежать на основі піраміди потреб, Скворцов В. В. ввів потребу у матеріальному забезпеченні життя. Особливо слід зазначити, що тест виявляє відносну задоволеність, тобто задоволеність цієї потреби проти іншими потребами.

Ця методика дозволяє виявити базові потреби – мотиватори особистості. Її основою є процедура парних порівнянь. Випробовуваним пропонується 15 тверджень, які вони повинні оцінити, попарно порівнюючи їх між собою, і вибрати з пари запропонованих тверджень те, яке найбажаніше в даний момент.

Знання таких потреб дозволяє визначити систему мотивації особистості.

В результаті тесту можна отримати список мотивуючих випробуваного в даний момент потреб (незадоволені потреби), а також список задоволених та частково задоволених потреб, які в даний момент не відіграють вирішальної ролі в активності індивіда.

Методика особистісного диференціала (ОД).

Для дослідження певних властивостей особистості досліджуваних: рівень самооцінки, впевненості в собі, незалежності, активності, комунікабельності, відносини до себе у двох аспектах: «Я в реальному житті» і «Я в соціальних мережах» (або «Я в Інтернеті») була використано Методику особистісного диференціалу (ОД).

За допомогою даної методики виявлявся рівень самооцінки користувачів у реальному житті та у соціальних мережах.

Методика особистісного диференціала (ОД) розроблена з урахуванням сучасного російської мови і відбиває сформовані у нашій культурі ставлення до структури особистості. Методику ОД адаптовано. Метою її розробки було створення компактного та валідного інструменту вивчення певних властивостей особистості, її самосвідомості, міжособистісних відносин, який міг би бути застосований у клініко-психологічній та психодіагностичній роботі, а також у соціально-психологічній практиці.

ОД сформований шляхом репрезентативної вибірки слів сучасної російської мови, що описують риси особистості, з подальшим вивченням внутрішньої факторної структури своєрідної «моделі особистості», що існує в культурі та розвивається у кожної людини в результаті засвоєння соціального та мовного досвіду.

З тлумачного словника було відібрано 120 слів, що позначають риси особистості. З цього вихідного набору відібрано риси, що найбільше характеризують полюси 3-х класичних факторів семантичного диференціала:

Оцінки

Сили

активності.

При застосуванні ЛД дослідження самооцінок значення чинника Оцінки (О) результати свідчать про рівень самоповаги. Високі значення цього чинника свідчать, що випробуваний приймає себе як особистість, схильний усвідомлювати себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик, у сенсі задоволений собою.

Низькі значення фактора Про вказують на критичне ставлення людини до себе, її незадоволеність власною поведінкою, рівнем досягнень, особливостями особистості, на недостатній рівень прийняття самого себе. Особливо низькі значення цього фактора в самооцінках свідчать про можливі невротичні чи інші проблеми, пов'язані з відчуттям малої цінності своєї особистості.

Фактор Сили (С) у самооцінках свідчить про розвиток вольових сторін особистості, як вони усвідомлюються самим випробуваним. Його високі значення говорять про впевненість у собі, незалежність, схильність розраховувати на власні сили у важких ситуаціях. Низькі значення свідчать про недостатній самоконтроль, нездатність триматися прийнятої лінії поведінки, залежність від зовнішніх обставин та оцінок. Особливо низькі оцінки свідчать і вказують на астенизацію та тривожність. У взаємних оцінках фактор (С) виявляє відносини домінування-підпорядкування, як вони сприймаються суб'єктом оцінки.

Чинник Активності (А) в самооцінках інтерпретується як свідчення екстравертованості особистості. Позитивні (+) значення вказують на високу активність, товариськість, імпульсивність; негативні (-) – на інтровертованість, певну пасивність, спокійні емоційні реакції. У взаємних оцінках відбивається сприйняття людьми особистісних особливостей одне одного.

При інтерпретації даних, отриманих за допомогою ЛД, завжди слід пам'ятати про те, що в них відображаються суб'єктивні, емоційно-сміслові уявлення людини про саму себе та інших людей, її відносини, які можуть лише

частково відповідати реальному стану справ, але часто самі собою мають першорядне значення.

Аналіз отриманих результатів

Одними з важливих соціально-демографічних показників є вік опитаних та сімейний стан, які, на нашу думку, перебувають у тісному взаємозв'язку із потребнісно-мотиваційними факторами використання мережевої комунікації.

Мінімальний вік піддослідних – 22 роки, максимальний – 43 роки.

Середній вік опитаних становив 30 років, з них: у віці від 22 до 30 років – 50%, від 30 до 42 років – 50%.

Відповіді на запитання анкети щодо сімейного стану та наявності дітей показали, що:

- 80% досліджуваних не мають власної сім'ї (не одружені (заміжня)/розлучені);
- 75% – не мають дітей.

Відсутність сім'ї у значної частини респондентів дозволяє зробити висновок про наявність незадоволених потреб у сімейних відносинах: близькість, кохання, визнання, підтримка, належність, безпека, спілкування.

Результати анкетного опитування показали, що 90% опитаних мають вищу освіту та працюють у сфері «людина-людина».

На запитання анкети «наскільки Вам цікаво займатися Вашою професійною діяльністю», відповіді розподілилися таким чином: 65% - цікаво займатися своєю професією;

% – не зовсім цікаво;

% – не цікаво.

Під час аналізу питання анкети про наявність інтересів (захоплень, хобі) отримано такі результати: всі піддослідні мають дуже багато інтересів, захоплень, хобі.

Стаж використання респондентами соціальної мережі «Telegram» – від 2 до 6 років.

% досліджуваних зареєстровані інших соціальних мережах (Viber, Twitter, Facebook), але користуються ними рідко.

Щодня відвідують «Telegram» – 75% опитаних.

Для 70% перебування у соціальних мережах є розвагою, для 25% – роботою, для 5% – життям.

На запитання анкети про мотиви реєстрації у соціальній мережі

- для спілкування із друзями з інших міст;
- для швидкого доступу до інформації про друзів;
- за компанію;
- реклама, самовираження, можливість викласти свої фотографії;
- відновити зв'язки із друзями зі школи, дитинства;
- модно;
- професійна потреба;
- зручність спілкування з колегами із різних країн;
- обмін інформацією у різній формі (відео-аудіо семінари, література в електронному вигляді);
- зручність у підтримці зв'язку з партнерами та друзями;
- на прохання дітей, друзів;
- це було щось нове, що хотілося спробувати.

Також аналіз анкетних даних дозволив з'ясувати, що для 95% опитаних відсутність доступу до соціальних мереж є компенсованою доступу до інформації. Це дозволяє зробити висновок, що для більшості соціальні мережі – зручний спосіб зв'язку, отримання інформації та розваги, менш витратний за часом та грошима.

Учасниками дослідження було зазначено у порядку значимості такі потреби, задовольняються з допомогою соціальних мереж (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати виборів потреб мережної комунікації з анкетування

Потреба	Кількість вказали цю потребу
1. Спілкування	0 чол.)
2. Інформація (новини, пізнання)	0 чол.)
3. Самовираження (самоподання, публікація статей на своїй стіні, самовираження через цитати, організація зустрічей, зустрічі/фестивалі, особисте зростання, творча реалізація)	чол.)
4. Музика, фільми, відпочинок, розвага	чол.)
5. Приналежність до групи (знайомства, пошук людей за інтересами, спільноти)	чол.)
6. Схвалення, визнання (критика, підвищення самооцінки)	чол.)

Опитування показало, що респонденти, перш за все, вважають соціальні мережі необхідним засобом особистого спілкування та обміну різною інформацією, новинами, присутність у соціальних мережах для них супроводжується почуттям включеності до глобального інформаційного процесу. Значна частина користувачів (85%) має на меті особистісне самоствердження. 80% опитаних користувачів знаходить можливим задоволення потреб у відпочинку та розвазі через мережеву комунікацію.

Таким чином, на підставі анкетного опитування можна зробити висновок, що в основі потребно-мотивованої діяльності користувачів лежать такі види мотивів:

- комунікативна мотивація;
- інформаційна (пізнавальна) мотивація;
- мотивація самовираження;
- естетична мотивація.

Ці види мотивації проявляються у різних видах спрямованості діяльності користувачів: пізнання, співробітництво, інтелектуальна і творча

самореалізація, пошук однодумців, прагнення знайти своє коло спілкування, соціальне самовираження.

Методика «ціннісні орієнтації» М. Рокіча

Для дослідження такої найважливішої характеристики особистості як ціннісні орієнтації було використано методику вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокіча, засновану на прямому ранжируванні списку цінностей.

Як основний діагностичний конструкт розглядається спрямованість особистості, яка розуміється як значущість для людини тих чи інших життєвих цілей і ціннісних орієнтацій, якими вона керується у своєму житті.

Залежно від устремлінь, які людина намагається реалізувати, життєві сфери є для різних людей різним ступенем значущості.

Результати, отримані за допомогою цієї методики, представлені в таблицях (табл. 2.2, 2.3) за принципом виділення 5 домінуючих та 5 останніх цінностей окремо за списком термінальних та інструментальних цінностей.

Таблиця 2.2

Результати ранжирування термінальних цінностей

Місце в житті	Термінальні цінності	Кількість поставлених цінність на 1 - 5 місце	Кількість поставлених цінність на 18 - 14 місце
	Здоров'я (фізичне та психічне)	чол.)	
	Кохання (духовна та фізична близькість з коханою людиною)	чол.)	чол.)
	Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	чол.)	
	Наявність добрих і вірних друзів	чол.)	чол.)
	Щасливе сімейне життя	чол.)	чол.)
	Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	чол.)	чол.)
	Розвиток (робота над собою, постійне фізичне та духовне вдосконалення)	чол.)	чол.)

	Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	чол.)	чол.)
	Свобода (самостійність, незалежність у судженнях та вчинках)	чол.)	чол.)
	Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються завдяки життєвому досвіду)	чол.)	чол.)
	Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил та здібностей)	чол.)	чол.)
	Цікава робота	чол.)	чол.)
	Творчість (можливість займатися творчістю)	чол.)	чол.)
	Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних проблем)	чол.)	чол.)
	Краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі та мистецтві)	чол.)	чол.)
	Задоволення (присмне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків, розваги)	чол.)	чол.)
	Щастя інших (достаток, розвиток та вдосконалення інших людей, всього народу, людства загалом)	чол.)	чол.)
	Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, колег)		чол.)

Аналізуючи ієрархію термінальних цінностей, слід звернути увагу на їхнє угруповання у змістовні блоки з різних підстав:

- «конкретні» та «абстрактні»;
- цінності професійної самореалізації та особистого життя.

Як видно з табл. 2.2, для опитаних сфера особистого життя є більш важливою, ніж сфера професійної самореалізації та представлена «конкретними» цінностями – здоров'я, наявність добрих та вірних друзів, щасливе сімейне життя та «абстрактними» – любов та впевненість у собі. За Г. Олпорт дані цінності можна віднести до соціальної системи цінностей. Найвищою цінністю соціального типу є любов людей. Цілком імовірно, що така людина розглядатиме теоретичні, економічні та естетичні підходи до

життя як холодні та негуманні, вважаючи любов єдиною прийнятною формою людських взаємин. У чистому вигляді соціальна установка є альтруїстичною.

Цінності блоку професійної самореалізації – суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, колег), цікава робота, продуктивне життя не є для учасників опитування пріоритетними.

Варто зазначити, що лише 10% учасників дослідження поставила цінність творчості (можливість займатися творчістю) до списку п'яти домінуючих цінностей, а за загальним результатом ця цінність посідає 13 місце у списку. Цей факт можна пояснити тим, більшість сучасних систем освіти сприяють ліквідації творчих здібностей. У середньому людей протягом 15-17 років, спочатку у школі, а потім в інституті заохочували за вивчення правил та карали за творчі імпульси. У результаті психіці намертво закріплено - правила добре, творчість небезпечно і недосяжно.

Таблиця 2.3

Результати ранжирування інструментальних цінностей

Місце в житті	Інструментальні цінності	Кількість поставлених цінність на 1 - 5 місце (%)	Кількість поставлених цінність на 18 - 14 місце (%)
	Життєрадісність (оптимізм, почуття гумору)	чол.)	
	Чесність (правдивість, щирість)	чол.)	
	Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші уподобання, звичаї, звички)	чол.)	чол.)
	Чуйність (дбайливість)	чол.)	чол.)
	Тверда воля (уміння наполягти своєму, не відступати перед труднощами)	чол.)	чол.)
	Терпимість (до поглядів та думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та помилки)	чол.)	чол.)
	Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	чол.)	чол.)
	Освіта (широта знань, високий культурний рівень)	чол.)	чол.)
	Акуратність (охайність, уміння утримувати в порядку речі, чіткість у веденні справ)	чол.)	чол.)

	Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)	чол.)	чол.)
	Ефективність у справах (працелюбність, продуктивність у роботі)	чол.)	чол.)
	Вихованість (хороші манери, вміння поводитися відповідно до норм культури поведінки)	чол.)	чол.)
	Сміливість у відстоюванні своєї думки	чол.)	чол.)
	Раціоналізм (уміння здорово та логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	чол.)	чол.)
	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	чол.)	чол.)
	Дисциплінованість		чол.)
	Високі запити (високі вимоги до життя та високі домагання)		чол.)
	Непримиренність до недоліків у собі та інших		чол.)

Аналізуючи ієрархію інструментальних цінностей, слід звернути увагу на їхнє угруповання у змістовні блоки з різних підстав:

- етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи;
- цінності самоствердження, цінності ухвалення інших.

Як видно з табл. 2.3, у списку п'яти домінуючих цінностей виявилися:

- цінності спілкування;
- життєрадісність (оптимізм, почуття гумору), чесність (правдивість, щирість), чуйність (дбайливість);
- естетична цінність;
- широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї);
- цінність справи – тверда воля (уміння наполягти своєму, не відступати перед труднощами).

Слід зазначити, що пріоритетні для досліджуваних цінності: чесність, чуйність і широта поглядів ставляться до цінностей прийняття інших, а тверда воля - до цінностей самоствердження.

0-14 – зона задоволеності

-28 - зона часткової задоволеності

-42 - зона незадоволеності

На підставі табл. 2.4 був складений рис. 2.1, що відображає загальний рівень задоволеності (незадоволеності) основних потреб всіх користувачів у відсотковому відношенні. %

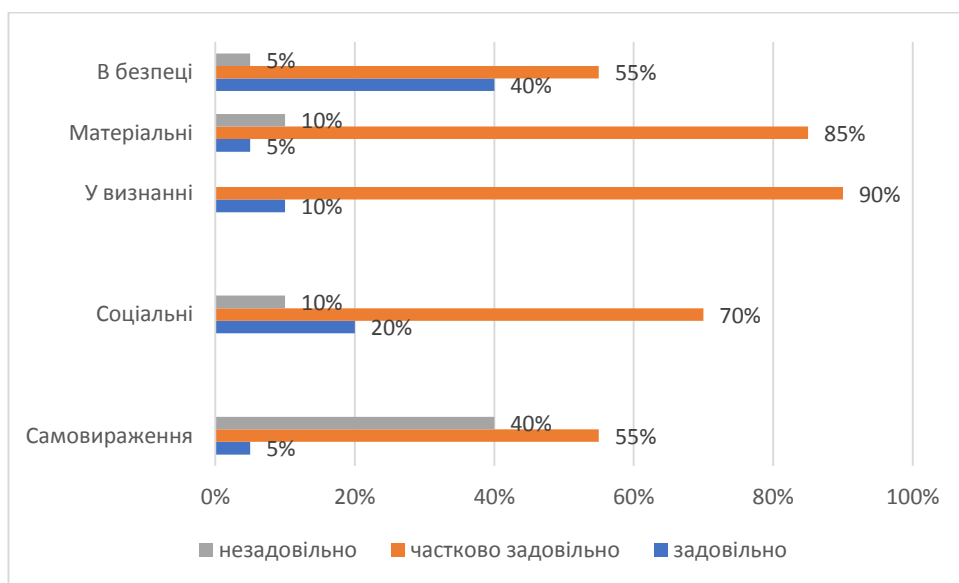


Рисунок 2.1 – рівня задоволеності основних потреб користувачів соц. мереж

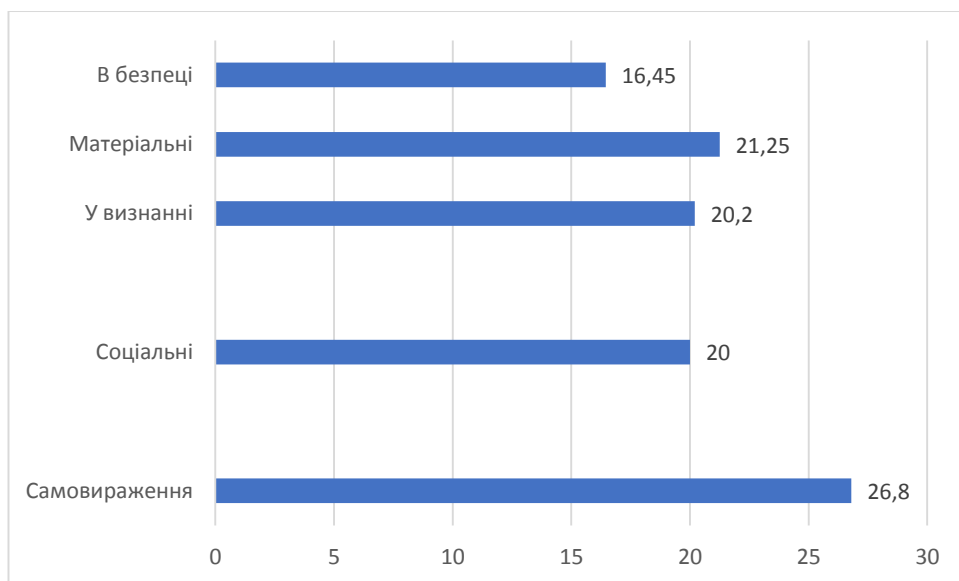


Рисунок 2.2 – по середньому балу за всіма користувачами

Ця методика дозволяє виявити базові потреби – мотиватори особистості. Знання таких потреб дозволяє визначити систему мотивації особистості. Які потреби на даний момент є найважливішими, передбачається, що саме вони найменш задоволені. Особливо слід зазначити, що тест виявляє відносну задоволеність, тобто задоволеність цієї потреби проти іншими потребами.

Дослідження показали, що за ступенем незадоволеності найзначніша частина досліджуваних користувачів соціальних мереж (40%) має незадоволену потребу у самовираженні, 10% – незадоволені соціальні (міжособистісні) та матеріальні потреби, 5% – потреби у безпеці. Варто зазначити, що серед досліджуваних немає користувачів із незадоволеними потребами у визнанні. Малозначимість у мотивації користувачів даної потреби також показали результати анкетного опитування.

Отже, можна дійти висновку, що мотивуючими випробуваних потребами значною мірою є незадоволені потреби у самовираженні.

Аналіз результатів за рівнем задоволеності потреб користувачів показав: у 40% досліджуваних задоволені потреби у безпеці, у 20% – соціальні (міжособистісні), у 10% - у визнанні, у 5% - у самовираженні та матеріальні.

Варто зазначити, що задоволенню потреби в безпеці у значної частини досліджуваних може сприяти сама форма спілкування в соціальних мережах, що характеризується як «легка соціальність»: особлива форма відносин, яка ні до чого не зобов'язує та не має жодних наслідків. Крім того, «віртуальне» середовище явно висуває менш жорсткі, ніж зовнішня реальність, вимоги до оптимістичності, комунікативності та швидкості в психомоторній та інтелектуальній сферах, дозволяє людям з різними енергетичними, комунікативними та швидкісними можливостями проявляти себе в опосередкованому спілкуванні. Виникає можливість компенсувати дійсні або уявні недоліки зовнішності, мови, деякі властивості характеру (наприклад, сором'язливість).

Методика особистісного диференціалу (ОД)

За допомогою даної методики виявлявся рівень самооцінки впевненості в собі, незалежності, активності, комунікабельності, відношення випробуваного до себе в реальному житті та в соціальних мережах за трьома факторами:

- оцінки
- сили
- активність.

Результати самооцінок досліджуваних

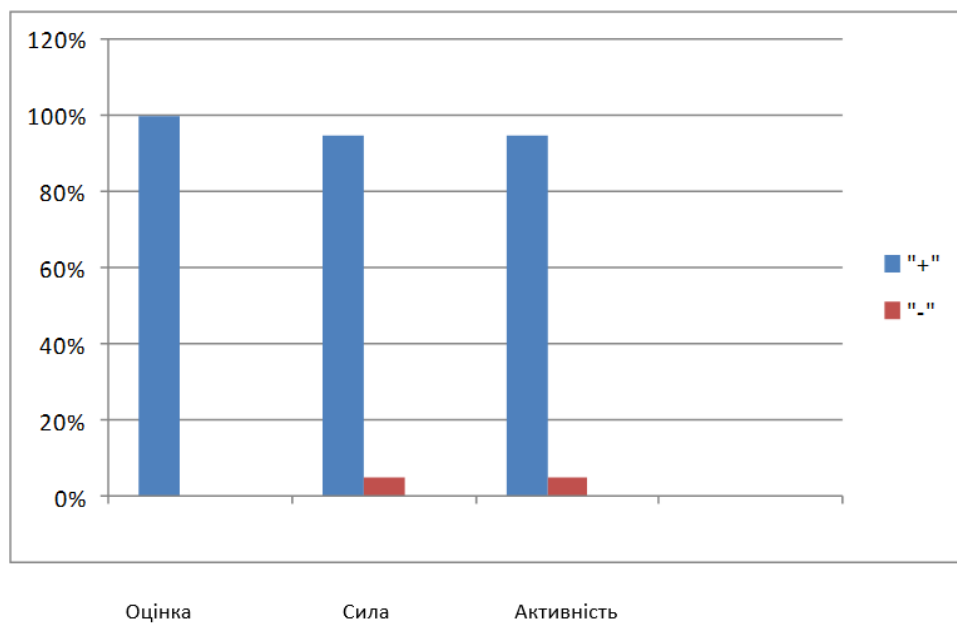


Рисунок 2.3 – «Я в реальному житті»

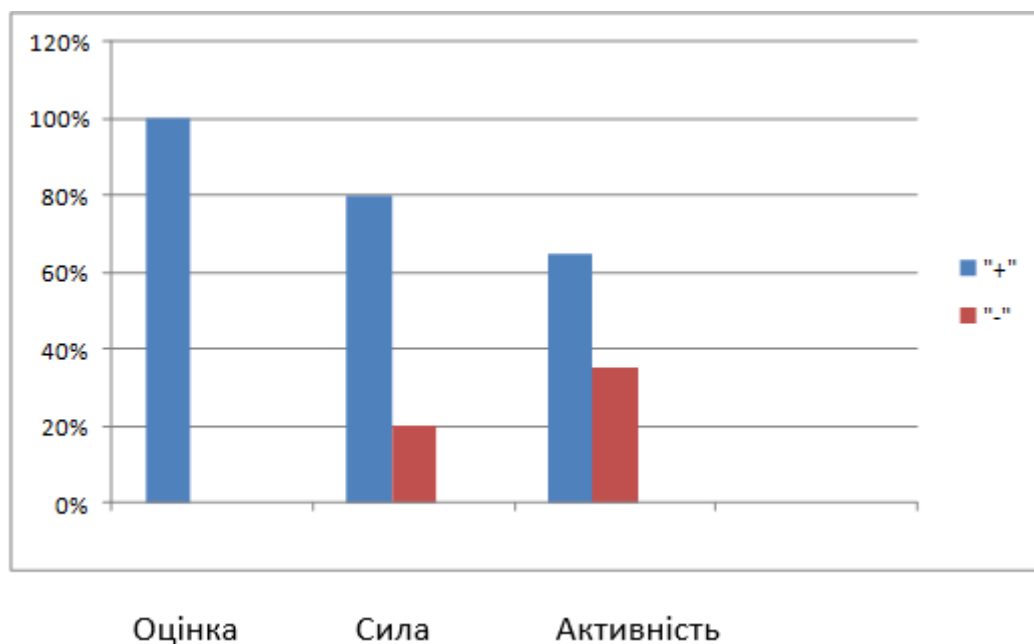


Рисунок 2.4 – «Я в Інтернеті»

З дослідження отримані такі результати самооцінок піддослідних:

Таблиця 2.5

«Я в реальному житті»

	позитивні (+) значення	негативні (-)значення
Оцінка		
Сила		
Активність		

Таблиця 2.6

"Я в Інтернеті"

	позитивні (+) значення	негативні (-)значення
Оцінка		
Сила		
Активність		

Відсутність негативних значень за чинником «Оцінка» (рівень самоповаги) свідчить, що випробувані приймають себе як особистість, схильні

усвідомлювати себе як носії позитивних, соціально бажаних характеристик, у сенсі задоволені собою.

За фактором «Сила» (рівень домінантності-тривожності) позитивні значення мають 95% користувачів в аспекті «Я в реальному житті» та 80% – «Я в Інтернеті». Негативно оцінили себе лише 5% учасників у реальному житті та 20% – в Інтернеті. Дані результати свідчать у тому, що піддослідним притаманні впевненість у собі, незалежність, схильність розраховувати власні сили у важких ситуаціях.

За фактором «Активність» (рівень екстраверсії-інтроверсії) позитивні значення мають 95% користувачів в аспекті «Я в реальному житті» та 65% – «Я в Інтернеті». Негативно оцінили себе лише 5% учасників у реальному житті та 35% – в Інтернеті. Це свідчить про високу активність, товариськість, імпульсивність учасників дослідження.

За результатами проведеного дослідження можна дійти невтішного висновку, що користувачі, приймають себе як особистість, схили усвідомлювати себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик, у певному сенсі задоволені собою, впевнені у собі, незалежні, здебільшого активні і товариські.

При порівняльному аналізі вищих самооцінок між двома аспектами «Я в Інтернеті» та «Я в реальному житті» були отримані наступні результати, наочно представлені на діаграмі 2.5: вищі самооцінки мають: за фактором «Оцінка»: «Я в Інтернеті» - 25% випробуваних, «Я в реальному житті» - 55% піддослідних. Однаково оцінюють себе - 20% піддослідних за фактором «Сила»: «Я в Інтернеті» - 40% випробуваних, «Я в реальному житті» - 55% піддослідних. Однаково оцінюють себе - 5% випробуваних за фактором «Активність»: «Я в Інтернеті» - 15% випробуваних, «Я в реальному житті» - 75% піддослідних. Однаково оцінюють себе - 10% випробуваних

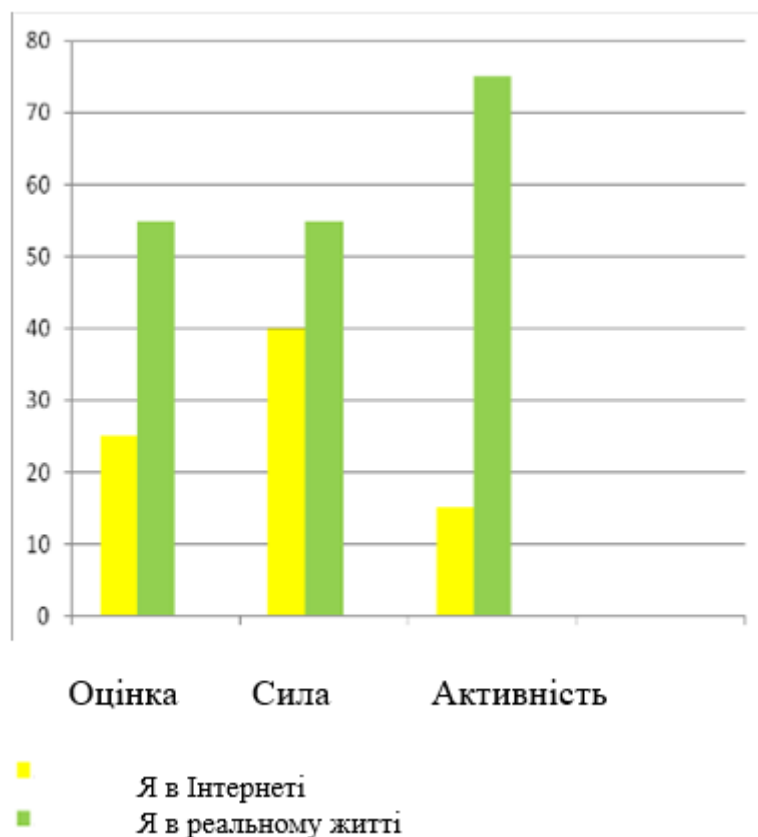


Рисунок 2.5 – Порівняльний аналіз кількості користувачів, які мають вищі самооцінки в аспекті «Я в Інтернеті» та «Я в реальному житті», %

Варто зазначити, що випробувані мають самооцінки у реальному житті вищі, ніж у Інтернеті за всіма трьома чинниками особистісного диференціала.

Висновки до розділу 2

лобальні комп'ютерні мережі, що з'явилися у 60-х роках, змінили спільну діяльність та спілкування між людьми. Комп'ютерні мережі є новий етап у розвитку зовнішніх засобів інтелектуальної діяльності, пізнання та спілкування. Застосування комп'ютерних мереж веде до значних структурних та функціональних змін у психічній діяльності людини. Ці зміни зачіпають пізнавальну, комунікативну та особистісну сфери, трансформуються операційну (виконавчу) ланку діяльності, просторово-часові характеристики взаємодії суб'єкт-суб'єкт та суб'єкт-інформаційна система, процеси цілепокладання, потребово-мотиваційне регулювання діяльності. У

дослідженні брали участь користувачі соціальної мережі «Viber», «Telegram» у кількості 80 осіб (64 жінок та 16 чоловіки) у віці від 22 до 43 років (50% – від 22 до 30 років, 50% – від 30 до 43 років).

ля проведення цього дослідження було підібрано такі методики:

- 1) Анкета, спрямовану виявлення соціально-демографічних характеристик і мотивації користувачів соціальних мереж;
- 2) Методика «ціннісні орієнтації» М. Рокіча;
- 3) Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Метод парних порівнянь В. В. Скворцова);
- 4) Методика особистісного диференціала (ОД).

На початку тестування користувачам було запропоновано заповнити «Анкету» з метою виявлення соціально-демографічних характеристик та мотивації мережевої комунікації піддослідних.

Анкета включає 15 пунктів. Дані, отримані за допомогою анкетного опитування, дозволяють описати соціально-демографічні характеристики досліджуваних, а також інші параметри, що оцінюють ступінь задоволеності користувачів своєю професією, наявність інтересів, захоплень, хобі, а також стаж, інтенсивність та потрібно-мотиваційні фактори використання соціальних мереж.

Методика «ціннісні орієнтації» М. Рокіча. Цінності – це узагальнені ставлення до благів і прийнятних методах їх отримання, основі яких людина здійснює свідомий вибір цілей і засобів діяльності. Цінності особистості виступають як основа для формування життєвої стратегії.

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і становить основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду та ядро мотивації життєдіяльності, основу життєвої концепції та «філософії життя».

Найбільш поширеною нині є методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича, заснована на прямому ранжируванні списку цінностей.

М. Рокич розглядав цінності як різновид стійкого переконання, що певна мета чи спосіб існування кращий, ніж інший. Природа людських цінностей за Рокичем:

- загальна кількість цінностей, які є надбанням людини, порівняно невелика,
- всі люди мають ті самі цінності, хоча й у різному ступені, цінності організовані у системи,
- витоки людських цінностей простежуються в культурі, суспільстві та його інститутах та особистості.
- вплив цінностей простежується практично у всіх соціальних феноменах, які заслуговують на вивчення.

М. Рокич розрізняє два класи цінностей:

- термінальні - переконання у цьому, що кінцева мета індивідуального існування вартий того, щоб до неї прагнути;
- інструментальні - переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації.

Цей поділ відповідає традиційному поділу на цінності-цілі та цінності-кошти.

Досліджуваним пред'являються два списку цінностей (по 18 у кожному) або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках піддослідний надає кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає за порядком значимості. Спочатку пред'являється набір термінальних, та був набір інструментальних цінностей.

Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (метод парних порівнянь В. В. Скворцова).

Для виявлення потреб користувачів соціальних мереж та дослідження ступеня їх задоволеності було використано Методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб.

Методика призначена визначення ступеня задоволеності п'яти основних потреб: матеріальних, соціальних, у безпеці, визнанні, самовираженні.

Ця методика дозволяє виявити базові потреби – мотиватори особистості. Її основою є процедура парних порівнянь. Випробовуваним пропонується 15 тверджень, які вони повинні оцінити, попарно порівнюючи їх між собою, і вибрати з пари запропонованих тверджень те, яке найбажаніше в даний момент.

Для дослідження певних властивостей особистості досліджуваних: рівень самооцінки, впевненості в собі, незалежності, активності, комунікабельності, відносини до себе у двох аспектах: «Я в реальному житті» і «Я в соціальних мережах» (або «Я в Інтернеті») була використано Методику особистісного диференціалу (ОД).

За допомогою даної методики виявлявся рівень самооцінки користувачів у реальному житті та у соціальних мережах.

Відсутність сім'ї у значної частини респондентів дозволяє зробити висновок про наявність незадоволених потреб у сімейних відносинах: близькість, кохання, визнання, підтримка, належність, безпека, спілкування.

Результати анкетного опитування показали, що 90% опитаних мають вищу освіту та працюють у сфері «людина-людина».

На запитання анкети «наскільки Вам цікаво займатися Вашою професійною діяльністю», відповіді розподілилися таким чином:

65% - цікаво займатися своєю професією;

% – не зовсім цікаво;

% – не цікаво.

Під час аналізу питання анкети про наявність інтересів (захоплень, хобі) отримано такі результати: всі піддослідні мають дуже багато інтересів, захоплень, хобі.

Опитування показало, що респонденти, перш за все, вважають соціальні мережі необхідним засобом особистого спілкування та обміну різною інформацією, новинами, присутність у соціальних мережах для них супроводжується почуттям включеності до глобального інформаційного процесу. Значна частина користувачів (85%) має на меті особистісне

самоствердження. 80% опитаних користувачів знаходить можливим задоволення потреб у відпочинку та розвазі через мережеву комунікацію.

Методика «ціннісні орієнтації» М. Рокіча

Для дослідження такої найважливішої характеристики особистості як ціннісні орієнтації було використано методику вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича, засновану на прямому ранжируванні списку цінностей.

Як основний діагностичний конструкт розглядається спрямованість особистості, яка розуміється як значущість для людини тих чи інших життєвих цілей і ціннісних орієнтацій, якими вона керується у своєму житті.

Залежно від устремлінь, які людина намагається реалізувати, життєві сфери є для різних людей різним ступенем значущості.

Як видно з опитування сфера особистого життя є більш важливою, ніж сфера професійної самореалізації та представлена «конкретними» цінностями – здоров'я, наявність добрих та вірних друзів, щасливе сімейне життя та «абстрактними» – любов та впевненість у собі.

Цінності блоку професійної самореалізації – суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, колег), цікава робота, продуктивне життя не є для учасників опитування пріоритетними.

Варто зазначити, що лише 10% учасників дослідження поставила цінність творчості (можливість займатися творчістю) до списку п'яти домінуючих цінностей, а за загальним результатом ця цінність посідає 13 місце у списку. Цей факт можна пояснити тим, більшість сучасних систем освіти сприяють ліквідації творчих здібностей. У середньому людей протягом 15-17 років, спочатку у школі, а потім в інституті заохочували за вивчення правил та карали за творчі імпульси. У результаті психіці намертво закріплено - правила добре, творчість небезпечно і недосяжно.

Аналізуючи ієрархію інструментальних цінностей, слід звернути увагу на їхнє угруповання у змістовні блоки з різних підстав:

- етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи;
- цінності самоствердження, цінності ухвалення інших.

У списку п'яти домінуючих цінностей виявилися:

- цінності спілкування;
- життєрадісність (оптимізм, почуття гумору), чесність (правдивість, щирість), чуйність (дбайливість);
- естетична цінність;
- широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї);
- цінність справи - тверда воля (уміння наполягти своєму, не відступати перед труднощами).

У списку п'яти останніх за рангом цінностей опинилися такі цінності справи як раціоналізм, старанність (дисциплінованість); цінності спілкування - непримиренність до недоліків у собі та інших; та естетичні цінності - самоконтроль (стриманість) та високі запити (високі вимоги до життя та високі домагання).

Аналізуючи систему термінальних і інструментальних цінностей, можна дійти невтішного висновку про орієнтацію досліджуваних користувачів соціальних мереж переважно на сферу особистого життя й особистого спілкування.

Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Метод парних порівнянь

Для виявлення основних потреб користувачів соціальних мереж та дослідження ступеня їх задоволеності було використано Методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб.

Ця методика дозволяє виявити базові потреби – мотиватори особистості. Знання таких потреб дозволяє визначити систему мотивації особистості. Які потреби на даний момент є найважливішими, передбачається, що саме вони найменш задоволені. Особливо слід зазначити, що тест виявляє відносну задоволеність, тобто задоволеність цієї потреби проти іншими потребами.

Дослідження показали, що за ступенем незадоволеності найзначніша частина досліджуваних користувачів соціальних мереж (40%) має

незадоволену потребу у самовираженні, 10% – незадоволені соціальні (міжособистісні) та матеріальні потреби, 5% – потреби у безпеці. Варто зазначити, що серед досліджуваних немає користувачів із незадоволеними потребами у визнанні. Малозначимість у мотивації користувачів даної потреби також показали результати анкетного опитування.

Отже, можна дійти висновку, що мотивуючими випробуваних потребами значною мірою є незадоволені потреби у самовираженні.

Аналіз результатів за рівнем задоволеності потреб користувачів показав: у 40% досліджуваних задоволені потреби у безпеці, у 20% - соціальні (міжособистісні), у 10% - у визнанні, у 5% - у самовираженні та матеріальні.

Варто зазначити, що задоволенню потреби в безпеці у значної частини досліджуваних може сприяти сама форма спілкування в соціальних мережах, що характеризується як «легка соціальність»: особлива форма відносин, яка ні до чого не зобов'язує та не має жодних наслідків. Крім того, «віртуальне» середовище явно висуває менш жорсткі, ніж зовнішня реальність, вимоги до оптимістичності, комунікативності та швидкості в психомоторній та інтелектуальній сферах, дозволяє людям з різними енергетичними, комунікативними та швидкісними можливостями проявляти себе в опосередкованому спілкуванні. Виникає можливість компенсувати дійсні або уявні недоліки зовнішності, мови, деякі властивості характеру (наприклад, сором'язливість).

Методика особистісного диференціалу (ОД)

За допомогою даної методики виявлявся рівень самооцінки впевненості в собі, незалежності, активності, комунікабельності, відношення випробуваного до себе в реальному житті та в соціальних мережах за трьома факторами:

- оцінки
- сили
- активність.

Відсутність негативних значень за чинником «Оцінка» (рівень самоповаги) свідчить, що випробувані приймають себе як особистість, схильні

усвідомлювати себе як носії позитивних, соціально бажаних характеристик, у сенсі задоволені собою.

За фактором «Сила» (рівень домінантності-тривожності) позитивні значення мають 95% користувачів в аспекті «Я в реальному житті» та 80% – «Я в Інтернеті». Негативно оцінили себе лише 5% учасників у реальному житті та 20% – в Інтернеті. Дані результати свідчать у тому, що піддослідним притаманні впевненість у собі, незалежність, схильність розраховувати власні сили у важких ситуаціях.

За фактором «Активність» (рівень екстраверсії-інтроверсії) позитивні значення мають 95% користувачів в аспекті «Я в реальному житті» та 65% – «Я в Інтернеті». Негативно оцінили себе лише 5% учасників у реальному житті та 35% – в Інтернеті. Це свідчить про високу активність, товариську, імпульсивність учасників дослідження.

За результатами проведеного дослідження можна дійти невтішного висновку, що користувачі, приймають себе як особистість, схили усвідомлювати себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик, у певному сенсі задоволені собою, впевнені у собі, незалежні, здебільшого активні і товариські.

Вищі самооцінки мають: за фактором «Оцінка»: «Я в Інтернеті» - 25% випробуваних, «Я в реальному житті» - 55% піддослідних. Однаково оцінюють себе - 20% піддослідних за фактором «Сила»: «Я в Інтернеті» - 40% випробуваних, «Я в реальному житті» - 55% піддослідних. Однаково оцінюють себе - 5% випробуваних за фактором «Активність»: «Я в Інтернеті» - 15% випробуваних, «Я в реальному житті» - 75% піддослідних. Однаково оцінюють себе - 10% випробуваних.

ВИСНОВКИ

цифрову еру широке поширення соціальних мереж змінило ландшафт людського спілкування. Проте залишається критична потреба оцінити вплив цих платформ на динаміку комунікації. Це дослідження спрямоване на усунення цієї прогалини шляхом вивчення того, як соціальні мережі впливають на різні аспекти людської взаємодії, включаючи частоту, стилі та якість спілкування. Ключові питання включають, наскільки соціальні мережі сприяють або перешкоджають значущим зв'язкам, роль онлайн-взаємодій у формуванні офлайн-стосунків і потенційний вплив на індивідуальний добробут. Досліджуючи ці питання, дослідження прагне дати цінну інформацію про складну взаємодію між соціальними мережами та людським спілкуванням у цифрову епоху, інформуючи про стратегії сприяння більш здоровій та повноцінній взаємодії в Інтернеті.

Соціальні медіа глибоко змінили спосіб нашого спілкування та взаємодії один з одним, залишивши незгладимий слід у моделях міжособистісного спілкування. Одним із найбільш значущих впливів соціальних медіа є їхня здатність сприяти глобальній комунікації та долати географічні відстані. Такі платформи, як Facebook, Twitter і Instagram, дозволяють людям з усього світу з легкістю спілкуватися та ділитися своїми думками, досвідом і перспективами. Це сприяло розвитку почуття глобальної спільноти та сприяло міжкультурному розумінню. Однак важливо зазначити, що спілкуванню в соціальних мережах часто бракує нюансів і невербальних ознак, присутніх у взаємодії віч-на-віч, що може призвести до непорозумінь або неправильного спілкування.

У професійній сфері соціальні медіа змінили спосіб спілкування компаній і взаємодії з клієнтами. Компанії використовують платформи соціальних мереж для маркетингу, обслуговування клієнтів і створення бренду. Однак розмивання особистих і професійних кордонів у соціальних мережах також

викликало занепокоєння щодо балансу між роботою та особистим життям і можливість професійних невдач через невідповідну поведінку в Інтернеті.

У професійній сфері соціальні медіа змінили спосіб спілкування компаній і взаємодії з клієнтами. Компанії використовують платформи соціальних мереж для маркетингу, обслуговування клієнтів і створення бренду. Однак розмивання особистих і професійних кордонів у соціальних мережах також викликало занепокоєння щодо балансу між роботою та особистим життям і можливість професійних невдач через невідповідну поведінку в Інтернеті.

Ґрунтуючись на наших висновках, можна зробити кілька рекомендацій для посилення позитивної цифрової взаємодії та пом'якшення потенційних негативних наслідків для добробуту. По-перше, слід впроваджувати освітні ініціативи для підвищення обізнаності про відповідальність використання соціальних медіа, включаючи стратегії керування часом використання екрану та підтримки здорових цифрових меж. Ці програми можуть бути націлені на різні демографічні групи, включно зі студентами, професіоналами та батьками, щоб сприяти інформованій та уважній цифровій поведінці.

2. У повсякденній мові термін «потреба» використовується стосовно конкретних бажаних атрибутів або результатів. Діти можуть сказати, що їм потрібна іграшка на день народження, підлітки, що їм потрібен новий смартфон, щоб краще спілкуватися з однолітками, а дорослі, що їм потрібна відпустка, щоб відновитися після роботи. У кожному з цих випадків термін «потреба» означає наявність певного бажання або переваги, що часто ґрунтується на дефіциті чи нестачі, причому такі переваги сильно відрізняються між людьми.

Оскільки основні психологічні потреби відіграють таку важливу роль у теорії самодетермінації, як теоретично, так і емпірично, важливо розглянути критерії, які використовуються для опису потреб теорії самодетермінації.

По-перше, як психологічна теорія, зосереджується на потребах психологічного характеру. Фізіологічним потребам, таким як голод, спрага та сон, приділяється значна увага в галузі біології, де основна увага

приділяється фізичному розвитку та здоров'ю. Ця основна увага до психологічних потреб не означає, що фізіологічні потреби ігноруються в теорії базових потреб навпаки. Взаємозв'язок і двонаправлені зв'язки між психологічними та фізіологічними потребами є інтригуючою темою сама по собі, оскільки зростає кількість досліджень, які проливають світло на їхні динамічні взаємозв'язки, про що також свідчить цей спеціальний випуск. Дійсно, на розвиток і підтримку здорового способу життя впливають постійні задоволення потреб і розчарування, причому здоровий спосіб життя повертається до досвіду, заснованого на потребах.

По-друге, подібно до того, як фізіологічні потреби, такі як голод і спрага, мають бути задоволені, щоб рости та розвиватися фізично, задоволення психологічних потреб розглядається як обов'язкове чи важливе значення для сприяння психологічному зростанню, цілісності та здоров'ю. І навпаки, депривація або фрустрація цих потреб зменшує процвітання та підвищує ризик поганого самопочуття та психопатології. Підкреслюючи твердження, що основні потреби теорії базових потреб становлять такі важливі психологічні поживні речовини, було встановлено, що задоволення потреби передбачає пристосування, характеризує задовільні життєві події, щоб бути має вирішальне значення для відчуття сенсу життя і сприяти гармонійним захопленням. І навпаки, суттєва роль цих базових психологічних потреб також проявляється у функціональних витратах, пов'язаних з їх фрустрацією, що передбачає зниження рівня щастя та численні форми непристосованості.

Третій критерій полягає в тому, що базові психологічні потреби еволюціонували як невід'ємна частина нашої людської природи. Оскільки поведінка, пов'язана із задоволенням цих базових потреб, як правило, забезпечує адаптаційні переваги, психологічні потреби стали невід'ємною частиною функціонування індивідів. Цей критерій узгоджується з організмовою мета-теорією, що лежить в основі теорії базових психологічних потреб. Припущення про те, що психологічні потреби є невід'ємною частиною нашого психологічного складу, суперечить концепціям

із чистого аркуша, згідно з якими потреби, цінності та задоволення людей закріплені або запрограмовані в індивідах соціальним середовищем. Натомість теорія базових психологічних потреб визнає ідею про те, що в людській природі існують енергійні сили, які сприяють психологічному зростанню та проактивності. Дійсно, важко уявити будь-яку повноцінно функціонуючу людину, для якої потреби в спорідненості, автономії та компетентності є неважливими або хронічно незадоволеними. Відповідно до цього припущення, все більше досліджень визначили механічні кореляції досвіду, заснованого на потребах. Психологи наголошують на висновках, які вказують на те, що морфометрія мозку індивідумів і, зокрема, об'єм сірої речовини вентрального смугастого тіла, позитивно корелюють із задоволенням потреб учасників.

По-четверте, базова психологічна потреба в теорії базових психологічних потреб має бути достатньою мірою відмінною від інших ідентифікованих базових потреб, як досвідчених, так і динамічних. На досвідному рівні кожна потреба повинна бути пов'язана з якісно іншим набором досвіду. Динамічно базові потреби не є просто побічним продуктом іншої (зірваної) потреби. Якщо психологічна потреба кандидата виникає лише як корелят іншої потреби або у відповідь на фрустрацію встановлених базових психологічних потреб, така потреба є похідною, а не базовою. Потреби, які виникають лише у відповідь на фрустрації базових психологічних потреб, часто представляють потребу-замінник або компенсаторну перевагу. Яскравим прикладом є прагнення до безпеки, перевага, яка зазвичай стає помітною в умовах фрустрації потреби, часто через обставини контролю, байдужості або надмірних (тобто, що перешкоджають потребам) обставин. Подібним чином прагнення до влади може сигналізувати про те, що людина почувається «замкненою» і, отже, намагається компенсувати брак автономії.

П'ятий критерій стосується універсального характеру основних потреб. Якщо психологічні потреби є невід'ємними, вони мають бути універсально застосовними та оперативними, а отже, актуальними для людей незалежно від

їхніх демографічних характеристик, особистості або культурне походження. З цією проблемою пов'язане питання про те, чи потрібно ці потреби цінувати чи бажати, щоб людина отримувала користь від їх задоволення чи страждала від свого розчарування. Індивідуальні відмінності в силі потреби приділяли значну увагу в інших теоретичних традиціях, включаючи теорію мотивів диспозиції. Відповідно до претензії теорії базових потреб щодо універсальності, ці відмінності відіграють мінімальну роль у зміні ефектів випробуваного задоволення потреб і розчарування порівняно з очікуваними основними ефектами. Водночас претензію теорії базових потреб на універсальність не слід тлумачити надто жорстко.

3. Спілкування можна визначити як акт обміну даними, інформацією, поглядами від однієї особи, місця та групи до іншої. У зв'язку між двома особами перша особа надсилає дані, а інша – отримує дані. Кожне спілкування включає двостороннє спілкування. Повідомлення може включати в себе емоції, погляди, обговорення і т. п. Комунікація складається з трьох частин: відправник, повідомлення, одержувач. Відправник надсилає повідомлення, також відоме як кодер.

Повідомлення – це перегляд того, що ви хочете надіслати, і одержувач отримує повідомлення, оскільки це також відоме як декодер, оскільки він розкодує повідомлення, яке відправник відправив. Сьогодні кожен стикається з віртуальним спілкуванням, що це? Віртуальне спілкування можна визначити як взаємодію людей, які не знаходяться в одній кімнаті чи місці. Оскільки кожен стикається з віртуальними співбесідами в процесі роботи, це називається віртуальним спілкуванням.

Кодування – це розміщення цільового повідомлення у відповідному носії, яке може залежати від контексту, простору, характеру повідомлення, яке має бути передане усно чи невербально. Відправник надсилає повідомлення одержувачу у вигляді серії символів, фотографій або тексту. Кодування є важливим кроком у процесі комунікації, оскільки справжня мета процесу комунікації не може бути подолана помилковим, неадекватним кодуванням.

Канали пов'язані з потоком або способом передачі каналів зв'язку. Повідомлення надсилається через канал, що з'єднує відправника та одержувача. Повідомлення може бути голосовим або письмовим і може бути надіслано через блокнот, комп'ютер, телефон, мобільний телефон, програми або телевізор (телебачення). Оскільки кожен канал має свої переваги та недоліки, ефективна комунікація потребує правильного вибору каналу

Одержувач – це особа або група, якій призначено повідомлення. Він міг бути слухачем, читачем або глядачем.

Комунікація не може бути успішною, якщо одержувач цього не зробить. Щоб досягти справжньої мети спілкування, одержувач повинен зрозуміти доставлене повідомлення якомога ефективніше. Розшифровка повідомлення залежить від розуміння одержувачем теми спілкування, досвіду, довіри та зв'язку з одержувачем.

Спілкування можна визначити як акт обміну даними, інформацією, поглядами від однієї особи, місця та групи до іншої. Під час зв'язку є дві особи: перша надсилає дані, а інша – отримує дані. Кожне спілкування включає двостороннє спілкування. Повідомлення може включати в себе емоції, погляди, обговорення і т. п. Комунікація складається з трьох частин: відправник, повідомлення, одержувач. Відправник надсилає повідомлення, також відоме як кодер. Повідомлення - це погляди, які ви хочете надіслати, і одержувач отримує повідомлення, оскільки він також відомий як декодер, оскільки він розкодує повідомлення, яке відправник надіслав від однієї особи до іншої, щоб вони могли зрозуміти, що їм передається, а також обговорили типи спілкування та процес спілкування.

Глобальні комп'ютерні мережі, що з'явилися у 60-х роках, змінили спільну діяльність та спілкування між людьми. Комп'ютерні мережі є новий етап у розвитку зовнішніх засобів інтелектуальної діяльності, пізнання та спілкування. Застосування комп'ютерних мереж веде до значних структурних та функціональних змін у психічній діяльності людини. Ці зміни зачіпають пізнавальну, комунікативну та особистісну сфери, трансформуються

операційну (виконавчу) ланку діяльності, просторово-часові характеристики взаємодії суб'єкт-суб'єкт та суб'єкт-інформаційна система, процеси цілепокладання, потребово-мотиваційне регулювання діяльності. У дослідженні брали участь користувачі соціальної мережі «Viber», «Telegram» та інші мережі у кількості 80 осіб (64 жінок та 16 чоловіки) у віці від 22 до 43 років (50% – від 22 до 30 років, 50% – від 30 до 43 років).

Для проведення цього дослідження було підібрано такі методики:

- 1) Анкета, спрямовану виявлення соціально-демографічних характеристик і мотивації користувачів соціальних мереж;
- 2) Методика «ціннісні орієнтації» М. Рокіча;
- 3) Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб;
- 4) Методика особистісного диференціала (ОД).

На початку тестування користувачам було запропоновано заповнити «Анкету» з метою виявлення соціально-демографічних характеристик та мотивації мережевої комунікації піддослідних.

Анкета включає 15 пунктів. Дані, отримані за допомогою анкетного опитування, дозволяють описати соціально-демографічні характеристики досліджуваних, а також інші параметри, що оцінюють ступінь задоволеності користувачів своєю професією, наявність інтересів, захоплень, хобі, а також стаж, інтенсивність та потребно-мотиваційні фактори використання соціальних мереж.

Методика «ціннісні орієнтації» М. Рокіча. Цінності - це узагальнені ставлення до благів і прийнятних методах їх отримання, основі яких людина здійснює свідомий вибір цілей і засобів діяльності. Цінності особистості виступають як основа для формування життєвої стратегії.

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і становить основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду та ядро мотивації життєдіяльності, основу життєвої концепції та «філософії життя».

Найбільш поширеною нині є методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича, заснована на прямому ранжируванні списку цінностей.

М. Рокич розрізняє два класи цінностей:

- термінальні - переконання у цьому, що кінцева мета індивідуального існування вартий того, щоб до неї прагнути;
- інструментальні - переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації.

Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб. Для виявлення потреб користувачів соціальних мереж та дослідження ступеня їх задоволеності було використано Методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб.

Методика призначена визначення ступеня задоволеності п'яти основних потреб: матеріальних, соціальних, у безпеці, визнанні, самовираженні.

Ця методика дозволяє виявити базові потреби - мотиватори особистості. Її основою є процедура парних порівнянь. Випробовуваним пропонується 15 тверджень, які вони повинні оцінити, попарно порівнюючи їх між собою, і вибрати з пари запропонованих тверджень те, яке найбажаніше в даний момент.

Для дослідження певних властивостей особистості досліджуваних: рівень самооцінки, впевненості в собі, незалежності, активності, комунікабельності, відносини до себе у двох аспектах: «Я в реальному житті» і «Я в соціальних мережах» (або «Я в Інтернеті») була використано Методику особистісного диференціалу (ОД).

За допомогою даної методики виявлявся рівень самооцінки користувачів у реальному житті та у соціальних мережах.

Відсутність сім'ї у значної частини респондентів дозволяє зробити висновок про наявність незадоволених потреб у сімейних відносинах: близькість, кохання, визнання, підтримка, належність, безпека, спілкування.

Результати анкетного опитування показали, що 90% опитаних мають вищу освіту та працюють у сфері «людина-людина».

На запитання анкети «наскільки Вам цікаво займатися Вашою професійною діяльністю», відповіді розподілилися таким чином:

65% - цікаво займатися своєю професією;

% – не зовсім цікаво;

% – не цікаво.

Під час аналізу питання анкети про наявність інтересів (захоплень, хобі) отримано такі результати: всі піддослідні мають дуже багато інтересів, захоплень, хобі.

Опитування показало, що респонденти, перш за все, вважають соціальні мережі необхідним засобом особистого спілкування та обміну різною інформацією, новинами, присутність у соціальних мережах для них супроводжується почуттям включеності до глобального інформаційного процесу. Значна частина користувачів (85%) має на меті особистісне самоствердження. 80% опитаних користувачів знаходить можливим задоволення потреб у відпочинку та розвазі через мережеву комунікацію.

Для дослідження такої найважливішої характеристики особистості як ціннісні орієнтації було використано методику вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича, засновану на прямому ранжируванні списку цінностей.

Варто зазначити, що лише 10% учасників дослідження поставила цінність творчості (можливість займатися творчістю) до списку п'яти домінуючих цінностей, а за загальним результатом ця цінність посідає 13 місце у списку. Цей факт можна пояснити тим, більшість сучасних систем освіти сприяють ліквідації творчих здібностей. У середньому людей протягом 15-17 років, спочатку у школі, а потім в інституті заохочували за вивчення правил та карали за творчі імпульси. У результаті психіці намертво закріплено - правила добре, творчість небезпечно і недосяжно.

Аналізуючи ієрархію інструментальних цінностей, слід звернути увагу на їхнє угруповання у змістовні блоки з різних підстав:

- етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи;
- цінності самоствердження, цінності ухвалення інших.

У списку п'яти домінуючих цінностей виявилися:

- цінності спілкування;
- життєрадісність (оптимізм, почуття гумору), чесність (правдивість, щирість), чуйність (дбайливість);
- естетична цінність;
- широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї);
- цінність справи - тверда воля (уміння наполягти своєму, не відступати перед труднощами).

У списку п'яти останніх за рангом цінностей опинилися такі цінності справи як раціоналізм, старанність (дисциплінованість); цінності спілкування - непримиренність до недоліків у собі та інших; та естетичні цінності - самоконтроль (стриманість) та високі запити (високі вимоги до життя та високі домагання).

Аналізуючи систему термінальних і інструментальних цінностей, можна дійти невтішного висновку про орієнтацію досліджуваних користувачів соціальних мереж переважно на сферу особистого життя й особистого спілкування.

Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Метод парних порівнянь

Для виявлення основних потреб користувачів соціальних мереж та дослідження ступеня їх задоволеності було використано Методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб.

Ця методика дозволяє виявити базові потреби - мотиватори особистості. Знання таких потреб дозволяє визначити систему мотивації особистості. Які потреби на даний момент є найважливішими, передбачається, що саме вони найменш задоволені. Особливо слід зазначити, що тест виявляє відносну задоволеність, тобто задоволеність цієї потреби проти іншими потребами.

Дослідження показали, що за ступенем незадоволеності найзначніша частина досліджуваних користувачів соціальних мереж (40%) має

незадоволену потребу у самовираженні, 10% – незадоволені соціальні (міжособистісні) та матеріальні потреби, 5% – потреби у безпеці. Варто зазначити, що серед досліджуваних немає користувачів із незадоволеними потребами у визнанні. Малозначимість у мотивації користувачів даної потреби також показали результати анкетного опитування.

Отже, можна дійти висновку, що мотивуючими випробуваних потребами значною мірою є незадоволені потреби у самовираженні.

Аналіз результатів за рівнем задоволеності потреб користувачів показав: у 40% досліджуваних задоволені потреби у безпеці, у 20% - соціальні (міжособистісні), у 10% - у визнанні, у 5% - у самовираженні та матеріальні.

Методика особистісного диференціалу (ОД). За допомогою даної методики виявлявся рівень самооцінки впевненості в собі, незалежності, активності, комунікабельності, відношення випробуваного до себе в реальному житті та в соціальних мережах за трьома факторами:

- оцінки
- сили
- активність.

Відсутність негативних значень за чинником «Оцінка» (рівень самоповаги) свідчить, що випробувані приймають себе як особистість, схильні усвідомлювати себе як носії позитивних, соціально бажаних характеристик, у сенсі задоволені собою.

За фактором «Сила» (рівень домінантності-тривожності) позитивні значення мають 95% користувачів в аспекті «Я в реальному житті» та 80% – «Я в Інтернеті». Негативно оцінили себе лише 5% учасників у реальному житті та 20% – в Інтернеті. Дані результати свідчать у тому, що піддослідним притаманні впевненість у собі, незалежність, схильність розраховувати власні сили у важких ситуаціях.

За фактором «Активність» (рівень екстраверсії-інтроверсії) позитивні значення мають 95% користувачів в аспекті «Я в реальному житті» та 65% – «Я в Інтернеті». Негативно оцінили себе лише 5% учасників у реальному житті

та 35% - в Інтернеті. Це свідчить про високу активність, товариськість, імпульсивність учасників дослідження.

За результатами проведеного дослідження можна дійти невтішного висновку, що користувачі, приймають себе як особистість, схили усвідомлювати себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик, у певному сенсі задоволені собою, впевнені у собі, незалежні, здебільшого активні і товариські.

Вищі самооцінки мають: за фактором «Оцінка»: «Я в Інтернеті» - 25% випробуваних, «Я в реальному житті» - 55% піддослідних. Однаково оцінюють себе - 20% піддослідних за фактором «Сила»: «Я в Інтернеті» - 40% випробуваних, «Я в реальному житті» - 55% піддослідних. Однаково оцінюють себе - 5% випробуваних за фактором «Активність»: «Я в Інтернеті» - 15% випробуваних, «Я в реальному житті» - 75% піддослідних. Однаково оцінюють себе - 10% випробуваних.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

нуфрієва О. В. Психологічні особливості впливу засобів масової інформації на структуру ціннісних орієнтацій студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2010. 17 с.

таманчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 30. С.51-60.

ерезовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28–36.

огдан М. С., Горецька О. В. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування, 2014. Вип. 7. С. 25–29.

анько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки, 2012. Вип. 2. С. 179–184.

айко Л. Я. Мас-медіа як чинник формування суспільної свідомості.

ктуальні проблеми філософії та соціології. Одеса, 2016. Вип. 14. С. 36-39.

оган К. М. Соціальні мережі як елемент нового соціального середовища. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2014. Вип. 16. С. 61-71.

узнецова Т. Аксіологія соціальних комунікацій : навчальний посібник Тетяна Кузнєцова. Суми: Вид-во Сумського державного університету, 2012. 300 с.

атеюк О. А. Бар'єри у процесі міжособистісної комунікації як засіб протидії психологічному впливові. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Київ, 2005. Т. VII. Випуск 2. С. 106-112.

оціальні мережі як інструмент взаємовпливу влади та громадянського суспільства : монографія / О. Онищенко, В. Горовий, В. Попик та ін. ; НАН України, Нац. б-ка України ім. В.І. Вернадського. Київ, 2014. 260 с.

№ 111. P. 497–521.

13. Ahmad I., Vansteenkiste M. & Soenens B. The relations of Arab Jordanian adolescents' perceived maternal parenting to teacher-rated adjustment and p
14. Ahuja M. K., Chudoba K. M., Kacmar C. J., McKnight D. H., George D. F., "IT road warriors: Balancing work-family conflict, job autonomy, and work bverload to mitigate turnover intentions," MIS Q. 2007. P. 1-17.
15. Andreasdakis E., Joussemet M. & Mageau G. A. How to support toddlers' autonomy: Socialization practices reported by parents. Early Education and m
16. Arnold V., Benford T., Hampton C., Sutton S. G., "Competing pressures o f Task and Absorptive Capacity as predictors of students' performance on information sharing skills: A case study of the University of Education Winneba. Journal of Education b
18. A b a
19. Baard P. P., Deci E. L. & Ryan R. M. Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of A*
20. Bagheri L. & Milyavskaya M. Novelty-variety as a candidate basic p
21. Baker Z. G., Watlington E. M. & Knee C. R. The role of rapport in satisfying one's basic psychological needs. *Motivation and Emotion*. 2020.
22. Balaguer I., Castillo I. & Duda J. L. Autonomy support, needs satisfaction, motivation and well-being in competitive athletes: A test of self-determination theory. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 2008. № 17. P. 123–139.
23. Banting L. K., Dimmock J. A. & Grove J. R. The impact of automatically b

2011. № 33. P. 569–585.

24. Bartholomew K. J., Ntoumanis N., Mouratidis A., Katartzi E., Thøgersen-Ntoumani C. & Vlachopoulos S. Beware of your teaching style: A school-yearlong investigation of teacher beliefs, teaching style, and student motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2011, 33(5), 569–585.

25. Bator, R. E., & Vohs, K. D. (2012). How can the blow of math difficulty on elementary school children's motivational, cognitive, and affective experiences be dampened? The critical role of autonomy.

26. Bauer J. J. & McAdams D. P. Competence, relatedness, and autonomy in

27. Baumeister R. F. & Leary M. R. The need to belong: Desire for

28. Baxter D. E. & Pelletier L. G. Is nature relatedness a basic human psychological need? A critical examination of the extant literature. *Canadian*

29. Behzadnia B., Adachi P. J., Deci E. L. & Mohammadzadeh H. Associations

between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical education. *Physical Education and Sport Sciences for Health*, 2018, 39, 10–19.

30. Benis-Weisman M., Matos L. & Torres C. Integrative and

suppressive emotion regulation differentially predict well-being through basic need

31. Bernier A., Carlson S. M. & Whipple N. From external regulation to self-regulation: Early parenting precursors of young children's executive

32. Bhavsar N., Ntoumanis N., Quested E., Gucciardi D. F., Thøgersen-Ntoumani C., Ryan R. M., ... Bartholomew K. J. Conceptualizing and testing a new

t

r 33. Bindman S. W., Pomerantz E. & Roisman G. I. Do children's executive functions for associations between early autonomy-supportive and achievement

p

a 34. Black A. E. & Deci E. L. The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-

t

i 35. Blakemore T. and Agllias K. "Social media, empathy and interpersonal skills: Social work students' reflections in the digital era," Social Work Education, 2020. vol. 39, no. 2. P. 200-213.

36. Boone L., Vansteenkiste M., Soenens B., Van der Kaap-Deeder J. & Verstuyf J. Self-critical perfectionism and binge eating symptoms: A longitudinal

e

a 37. Brenning K., Soenens B., Mabbe B., Vansteenkiste M. Ups and downs in the joy of parenthood: A diary study examining variability in maternal well-being as a function of basic psychological needs, parent personality, and infant

t

e 38. Britton P. C., Van Orden K. A., Hirsch J. K. & Williams G. C. Basic psychological needs, suicidal ideation, and risk for suicidal behavior in young

p

d 39. Brown S. L., Nesse R. M., Vinokur A. D. & Smith D. M. Providing support

m

b 40. Brunell A. B. & Webster G. D. Self-determination and sexual experience in

th

a 41. Bylieva D., Lobatyuk V. & Safonova A. Online forums: Communication model, categories of online communication regulation and norms of behaviour.

hl

6 42. Campbell R., Boone L., Vansteenkiste M. & Soenens B. Psychological need frustration as a transdiagnostic process in associations of self-critical perfectionism

lv

b

h

u

43. Campbell R., Soenens B., Beyers W. & Vansteenkiste M. Shifts in university students' sleep during an exam period: The role of basic psychological

44. Campbell R., Soenens B., Weinstein N. & Vansteenkiste M. The impact of partial sleep deprivation on psychological functioning: Effects on mindfulness and

45. Campbell R., Vansteenkiste M., Delesie L., Tobbac E., Mariman A., Vogelaers D., et al. Reciprocal associations between daily need-based experiences,

46. Carbonneau N., Martos T., Sallay V., Rochette S. & Koestner R. Examining the associations of autonomy and directive support given and received within relationship satisfaction in the context of goals that romantic partners have for one

47. Carpentier J. & Mageau G. A. Predicting sport experience during training: The role of change-oriented feedback in athletes' motivation, self-confidence and

No 38. P. 45–58.

48. Chao R. K. & Aque C. Interpretations of parental control by Asian

49. Chen B., Soenens B., Vansteenkiste M. & Beyers W. Where do the cultural differences in dynamics of controlling parenting lie? Adolescents as active agents in

50. Chirkov V., Ryan R. M., Kim Y. & Kaplan U. Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on

51. Chen L., Baird A., Straub D. "A linguistic signaling model of social support exchange in online health communities," *Decis. Support Syst.* 2020. vol. 130, 113113-23

52. Chao R. K. & Aque C. Interpretations of parental control by Asian

53. Chirkov V., Ryan R. M., Kim Y. & Kaplan U. Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on

52. Choudhury M. De, Sundaram H., John A., Seligmann D. D., "Analyzing the dynamics of communication in online social networks," Handbook of
53. Church A. T., Katigbak M. S., Locke K. D., Zhang H. S., Shen J. L., ... Ching C. M. Need satisfaction and well-being Testing self-determination theory in
54. Cordeiro P. M., Paixão M. P., Lens W., Lacante M. & Luyckx K. The Portuguese validation of the basic psychological need satisfaction and frustration scale: Concurrent and longitudinal relations to well-being and ill-
55. Costa S., Sireno S., Larcen R. & Cuzzocrea F. The six dimensions of parenting and adolescent psychological adjustment: The mediating role of
56. Côté-Lecaldare M., Joussemet M. & Dufour S. How to support toddlers' autonomy: A qualitative study with child care educators. Early Education and
57. Crocker J., Luhtanen R. K., Cooper M. L. & Bouvrette A. Contingencies of
58. Curran T., Hill A. P. & Niemiec C. A conditional process model of children's behavioral engagement: Theory and behavioral disaffection in school
59. Custers A. F., Westerhof G. J., Kuin Y., Gerritsen, D. L., & Riksen-Walraven, J. M. Relatedness, autonomy, and competence in the caring relationship:
60. de Courville M., Lin X. M., Duhamel P. & Akansu A. N. Orthogonal
61. de Charms R. Personal causation: the internal affective determinants of

62. De Meyer J., Soenens B., Vansteenkiste M., Aelterman N., Van Petegem S. & Haerens L. Do students with different motives for physical education respond differently to autonomy-supportive and controlling teaching? *Psychology of Sport and Exercise* 15, 101–110 (2014).

63. De Muynck G.-J., Soenens B., Degraeuwe L., Waterschoot J., Vande Broek G. & Vansteenkiste M. Towards a more refined insight in the critical motivating features of choice: An experimental study among recreational rope climbers. *Psychology of Sport and Exercise* 15, 111–120 (2014).

64. Deci E. L. & Ryan R. M. The “what” and the “why” of goal pursuits: Human needs and the prevention of goal obstruction. *Psychological Science* 11, 227–268 (2000).

65. DeHaan C. R., Hirai T. & Ryan R. M. Nussbaum's capabilities and self-determination theory's basic psychological needs: relating some fundamentals of human well-being. *Journal of Human Development* 72, 1–24 (2011).

66. Delrue J., Reynders B., Vande Broek G., Aelterman N., De Backer M., De Boeck B. & Soenens B. Adopting a helicopter-perspective towards motivating and supporting adolescents. *Journal of Human Development* 72, 1–24 (2011).

67. D

n

w

68. Dieleman L. M., Moyson T., De Pauw S. S., Prinzie P. & Soenens B. Parents' need-related experiences and behaviors when raising a child with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Human Development* 72, 1–24 (2011).

69. Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D. W., Oishi S. et al. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative human health. *Journal of Human Development* 72, 1–24 (2011).

70. Duineveld J. J., Parker P., Ryan R. M., Ciarrochi J. & Salmela-Aro K. The link between perceived maternal and paternal autonomy support and adolescent well-being. *Journal of Human Development* 72, 1–24 (2011).

n

b

D

i

71. Dupuis D. R. & Newby-Clark I. R. Economic threat undermines the satisfaction of psychological needs for competence and autonomy. *Journal of A*

p 72. Earl S. R., Taylor A. M., Meijen C. & Passfield L. Young adolescent psychological need profiles: Associations with classroom achievement and well- b

è 73. Edwards C., Tod D., Molnar G. & Markland D. Predicting muscularity- related behavior, emotions, and cognitions in men: The role of psychological need tl

h 74. Fazil A. W., Hakimi M., Akrami K., Akrami M., and Akrami F., SE Exploring the Role of Social Media in Bridging Gaps and Facilitating Global 6

B 75. F

in

ih 76. Flünger B., Mayer A. & Ümbach N. Beneficial for some or for everyone? Exploring the effects of an autonomy-supportive intervention in the real-life b

B 77. Frielink N., Schuengel C. & Embregts P. J. C. M. Psychometric properties of the Basic Need Satisfaction and Frustration Scale – Intellectual Disability 45.

El

h 78. Froiland J. M., Worrell F. C. & Oh H. Teacher-student relationships, psychological need satisfaction, and happiness among diverse students. *Psychology N*

m 79. Garn A. C., Morin A. J. S. & Lonsdale C. Basic psychological need Satisfaction toward learning: A longitudinal test of mediation using bifactor 9

B0168N-4611-94-V04 De Boeck P. A measurement scale for indecisiveness and its

p

tn

B

in

b

81. Gillet N., Morin A. J. S., Huyghebaert T., Burger L., Maillot A., Poulin A.,
e
t 82. Gillison F., Rouse P., Standage M., Sebire S. & 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, 110–130.
- l 83. Goemaere S., Van Caelenberg T., Beyers W., Binsted K. & Vansteenkiste
M. Life on Mars from a Self-Determination Theory perspective: How astronauts’
needs for autonomy, competence and relatedness go hand in hand with crew health
P 273–285.
- n
i 84. Gonzalez D. & Chiviacowsky S. Relatedness support enhances motor
lv
e 85. González-Cutre D., Romero-Elias M., Jiménez-Loaisa A., Beltrán-Carrillo
W. J. & Hagger M. S. Testing the need for novelty as a candidate need in basic
p
n 86. Gordon C. L. & Luo S. The personal expansion questionnaire: Measuring
one’s tendency to expand through novelty and augmentation. *Personality and*
n
h 87. Grolnick W. S., Levitt M. & Caruso A. Adolescent autonomy in context:
Facilitating parenting in different cultures, domains, and settings. In B. Soenens, M.
Vansteenkiste & S. Petegem (Eds.), *Autonomy in adolescent development: Toward*
Conceptual clarity New York: Routledge. 2018. P. 94–118.
- g 88. Grouzet F. M. E., Vallerand R. J., Thill E. E. & Provencher P. J. From
y
n
h 89. Haerens L., Vansteenkiste M., De Meester A., Delrue J., Tallir I., Vande
Broek G., ... Aelterman N. Different combinations of perceived autonomy support
and control : identifying the most optimal motivating style. *Physical Education and*
onmental factors to outcomes: A test of an integrated motivational
g
e
d
d

90. Hagger M. S. & Chatzisarantis N. L. D. Causality orientations moderate the undermining effect of rewards on intrinsic motivation. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2008; 44(1): 1-11.

91. Hakimi M., Bahraam H., Shahidzay A. K., and Sadaat S. N., "Examining the Developing Influence of Emerging Technologies in the Media Environment," *Journal of Media Research*, vol. 1, no. 1, pp. 1-10, 2018.

92. Harvey A., Watkins E., Mansell W. & Shafran R. Cognitive behavioral processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2019; 81: 1-11.

93. Haslam N., Holland E. & Kuppens P. Categories versus dimensions in personality psychology. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2016; 64: 1-11.

94. Hein V., Koka A. & Hagger M. S. Relationships between perceived teachers' controlling behaviour, psychological need thwarting, anger and bullying. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2019; 81: 1-11.

95. Heissel A., Pietrek A., Flunger B., Fydrich T., Rapp M., Heinzel S. & Minneker M. The validation of the German quantitative psychological need satisfaction scale. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2019; 81: 1-11.

96. Henning G., Bjälkebring P., Stenling A., Thorvaldsson V., Johansson B. & Hultman M. Changes in within- and between-person associations between basic psychological need satisfaction and well-being after retirement. *Journal of Research in Personality*. 2019; 81: 1-11.

97. Hofer J. & Bush H. Women in power-themed tasks: Need for power predicts performance. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2019; 81: 1-11.

98. Holding A. C., St-Jacques A., Verner-Filion J., Kachanoff F. & Koestner R. Sacrifice—but at what price? A longitudinal study of young adults' sacrifice of basic psychological needs in pursuit of career goals. *Motivation and Emotion*. 2020.

99. Hope N. H., Holding A. C., Verner-Filion J., Sheldon K. M. & Koestner R. The path from intrinsic aspirations to subjective well-being is mediated by changes in basic psychological need satisfaction and autonomous motivation: A large-scale longitudinal study. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2019; 81: 1-11.

2019. № 43. P. 232–241.

100. Houliort N., Koestner R., Joussemet M., Nantel-Vivier A. & Lekes N. The impact of performance-contingent rewards on perceived autonomy and c
- o 101. Howell R. T., Chenot D., Hill G. & Howell C. J. Momentary happiness: in
- p 102. Huang Y., Bortree D. S., Yang F. & Wang R. X. Encouraging volunteering in nonprofit organizations: The role of organizational inclusion and v
- e 103. H
- b 104. Iksan Z. H. Communication skills among university students. Procedia: B
- b 105. Jang H., Kim E. J. & Reeve J. Why students become more engaged or more disengaged during the semester: A self-determination theory dual-process in
- M 106. Jang H., Reeve J. & Halusic M. A new autonomy-supportive way of teaching that increases conceptual learning: teaching in students' preferred v
- b 107. Jensen U. T. & Bro L. L. How transformational leadership supports intrinsic motivation and public service motivation: The mediating role of basic need B
- H 108. Jiang J., Vauras M., Volet S., Salo A. E. & Kajamies A. Autonomy-B
- h
- p 109. Joussemet M., Mageau G. A. & Koestner R. Promoting optimal parenting and children's mental health: A preliminary evaluation of the how-to b
- E
- m
- r

111. Kachanoff F. J., Taylor D. M., Caouette J., Khullar T. H. & Wohl M. J. A. The chains on all my people are the chains on me: Restrictions to collective autonomy undermine the personal autonomy and psychological well-being of group m

e 112. Kanat-Maymon Y., Benjamin M., Stavsky A., Shoshani A. & Roth G. The role of basic need fulfillment in academic dishonesty: A self-determination b

h 113. Kaplan A. M., Haenlein M. "Users of the world, unite! The challenges a

n 114. Kasser T. & Ryan R. M. The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing h

h 115. Katz I., Kaplan A. & Gueta G. Students' needs, teachers' support, and motivation for doing homework: A cross-sectional study. The Journal of p

o 116. Kelly A. C., Zuroff D. C., Leybman M. J., Martin E. A. & Koestner R. Satisfied groups and satisfied members: Untangling the between- and within-groups h

h 117. K

h 118. Kindt S., Vansteenkiste M., Loeys T. & Goubert L. Helping motivation b

h 119. Khorin A. & Voronova E. The role of visuals in the communication h

h 120. K

h

M 121. Koestner R. & Losier G. F. Distinguishing reactive versus reflective h

h 122. K

h

h

h

h

h

123. Krueger R. F., Kotov R., Watson D., Forbes M.K., Eaton N. R., Ruggero C. J., ... Zimmerman J. Progress in achieving quantitative classification of

124. Lachmann M. & Bergstrom C. T. The disadvantage of combinatorial

125. Lalande D., Vallerand R. J., Lafreniere M. A. K., Verner-Filion J., Laurent F. A., Forest J., et al. Obsessive passion: A compensatory response to

126. Laporte N., Brenning K., Vansteenkiste B. & Soenens B. Adolescents as active managers of their own psychological needs: The role of need crafting in adolescence. In N. Laporte (Chair), Intervention and prevention in adolescence.

127. Laurin J. C., Joussemet M., Tremblay R. E. & Boivin M. Early forms

controlling parenting and the development of childhood anxiety. Journal of Child

128. Lee W. & Reeve J. Brain gray matter correlates of general

129. Legault L., Ray K., Hudgins A., Pelosi M. & Shannon W. Assisted

130. Leung A. N. M. & Law W. Do extrinsic goals affect romantic

131. Lin X. and Wang X., "Following too much on Facebook brand page: A

132. L

133. Luyckx K., Vansteenkiste M., Goossens L. & Duriez B. Basic need

satisfaction and identity formation: Bridging Self-Determination Theory and

134. Mabbe E., Soenens B., Vansteenkiste M. & De Pauw S. S. W. Does perceived autonomy-supportive parenting relate to better adjustment only among adolescents with an autonomous personality? Distinguishing between two meanings of
135. Mackenzie C. S., Karaoylas E. C. & Starzyk K. B. Lifespan differences in a Self-Determination Theory mode of eudaimonia: A cross-sectional survey of
136. Mahajan R. The key role of communication skills in the life of
137. Mageau G. A., Sherman A., Grusec J. E., Koestner R. & Bureau J. S.
138. Marbell-Pierre K. N., Grolnick W. S., Stewart A. L. & Raftery-Helmer J. N. Parental autonomy support in two cultures: The moderating effects of adolescents' self-knowledge and development. *Journal of Research on Adolescence* 2010, No 90, P-835-845
139. Markland D. & Tobin V. J. Need support and behavioural regulations for exercise among exercise referral scheme clients: The mediating role of
140. Markus H. R. & Schwartz B. Does choice mean freedom and well-
141. Martela F. & Ryan R. M. Distinguishing between basic psychological needs and basic wellness enhancers: The case of beneficence as a candidate
142. M
143. Matos L., Reeve J., Herrera D. & Claux M. Students' agentic engagement predicts longitudinal increases in perceived autonomy-supportive
144. Mauras C. P., Grolnick W. S. & Friendly R. W. Time for "the talk". Now what? Autonomy support and structure in mother-daughter conversations about

145. McClelland D. C. Biological aspects of human motivation. In F. H
146. McCrae R. R. & Costa P. T. Validation of the five-factor model of p
147. McDougall W. The energies of men: A study of the fundamentals of è
148. Mills D. J., Milyavskaya M., Heath N. L. & Derevensky J. L. Gaming s motivation and problematic video gaming: The role of needs frustration: Motivation, a
149. Milyasvkaya M., Nadolny D. & Koestner R. Where do self-concordant ð goals come from? The role of domain-specific psychological need ð
150. M a
151. Moe A., Katz I. & Alesi, M. Scaffolding for motivation by parents, and p child homework motivations and emotions: Effects of a training programme. British h
152. Moller A. C., Deci E. L. & Elliot A. J. Person-level relatedness and the h
153. Mouratidis A. A., Vansteenkiste M., Sideridis G. & Lens W. Vitality and ð interest–enjoyment as a function of class-to-class variation in need-supportive h 2011. № 103. P. 353–366. ð
154. Mulyana A., Briandana R., and Rekarti E., "ICT and social media as a ð marketing communication platform in facilitating social engagement in the digital ð
155. Motivation, M tention, and volition Berlin: Springer. 1987. P. 11–19. ð
156. Nagpaul T. & Chen J. W. Self-determination theory as a Framework for p understanding needs of youth at-risk: Perspectives of social service professionals h
- h
- h
- h
- h
- h

157. Ng J. Y. Y., Ntoumanis N., Thøgersen-Ntoumani C., Deci E. L., Ryan R. M., Duda J. L., et al. Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 2009, vol. 135, no. 2, p. 285-309.
158. Nishimura T. & Suzuki T. Basic psychological need satisfaction and self-determination theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2005, vol. 27, no. 1, p. 1-14.
159. Nolen-Hoeksema S. & Watkins E. R. A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Psychological Bulletin*, 2007, vol. 133, no. 2, p. 624-642.
160. Nordquist R. The Basic Elements of the Communication Process. *Communication Monographs*, 1987, vol. 54, no. 1, p. 1-14.
161. Nurani Y., Hartati S., Utami A. D., Hapidin H. & Pratiwi N. Effective communication-based teaching skill for early childhood education students. *Journal of Pedagogical Research*, 2019, vol. 1, no. 1, p. 1-10.
162. Onyeator I. and Okpara N., "Human communication in a digital age: Perspectives on interpersonal communication in the family," *New Media and Mass Communication*. 2019. vol. 78, no. 1. P. 35-45.
163. Orosz G., Benyo M., Berkes B., Nikoleti E., Gal E., Toth-Kiraly I., et al. The personality, motivational, and need-based background of problematic Tinder users. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2019, vol. 117, no. 1, p. 1-14.
164. Palos R. & Petrovici M. C. Perceived importance of communication skills and their predictive value for academic performance. *Rev. Cercet. și Interv. Soc.*, 2014. № 46 (September). P. 85-98.
165. Parkin C. M. & Kuczynski L. Adolescent perspectives on rules and norms. *Journal of Adolescence*, 2008, vol. 31, no. 1, p. 1-14.
166. Patall E. A., Pituch K. A., Steingut R. R., Vasquez A. C., Yates N. & Kennedy A. A. U. Agency and high school science students' motivation, engagement, and classroom support experiences. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2018, vol. 68, no. 1, p. 1-14.
167. P

2007. № 26. P. 303–333.

168. Peng J., Yang X., Poon P., and Xie L. "Enhancing users' well-being in virtual medical tourism communities: A configurational analysis of users' interaction

169. Prentice M., Jayawickreme E. & Fleeson W. An experience sampling study of the daily dynamics among moral, autonomous, competent, and related need satisfactions, moral, and big five enactments, and psychological thriving. *Motivation*

a

170. Philippe F. L., Koestner R., Beaulieu-Pelletier G. & Lecours S. The role of need satisfaction as a distinct and basic psychological component of

a

171. Prentice M., Jayawickreme E., Hawkins A., Hartley A., Furr R. M. & Fleeson W.

Morality as a basic psychological need. *Social and Personality*

172. Przybylski A. K., Rigby C. S. & Ryan R. M. A motivational model of

is

173. Rani V. Advantages and disadvantages of oral communication. *Res.*

is

174. Quested E., Thøgersen-Ntoumani C., Uren H., Hardcastle S. J. & Ryan R. M. Community gardening: Basic psychological needs as mechanisms to enhance

is

175. Radel R., Pelletier L. G., Sarrazin P. & Milyavskaya M. Restoration

is

is

176. Rasskazova E., Ivanova T. & Sheldon K. Comparing the effects of low-level and high-level worker need-satisfaction: A synthesis of the self-determination

loss of the need for autonomy: The early alarm stage. *Journal of Personality and*

177. Ratelle C. F., Morin A. J. S., Guay F. & Duchesne S. Sources of evaluation of parental behaviors as predictors of achievement outcomes. *Motivation*

is

M

d

2018. № 42. P. 513–526.

178. Reeve J., & Lee W. A neuroscientific perspective on basic p

s 179. Reinboth M., Duda J. L. & Ntoumanis N. Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young a

h 180. Reis H. T., Sheldon K. M., Gable S. L., Roscoe J. & Ryan R. M. Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. Personality and S

o 181. Reynders B., Vansteenkiste M., Van Puyenbroeck S., Aelterman N., De Backer M., Delrue J., ... Vande Broek G. Coaching the coach: Intervention effects on need-supportive coaching behavior and athlete motivation and a

h 182. Rigby C. S. & Ryan R. M. Glued to Games: The attractions, promise h

M 183. Rocchi M., Pelletier L. & Desmarais P. The validity of the interpersonal behaviors questionnaire (IBQ) in sport. Measurement in Physical Education and E

p 184. Rodrigues F., Hair J., Neiva H. P., Teixeira D. S., Cid L. & Monteiro D. The Basic Psychological Needs Satisfaction and Frustration Scale in Exercise b

B 185. Rodrigues F., Neiva H., Marinho D., Mendes P., Teixeira D., Cid L. & Monteiro D. Assessing need satisfaction and frustration in Portuguese exercise N

S 186. Rodríguez-Meirinhos A., Antolín-Suárez L., Brenning K., Vansteenkiste M. & Oliva A. A bright and a dark path to adolescents' functioning: The role of need satisfaction and need frustration across gender, age, and socioeconomic status. Journal of Happiness Studies. 2019.

E 187. Rodríguez-Meirinhos A., Vansteenkiste M., Soenens B., Oliva A., Brenning K. & Antolín-Suárez L. When is parental monitoring effective and when E

en

Er

is it not? A person-centered analysis of the role of autonomy-supportive and psychologically controlling parenting in referred and non-referred a

d 188. Roth G., Vansteenkiste M. & Ryan R. M. Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory b

e 189. R

o

s

p

a 190. Rowe C. A., Walker K. L., Britton P. C. & Hirsch J. The relationship Between Negative Life Events and Subjective Well-Being: The Interplay between psychological need satisfaction and psychological need frustration for psychological well-being in a work context. *Journal of Management*

y

t 192. Ryan R. M., Ryan W. S. & Di Domenico S. I. Effects of rewards on self-determination and intrinsic motivation: Revisiting Deci (1971). In P. J. Corr d

e 193. Ryan R. M., Soenens B. & Vansteenkiste M. Reflections on self-determination theory as an organizing framework for personality psychology: b

n

194. Sailer M., Hense J. U., Mayr S. K. & Mandl H. How gamification motives: An experimental study of the effects of specific game design elements on p

195. Sanina A., Balashov A., Rubtcova M. & Satinsky D. M. The Effectiveness of communication channels in government and business v

196. Schüler J., Sheldon K. M., Prentice M. & Halusic M. Do some people need autonomy more than others? Implicit dispositions toward autonomy moderate th

b

h

i

197. Schultz P., Ryan R. M., Niemeic C., Legate N. & Williams G. C. Mindfulness, work climate, and psychological need satisfaction in employee well-being
198. Selvi K. & Bozo O. The dark side of bodybuilding: The role of bodybuilding
199. Sheldon K. M., & Corcordan M. Comparing the current and long-term bodybuilding activities in compensation of frustrated basic psychological needs
200. Shanmugam M., Sun S., Amidi A., Khani F. "The applications of social media
201. Sierens E., Vansteenkiste M., Goossens L., Soenens B. & Dochy F. The synergistic relationship of perceived autonomy support and structure in the motivation of artists and business-people: Is everyone intrinsic in the motivation
202. Skhirtladze N., Van Petegem S., Javakhishvili N., Schwartz S. J. & Muyckx, K. Motivation and psychological need fulfillment on the pathway to identity development
203. Skinner E. A. & Zimmer-Gembeck M. J. The development of self-regulation
204. Slemp G. R., Kern M. L., Patrick K. J. & Ryan R. M. Leader autonomy support
2015. № 6(5). P. 971–985.
205. Smith C. V. In pursuit of ‘good’ sex: Self-determination and the sexual behavior
206. Snibbe A. C. & Markus H. R. You can’t always get what you want: Educational attainment, agency, and choice. Journal of Personality and Social Psychology
207. Soenens B., Vansteenkiste M., Van Petegem S., Beyers W. & Ryan R. How to solve the conundrum of adolescent autonomy? On the importance of distinguishing between independence and volitional functioning. In B. Soenens, M. Soenens, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*. New York: Wiley.

Vansteenkiste & S. Petegem (Eds.), *Autonomy in adolescent development : towards conceptual clarity* London: Psychology Press. 2018. P. 1–32.

208. Sparks C., Dimmock J., Lonsdale C. & Jackson B. Modeling indicators and outcomes of students' perceived teacher relatedness support in high school

209. Steinberg L. & Silverberg S. B. The vicissitudes of autonomy in early
a

d 210. Sylvester B. D., Lubens D. R., Eather N., Standage M., Wolf S. A.
McEwand D., ... Beauchamp M. R. Effects of variety support on exercise-related well-
l

e 211. Subramanian K. R. "Influence of social media in interpersonal
s

o 212. Tavernier R., Hill G. C. & Adrien T. V. Be well, sleep well: An
examination of directionality between basic psychological needs and subjective
m

h 213. Tay L. & Diener E. Needs and subjective well-being around the
w

o 214. Taylor I. M. & Lonsdale C. Cultural differences in the relationships
among autonomy support, psychological need satisfaction, subjective vitality, and
E

h 215. Teixeira D. S., Silva M. N. & Palmeira A. L. How does frustration make
fn

b 216. Thomaes S., Sedikides C., van den Bos N., Hutteman R. & Reijntjes A.
Happy to be 'me'? Authenticity, psychological need satisfaction, and subjective well-
g

h 217. Tian L. L., Zhang X. & Huebner E. S. The effects of satisfaction of
basic psychological needs at school on children's prosocial and antisocial behavior:
48 p.

h

B

g

A

e

218. Tilga H., Hein V., Koka A., Hamilton K. & Hagger M. S. The role of teachers' controlling behaviour in physical education on adolescents' health-related № 39. P. 862–880.

219. Trauth E. M., "The role of theory in gender and information systems research," Inf. Organ. 2013. vol. 23. no. 4. P. 277-293.

220. Trepanier S. G., Fernet C. & Austin S. Longitudinal relationships between workplace bullying, basic psychological needs, and employee functioning: A simultaneous investigation of psychological need satisfaction and need f

r 221. Tseng H. T., Ibrahim F., Hajli N., Nisar T. M., and Shabbir H. "Effect of privacy concerns and engagement on social support behaviour in online health s

b 222. Tucker R. P. & Wingate L. R. (2014). Basic need satisfaction and suicidal ideation: A self-determination perspective on interpersonal suicide risk and an

tu 223. Unanue W., Dittmar H., Vignoles V. & Vansteenkiste M. (2014). Materialism and well-being in the UK and Chile: Basic need satisfaction and basic need frustration as underlying psychological processes. *European Journal of Personality*, 28. P. 569–585.

d 224. U

y

E 225. Vahlstein T. J., Mutter E. R., Oettingen G. & Gollwitzer P. M. Relatedness needs and negative fantasies as the origins of obsessive thinking in h

b 226. Vallerand R. J. J. Positive Psychology and Changing the World in H

a 227. Van Boven L. Experientialism, materialism, and the pursuit of h in

A

B

n

228. Van Assche J., Van der Kaap-Deeder J., De Schryver M., Audenaert E. & Vansteenkiste M. Are the benefits of autonomy satisfaction and the costs of a
229. Van Egmond M. C., Omarshah T., Berges A. N., Benton J., Zalira U. & Morrell F. The relationship between caregivers' gender equality norms and girls' need satisfaction and self-esteem under conditions of resource scarcity. *Motivation*
230. Van Petegem S., Zimmer-Gembeck M., Baudat S., Soenens B., Vansteenkiste M. & Zimmerman G. Adolescents' responses to parental rules: The role of communication style and self-Determination. *Journal of Applied*
231. Van den Broeck A., Ferris D. L., Chang C. H. & Rosen C. C. A review
232. Van den Broeck A., Vansteenkiste M., De Witte H., Soenens B. & Lens, W. Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of*
233. Van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Neyrinck, B., Van Petegem, S., De Pauw, S., Raemdonck, X., & Vansteenkiste, M. Late adults' death attitudes: The importance of accumulated need-based experiences and their sense of ego integrity
234. Van der Kaap-Deeder J., Vansteenkiste M., Soenens B. & Mabbe E. Children's daily well-being : the role of mothers', teachers', and siblings' autonomy
235. Vandenkerckhove B., Brenning K., Vansteenkiste M., Luyten P. & Soenens B. The explanatory role of basic psychological needs experiences in the relation between dependency, self-criticism, and psychopathology in

236. Vandenkerckhove B., Soenens B., Van der Kaap-Deeder J., Brenning K., Luyten P. & Vansteenkiste M. The role of weekly need-based experiences and self-criticism in predicting weekly academic (mal)adjustment. *Learning and Individual Differences*. 2019. vol. 73. P. 1-11.
237. Vander Elst T., Van den Broeck A., De Witte H. & De Cuyper N. The mediating role of frustration of psychological needs in the relationship between job characteristics and job satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*. 2018. vol. 107. P. 1-15.
238. Vanhee G., Lemmens G. M. D. & Verhofstadt L. L. Relationship between self-esteem and self-criticism. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. vol. 78. P. 100-108.
239. Vansteenkiste M., Soenens B., Van der Kaap-Deeder J., & Luyten P. The role of need-based experiences in predicting weekly academic (mal)adjustment. *Learning and Individual Differences*. 2019. vol. 73. P. 1-11.
240. Vansteenkiste M., Aelterman N., Haerens L. & Soenens B. Seeking stability in stormy educational times: A need-based perspective on (de)motivating teaching grounded in self-determination theory. In E. N. Gonida & M. S. Lemos (Eds.) *Advances in Motivation and Achievement*, vol. 20: Motivation in Education at a Time of Global Change: Theory, Research, and Implications for Practice. Boston: Emerald Group Publishing Limited. 2019. P. 1-24.
241. Vasquez A. C., Patall E. A., Fong C. J., Corrigan A. S. & Pine L. Parent autonomy support, academic achievement, and psychosocial functioning: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*. 2018. vol. 110. P. 1-15.
242. Venter E. "Challenges for meaningful interpersonal communication in a digital era," *HTS: Theological Studies*. 2019. vol. 75. no. 1. P. 1-6.
243. Venter E. "Challenges for meaningful interpersonal communication in a digital era," *HTS: Theological Studies*. 2019. vol. 75. no. 1. P. 1-6.
244. Vermeir M., Soenens B., Boone L. & Mouratidis A. Daily ups and downs in women's binge eating symptoms: The role of basic psychological needs, general self-control and emotional eating. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2019. vol. 38. P. 1-15.

245. Warburton V. V., Wang J., Bartholomew K. J., Tuff R. L., Bishop K. C. M. Need satisfaction and need frustration as distinct and potentially co-occurring
246. Warr P. A conceptual framework for the study of work and mental
247. Waterschoot J., Van der Kaap-Deeder J. & Vansteenkiste M. The role of need strength in the relation between physical education and sport motivation
248. Weinstein N., Legate N., Ryan W. S. & Hemmy L. Autonomous
249. Whipple N., Bernier A. & Mageau G. A. Broadening the study of infant
250. Wilde M., Basten M., Grosmann N., Haunhorst D., Desch I., Strüder M., et al. The (non-)benefit of choosing: If you get what you want it is not important
251. W
252. Wörtler B., Van Yperen N. & Barelds D. P. H. Do individual differences in need strength moderate the relations between basic psychological need
253. W
254. Wüttke A. Political engagement's non-political roots: Examining the
255. Wuyts D., Soenens B., Vansteenkiste M. & Van Petegem S. The role of observed maternal autonomy support, reciprocity and psychological need
256. Winer R. S. & Shrum L. J. The role of comprehension processes in

257. Yu S., Levesque-Bristol C. & Maeda Y. General need for autonomy and

s

u

258. Zainurrahman & Kofau M. Linguistic Politeness in Public Virtual

Journal of

259. Zhou N., Lam S.-F. & Chan K. C. The Chinese classroom paradox: A

meta-analysis

260. Zhu D. H., Sun H., and Chang Y. P., "Effect of social support on

customer satisfaction and citizenship behavior in online brand communities: The

role of well-being: A meta-analysis of studies in the US and East Asia. Journal of

261. Zimmer-Gembeck M., Webb H. J., Thomas R. & Klag S. A new

measure of toddler parenting practices and associations with attachment and

mothers' sensitivity, competence and enjoyment of parenting. Early Child

Development and Care, (2015). № 9. P. 1422–1436.

h

h

h

n

g

L

h

h

h

h

p

h

h

2018. № 19. P. 1863–1882.

n

n

p

p

h