

В. Ф. Боснюк,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах,
кандидат психологічних наук, доцент
(Національний університет цивільного захисту України)

ЗАДОВОЛЕННЯ БАЗОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ ЯК ДЖЕРЕЛО ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ТРАВМАТИЧНО НЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЯХ

Теорія самодетермінації [6] декларує три базові психологічні потреби (автономність, компетентність та зв'язність з іншими). Потреба в автономії означає прагнення індивіда самостійно контролювати власні дії та поведінку, бути їхнім незалежним ініціатором, відчувати вибір та власну детермінацію своєї активності. Під компетентністю розуміється прагнення індивіда відчувати себе ефективним діячем, здатним справлятися із завданнями різного рівня складності. Третя базова потреба – зв'язність з іншими (relatedness) – стосується якості взаємовідносин, вона включає прагнення до встановлення надійних і задовольняючих індивіда відносин з іншими людьми, що ґрунтуються на почутті прихильності та дають відчуття прийняття, близькості, підтримки.

Ці психологічні потреби вважаються вродженими та універсальними [9], їх задоволення необхідне для психосоціального розвитку людей незалежно від ситуації, культури, віку, статі та соціально-економічного походження. На противагу цьому, фрустрація потреб передбачає проблемну поведінку і навіть психопатологію.

Вчені розглядають базові психологічні потреби, першочергово, як необхідна передумова для психологічного благополуччя людини, що було показано в різноманітних та багаточисленних дослідженнях.

Останні наукові роботи показують, що ці психологічні потреби не лише сприяють психічному здоров'ю, але й здійснюють захисну роль в ситуації невизначеності та небезпеки.

Відповідно до цієї позиції, було виявлено, що задоволення потреб прогнозує психологічну стійкість в умовах військового конфлікту [4], адаптацію людей під час кризи COVID-19 [7]

та різноманітних ситуацій з підвищеною загрозою для людини [1]. Задоволення потреб слугувало джерелом благополуччя та захищало від неблагополуччя осіб різних вікових груп, включаючи підлітків, студентів, дорослих та людей похилого віку. Рівень задоволення потреб виявився критично важливим для розуміння функціонування студентів під час онлайн-освіти та працівників за умов тривалої дистанційної роботи.

Згідно з організмичним поглядом на природу людини в межах теорії самодетермінації [5], люди намагаються організувати своє життя так, щоб задовольняти свої потреби. Таке природне прагнення є дуже функціональним, оскільки не лише безпосередньо сприяє покращенню психічного здоров'я, але й може захищати від деструктивних впливів. Концептуально вважається, що задоволення потреб підвищує психологічну стійкість, оскільки спонукає людей мобілізувати адаптивні та гнучкі когнітивно-поведінкові реакції на тривожні та неспокійні ситуації, що викликають дистрес.

Відповідно до теорій резильєнтності [2, 8] та класичних моделей регуляції стресу і його подолання [3], задоволення потреб сприятиме благополуччю двома функціонально різними способами. По-перше, через здатність людей зберігати позитивний погляд на події, незважаючи на перебування в стресових та небезпечних ситуаціях. Задоволення потреб сприяє більш суб'єктивно прийнятній оцінці таких стресорів. Вважається, що люди з різним рівнем задоволення потреб відчують різний ступінь занепокоєння, коли стикаються з подібними подіями, оскільки вони по-різному інтерпретують ситуації з точки зору їхньої складності та небезпеки. По-друге, навіть коли події сприймаються як дистресові, задоволення потреб сприятиме більш конструктивним когнітивно-поведінковим реакціям, дозволяючи людям «оговтатися» в умовах несприятливих обставин, пом'якшуючи їх вплив на психологічне благополуччя.

Враховуючи дані роздуми, дослідження функцій задоволення потреб з метою підвищення психологічної стійкості особистості, має значний потенціал для профілактичних програм, тим самим зміцнюючи здатність людей справлятися з труднощами. Задоволення психологічних потреб є потенційним пом'якшувальним фактором, оскільки може забезпечити

людей достатньою психологічною енергією для запуску адаптивних поведінкових реакцій і стратегій регулювання емоцій, гнучко застосовуючи їх залежно від ситуативних вимог, зокрема й в травматично небезпечних, в яких перебувають все населення України із-за військової агресії проти неї.

Список використаних джерел

1. Brunelle E., Fortin J. A. Distance makes the heart grow fonder: An examination of teleworkers' and office workers job satisfaction through the lens of self-determination theory. *SAGE Open*. 2021. Vol. 11. no. 1. <https://doi.org/10.1177/2158244020985516>

2. Hartigh R. J., Hill, Y. Conceptualizing and measuring psychological resilience: What can we learn from physics? *New Ideas in Psychology*. 2022. Vol. 66. P. 100934. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100934>

3. Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 445 p.

4. Lera M. J., Abualkibash S. Basic psychological needs satisfaction: A way to enhance resilience in traumatic situations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, no. 11. P. 6649. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116649>

5. Ryan R. M., Vansteenkiste M. Self-determination theory: Metatheory, methods, and meaning. *The Oxford handbook of self-determination theory* / ed. by R. M. Ryan. 2023. С 3–30. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.2>

6. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Publishing, 2017. 756 p.

7. Sakan D., Zuljevi D., Rokvic N. The role of basic psychological needs in well-being during the COVID-19 outbreak: A self-determination theory perspective. *Frontiers in Public Health*. 2020. Vol. 8. P. 583181. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.583181>

8. Troy A. S., Willroth E. C., Shallcross A. J., Giuliani N. R., Mauss I. B. Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*. 2023. Vol. 74. P. 547–576. <https://doi.org/10.1146/annurevpsych-020122-041854>

9. Vansteenkiste M., Soenens B., Ryan R. M. Basic psychological needs theory: A conceptual and empirical review of key criteria. *The Oxford handbook of self-determination theory* / ed. by R. M. Ryan. 2023. С. 84–123. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.5>