

И. Ю. Суворова

кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии факультета психологии ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

А. А. Бабий

студентка кафедры социальной психологии факультета психологии ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

Н. В. Корзун

студент кафедры социальной психологии факультета психологии ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

Адаптация общей шкалы удовлетворения базовых психологических потребностей Э. Деси и Р. Райана

I. Yu. Suvorova

Ph. D. (Psychology), Associate Professor of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Moscow Psychological and Social University

A. A. Babiy

Student of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Moscow Psychological and Social University

N. V. Korzun

Student of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Moscow Psychological and Social University

Adaptation of E. Deci and R. Ryan's Basic Psychological Need Satisfaction Scales

Теория самодетерминации, созданная Э. Деси и Р. Райаном, на сегодняшний день является одной из самых влиятельных теорий мотивации. В рамках теории были созданы более двадцати опросников. На русский язык переведены только немногие из них. Общая шкала удовлетворения базовых психологических потребностей до сих пор не прошла адекватную процедуру адаптации. Исследование проводилось в два этапа. Вначале для русскоязычного опросника были вычислены конструктивная валидность, конвергентная валидность, надежность и согласованность. Далее была проведена стандартизация. На первом этапе были опрошены 65 человек (53 женщины и 12 мужчин в возрасте 17–24 лет). На втором этапе — 1 265 человек в возрасте от 13 до 80 лет (895 женщин и 370 мужчин). Методика имеет хорошие показатели валидности, надежности и согласованности. Сравнение с другими исследованиями показывает одинаковую тенденцию к меньшей степени удовлетворения потребностей у женщин. Кросс-культурные исследования указывают на большую степень удовлетворения базовых психологических потребностей в западных странах по сравнению с восточными.

Ключевые слова: теория самодетерминации, общая шкала удовлетворения базовых психологических потребностей, надежность, валидность, стандартизация.

Введение

Теория самодетерминации, созданная Э. Деси и Р. Райаном, на сегодняшний день является одной из самых влиятельных теорий мотивации [1]. Она включает пять мини-теорий, каждая из которых рассматривает различные аспекты внешней и внутренней мотивации: теорию когнитивной оценки; теорию организмической интеграции [26]; теорию каузальных ориентаций; теорию базовых психологических потребностей; теорию содержания целей [29]. Согласно теории организмической интеграции люди имеют врожденные психологические потребности, лежащие в основе внутренней мотивации [30]. Теория когнитивной оценки описывает роль внешней оценки в повышении и снижении внутренней мотивации [25]. Теория каузальных ориентаций подразумевает взаимосвязь типа мотивации (внешней, внутренней, безличной) и личностной организации [15]. Теория базовых психологических потребностей описывает три врожденные психологические потребности, удовлетворение которых увеличивает внутреннюю мотивацию [28]. Теория содержания целей посвящена анализу достигаемых целей (внешних и внутренних) и их роли в мотивации [34].

В рамках теории самодетерминации авторами теории были созданы более двадцати опросников¹, наиболее известные из которых – шкала каузальных ориентаций (The General Causality Orientation Scale – GCOS) и шкала удовлетворения базовых психологических потребностей (Basic Psychological Needs Satisfaction Scale – BPNSS). Второй опросник имеет множество модификаций, таких как шкала удовлетворения базовых психологических потребностей в школе (Basic Psychological Needs Satisfaction at School – BPNSS) [35], шкала удовлетворения базовых психологических потребностей на рабочем месте (Basic Psychological Needs Satisfaction at Work – BPNSSW) [20], шкала удовлетворения базовых психологических потребностей в спорте [33]. На русский язык переведены опросник каузальных ориентаций в адаптации О. Е. Дергачевой [2] и шкала удовлетворения базовых психологических потребностей на рабочем месте в адаптации Е. Н. Осина и др. [8]. К сожалению, русскоязычной версии опросника, адаптированной должным образом, не существует. Адаптация, выполненная И. Ю. Суворовой [7], является не полной и не отвечает всем требованиям для верификации методики. Поэтому целью данной статьи является адаптация методики должным образом.

Создание методики Э. Деси и Р. Райаном

Три базовые психологические потребности были выделены на основных существующих теорий мотивации. Позже теория, созданная Э. Деси и Р. Райаном [27], неоднократно была проверена на практике. В лонгитюдных исследованиях было обнаружено, что подавление автономии у детей, эмоциональное дистанцирование от них родителей были взаимосвязаны с пода-

¹ См. подробнее: <https://selfdeterminationtheory.org/questionnaires/>

влением их внутренней мотивации и слабой включенностью в окружающую реальность в будущем [18].

Общая шкала удовлетворения базовых потребностей была создана М. Gagné [19] и протестирована во множестве исследований [13; 14; 19; 21; 32]. Корреляция с другими опросниками показала взаимосвязь между общей шкалой удовлетворения базовых потребностей, показателями счастья и самоактуализации. Существуют данные о корреляции общей шкалы удовлетворения базовых потребностей и уровнем благополучия [22]. В исследовании уровня психологического благополучия К. Рифф [31] выделила шесть шкал, три из которых соответствуют модели базовых психологических потребностей Деси и Райана: автономия (autonomy; не испытывать на себе влияние других), мастерство взаимодействия с окружающей средой (environmental mastery; умение создавать окружение в соответствии с личностными потребностями), позитивные взаимоотношения с другими (positive relations with others; способность быть в близких отношениях с другими).

Следующую валидизацию опросника проводили Джонстон и Финней [24], поставив перед собой задачу доказать правомерность выделения трех факторов. В ходе исследования было опрошено 2 598 первокурсников в возрасте 18,43 года и 1 035 старшекурсников в возрасте 20,26 лет. С помощью анализа латентных переменных, проводимого на базе статистического пакета LISREL 8.72, было доказано существование модели, имеющей три измерения [24].

Описание шкал

Под *базовыми психологическими потребностями* Деси и Райан [16] понимают следующее:

- *Автономия* — желание быть субъектом (или причиной) своей собственной жизни и действовать в гармонии со своим интегрированным «Я». Автономия не означает независимость от других людей, а скорее представляет собой чувство психологической свободы и свободы воли.
- *Компетентность* — стремление контролировать результат деятельности и ощущать свое мастерство.
- *Принадлежность* — желание взаимодействовать, чувствовать связь с другими людьми, заботиться о других.

Процедура исследования

В адаптации опросника использовался перевод И. Ю. Суворовой [7]. Исследование проводилось в два этапа. Первый этап посвящен проверке теста на валидность и надежность, второй — стандартизации. На первом этапе принимало участие 65 студентов факультета психологии МПСУ (53 женщины и 12 мужчин) в возрасте от 17 до 24 лет. Ответы двоих участников были исключены из анализа, так как анкеты не были заполнены полностью. Первый этап проводился в дистанционной форме, с использованием платформы Online Test Pad.

Для проверки теста на конструктивную валидность использовались следующие методики:

- для валидизации шкалы *Автономия* — шкалы *Цель в жизни*, *Процесс жизни*, *Результат жизни*, *Локус контроля — Я*, *Локус контроля — жизнь* опросника «Смыслжизненные ориентации» (СЖО) Д. А. Леонтьева [5], а также шкалы *Автономия*, *Управление средой*, *Личностный рост*, *Цели в жизни*, *Баланс аффекта*, *Осмысленность жизни* опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф [3];
- для валидизации шкалы *Компетентность* — шкала *Самоэффективность* Шварцера (в адаптации В. Г. Ромека) [9], шкала *Самооценка* Ковалева [4], шкала *Самопринятие* опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф;
- для валидизации шкалы *Принадлежность* — шкала *Позитивные отношения* опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. На втором этапе было опрошено 1 265 человек — 895 женщин и 370 мужчин в возрасте от 13 до 80 лет ($M = 28$, $SD = 10,7$).

Конструктивная валидность

Конструктивная валидность проверялась через корреляцию с соответствующими шкалами методик, описанных в процедуре исследования. Все шкалы направлены на оценку осознанной включенности человека в окружающую реальность, поэтому мы ожидаем прямые корреляции со шкалой *Автономия* Э. Деси и Р. Райана. Результаты корреляций представлены в таблице 1.

Таблица 1

Корреляция шкалы Автономия со шкалами СЖО и шкалой психологического благополучия К. Рифф

Опросник	Шкала	<i>r</i> -Спирмена	M	SD
СЖО <i>n</i> = 63	Цель в жизни	0,551**	30,8	8,2
	Процесс жизни	0,502**	30,6	9,1
	Результат жизни	0,600**	24,9	6,4
	Локус контроля — Я	0,543**	20,2	5,3
	Локус контроля — жизнь	0,654**	29,7	7,6
Шкала психологического благополучия К. Рифф <i>n</i> = 63	Автономия	0,473**	56,2	12,6
	Управление средой	0,591**	54,7	11,6
	Личностный рост	0,470**	62,7	12,6
	Цели в жизни	0,514**	59,8	12,8
	Баланс аффекта	0,624**	115,7	27,5
	Осмысленность жизни	0,563**	92,3	18,8

**уровень значимости $p \leq 0,01$.

Наши предположения подтвердились. Мы видим сильные корреляции ($p \leq 0,01$) *Автономии* со всеми шкалами. Самая сильная корреляция обнаружена со шкалой *Локус контроля — жизнь*, а самая слабая — со шкалами *Личностный рост* и *Автономия*. Личностный рост отражает степень открытости новому опыту и самосовершенствование; автономия — степень независимости от мнения окружающих; локус контроля — жизнь описывает степень осознанности и ответственности человека за свои выборы. Именно эта шкала содержательно ближе всего отражает смысл, заложенный Деси и Райаном в шкалу *Автономия*.

Для валидизации шкалы *Компетентность* проверялась корреляция с такими шкалами, как *Самоэффективность* Шварцера (в адаптации В. Г. Ромека), *Самооценка* опросника «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалева и *Самопринятие* опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. Шкалы *Самоэффективность* Шварцера и *Самопринятие* К. Рифф являются прямыми шкалами, поэтому мы ожидаем положительную корреляцию со шкалой *Компетентность* Э. Деси и Р. Райана. Шкала *Самооценка* опросника «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалева является обратной (высокий балл соответствует низкой самооценке), поэтому мы ожидаем обратную корреляцию со шкалой *Компетентность*. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Корреляция шкалы *Компетентность* со шкалами опросников
самоэффективности Шварцера и шкалой самооценки
опросника «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалева**

Опросник	Шкала	<i>r</i> -Спирмена	М	SD
Шкала самоэффективности Шварцера $n = 63$	Самоэффективность	0,497**	29,5	5,53
«Определение уровня самооценки» С. В. Ковалева $n = 63$	Самооценка	-0,575**	56,6	19,24
Шкала психологического благополучия К. Рифф $n = 63$	Самопринятие	0,570**	55,1	13,64

**уровень значимости $p \leq 0,01$.

Результаты получены такими, какие мы и ожидали: прямая корреляция шкалы *Компетентность* со шкалами *Самоэффективность* и *Самопринятие* и обратная — со шкалой *Самооценка*. Причем шкала *Самооценки* опросника «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалева лучше всего отражает смысл, заложенный в шкалу *Компетентность*, и оценку себя в сравнении с

другими людьми. Шкала *Самоэффективность* Шварцера же в большей степени отражает целеустремленность.

Для валидации шкалы *Принадлежность* проверялась корреляция со шкалой *Позитивные отношения* опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. Результаты корреляционного анализа приведены в таблице 3.

Таблица 3

**Корреляция шкалы *Принадлежность*
со шкалой психологического благополучия К. Рифф**

Опросник	Шкала	<i>r</i> -Спирмена	М	SD
Шкала психологического благополучия Рифф, <i>n</i> = 63	Позитивные отношения	0,663**	56,67	12,85

**уровень значимости $p \leq 0,01$.

Из таблицы видно, что между шкалами *Принадлежность* и *Позитивные отношения* существует сильная связь. Шкала *Позитивные отношения* отражает качество взаимосвязи человека с окружающими его людьми. Это значение довольно близко к тому смыслу, который вкладывался в шкалу *Принадлежность*.

Конвергентная валидность

Конвергентная валидность проверялась с помощью вычисления корреляций шкал опросника между собой. Если опросник составлен правильно, проверка взаимосвязи шкал даст положительную корреляцию. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Корреляция шкал опросника УБПП Э. Деси и Р. Райана между собой

№	Шкалы	1	2	М	SD
1	Компетентность, <i>n</i> = 63			27,9	5,3
2	Автономия, <i>n</i> = 63	0,502**		35,1	6,3
3	Принадлежность, <i>n</i> = 63	0,329**	0,485**	37,1	7,9

**уровень значимости $p \leq 0,01$.

Как видно из таблицы 4, все шкалы выражено коррелируют между собой.

Согласованность и надежность

Согласованность всего теста является достаточно высокой ($\alpha = 0,742$).

В повторном тестировании приняли участие 42 человека. Повторный опрос проводился спустя 2 месяца после первого. Корреляция шкалы *Автономия* при первом опросе со шкалой *Автономия* при втором опросе $r = 0,725$ при $p \leq 0,01$. Корреляция шкалы *Компетентность* при первом и втором опросе $r = 0,882$ при $p \leq 0,01$. Корреляция шкалы *Принадлежность* при обоих опросах $r = 0,428$ при $p \leq 0,05$. Мы видим, что надежность шкалы *Принад-*

лежность меньше, чем надежность других шкал. Возможно, такой разброс ответов вызван тем, что исследование проводилось во время самоизоляции, вызванной борьбой с пандемией COVID-19.

Стандартизация

Стандартизация проходила на выборке 1 265 человек, среди которых было 895 женщин и 370 мужчин в возрасте от 13 до 80 лет ($M = 28, SD = 10,7$). Возрастные группы были выделены с опорой на психосоциальную модель развития психики Э. Эриксона (см.: [6]):

- 296 человек в возрасте до 20 лет (73 мужчины, 223 женщины);
- 304 в возрасте 20–25 лет (97 мужчин, 207 женщин);
- 346 в возрасте 26–35 лет (123 мужчины, 223 женщины);
- 211 в возрасте 36–45 лет (53 мужчины, 158 женщин);
- 101 в возрасте 46–66 лет (21 мужчина, 80 женщин);
- 7 человек более 66 лет (3 мужчины, 4 женщины). Стандартизация опросника по этой возрастной группе не проводилась из-за малочисленности выборки.

Показатели вычислялись для каждой шкалы отдельно (табл. 5, 6 и 7).

Таблица 5

Среднее значение показателей шкалы Автономия

Возраст	M	SD	Мужчины		Женщины	
			M	SD	M	SD
до 20	35,2	7,7	36,6	7,8	34,8	7,6
20–25	36,9	7,0	37,7	7,2	36,6	6,9
26–35	36,9	6,8	37,5	7,2	36,6	6,6
36–45	36,4	6,7	37,2	5,9	36,2	7,0
46–66	37,4	7,6	37,8	6,3	37,2	7,9

Из таблицы видно, что показатели мужчин немного выше показателей женщин в возрасте до 45 лет. Позже показатели выравниваются.

Таблица 6

Среднее значение показателей шкалы Компетентность

Возраст	M	SD	Мужчины		Женщины	
			M	SD	M	SD
до 20	28,4	5,7	29,5	6,3	27,9	5,4
20–25	29,2	5,7	29,7	6,3	29,0	5,4
26–35	30,0	5,3	30,5	5,6	29,7	5,1
36–45	30,6	5,1	31,0	5,5	30,4	5,0
46–66	30,2	5,4	30,8	6,4	30,0	5,2

Показатели компетентности мужчин и женщин практически не отличаются друг от друга.

Среднее значение показателей шкалы *Принадлежность*

Возраст	M	SD	Мужчины		Женщины	
			M	SD	M	SD
до 20	36,5	8,4	38,6	9,5	35,7	7,9
20–25	39,0	8,0	40,9	8,3	38,1	7,8
26–35	39,0	7,6	39,6	7,5	38,8	7,8
36–45	39,2	7,7	39,3	7,6	39,1	7,7
46–66	41,2	7,9	41,3	6,6	41,1	8,2

Как и в случае автономии, показатели удовлетворения потребности в принадлежности у женщин немного уступают показателям у мужчин. Небольшая разница сохраняется до 35 лет.

В исследованиях, направленных на выявление различий в степени удовлетворения базовых психологических потребностей у португальских мужчин и женщин (1 404 человека в возрасте $36,4 \pm 11,7$) [17], были выявлены статистически значимые различия в удовлетворении потребности в компетентности (у мужчин эта потребность удовлетворена в большей степени). Как и в нашем случае, небольшие различия обнаружены в удовлетворении потребности в автономии (у мужчин степень удовлетворения этой потребности незначительно выше), однако они не имеют статистической значимости.

Средние показатели для мужчин составили: для автономии 31,29, для компетентности 30,66, для принадлежности 39,44. Для женщин автономия составила 30,94, компетентность — 29,82, принадлежность — 39,16. Как ни странно, показатели для российской выборки оказались гораздо выше для шкалы *Автономия*, тогда как шкалы *Принадлежность* и *Компетентность* для российской и португальской выборок практически равны.

Сравнительный анализ показателей удовлетворения базовых психологических потребностей жителей США (298 человек), Китая (309 человек), Бельгии (200 человек), Перу (244 человека) в возрасте 20–25 лет [11] с нашими данными представлен в таблице 8.

Показатели степени удовлетворения базовых психологических потребностей людей в возрасте 20–25 лет в США, Китае, Бельгии, Перу и России

Шкала	США	Китай	Бельгия	Перу	Россия
Автономия	37,7	33,5	38,4	41,6	36,9
Компетентность	33,4	30,2	29,9	36,2	29,2
Принадлежность	41,4	37,8	41,6	43,4	39,0

Кросс-культурные исследования указывают на большую степень удовлетворения базовых психологических потребностей в западных странах по сравнению с восточными. В России, находящейся между Восточным и Западным миром, степень удовлетворения потребности в автономии и принадлежности выше, чем в Китае, но ниже, чем в Бельгии. Показатели США ниже, чем в Европе, но выше, чем в Китае и России. Максимальные значения набрали жители Перу по всем показателям. На втором месте США и Китай. А далее — Россия и Бельгия.

Описание результатов

Методика имеет хорошие показатели валидности и надежности. Большая часть корреляций имеет уровень значимости $p \leq 0,01$. Согласованность теста является достаточно высокой ($\alpha = 0,742$). Сравнение показателей степени удовлетворения потребностей мужчинами и женщинами показало некоторое увеличение степени удовлетворения у мужчин по всем показателям до 35 лет. Эта тенденция сохраняется и в других исследованиях. Для объяснения причины этих различий необходимо провести дополнительные исследования.

Кросс-культурные исследования указывают на большую степень удовлетворения базовых психологических потребностей в западных странах по сравнению с восточными. Если увеличение степени удовлетворения потребности в автономии с Востока на Запад весьма ожидаемо и объясняется коллективистической и индивидуалистической культурами, то такая же тенденция для принадлежности вызывает ряд вопросов, нуждающихся в дальнейшем прояснении. Необъяснимыми для нас остаются высокие показатели степени удовлетворения базовых психологических потребностей жителей Перу. В исследованиях В. Чиркова и соавторов [12] было обнаружено, что не только культура влияет на степень удовлетворения базовых психологических потребностей, но и социальное давление. В странах с преобладанием горизонтальных отношений, где социальное давление гораздо меньше, у людей в большей степени удовлетворена потребность в автономии.

Заключение

Данная статья посвящена адаптации общей шкалы удовлетворения базовых психологических потребностей Э. Деси и Р. Райана. На выборке в 65 человек (53 женщины и 12 мужчин) в возрасте от 17 до 24 лет были проверены конструктивная валидность, конвергентная валидность, надежность и согласованность. Далее, на выборке в 1 265 человек (895 женщин и 370 мужчин) была проведена стандартизация. Полученные данные сопоставлены с данными из других статей, описывающих степень удовлетворения базовых психологических потребностей в странах Востока и Запада. К сожалению, во многих зарубежных исследованиях не соблюдены все этапы адаптации, а также шкалы сокращены до 5-балльных и 4-балльных. Из-за этого сделать

сравнение наших результатов и результатов, полученных в других исследованиях, невозможно. Сравнения, приведенные в таблице 8, выглядят правдоподобно, однако нуждаются в дополнительной проверке.

Русскоязычная общая шкала удовлетворения базовых психологических потребностей имеет большой потенциал в исследовании вопросов в рамках клинической психологии, психологии образования, кросс-культурных исследований. К примеру, Н. Schiffrin, М. Liss, Н. Miles-McLean и др. [23] изучили взаимосвязь родительского поведения и уровень удовлетворения базовых потребностей у студентов. Поведение родителей по типу гиперопеки отрицательно коррелирует с удовлетворением базовых потребностей у их детей. В свою очередь, неудовлетворенная потребность в компетенции и автономии имеет положительную связь с депрессией и тревожностью и отрицательно коррелирует с удовлетворенностью жизнью. Удовлетворение базовых психологических потребностей опосредованно влияет на тревогу, вызванную привязанностью, и напрямую влияет на избегание привязанности, стыд, депрессию и одиночество [10].

В заключение хотим отметить, что русскоязычная общая шкала удовлетворения базовых психологических потребностей требует тестирования на различных выборках, сбора и обобщения информации как для доказательства своей эффективности, так и для получения новых научных знаний.

The self-determination theory, created by E. Deci and R. Ryan, today is one of the most influential theories of motivation. As part of the theory, more than twenty questionnaires were created. Only the causal orientation questionnaire and the scale for meeting basic psychological needs in the workplace have been translated into Russian. The overall scale for meeting basic psychological needs has not yet undergone an adequate adaptation procedure. The study was conducted in two stages. At the first stage, design validity, convergent validity, reliability and consistency were calculated for the Russian-language questionnaire. Further standardization was carried out. At the first stage, 65 people were interviewed (53 wives and 12 husbands aged 17–24 years). At the second stage – 1 265 people (895 wives and 370 husbands). The methodic has good indicators of validity, reliability and consistency. Comparison with other studies shows the same trend of less satisfaction in women. Cross-cultural studies indicate a greater degree of satisfaction of basic psychological needs in Western countries compared to Eastern ones.

Keywords: self-determination theory, scale of satisfaction of basic psychological needs, reliability, validity, standardization.

Список литературы

1. Гордеева Т. О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1 : Проблемы развития теории [Электронный ресурс] / Т. О. Гордеева // Психол. исследования. — 2010. — № 4. — Режим доступа: <http://psystudy.ru/0421000116\0041> (дата обращения: 06.05.2015).
2. Дергачева О. Е. Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций / О. Е. Дергачева, Л. Я. Дорфман, Д. А. Леонтьев // Вестн. Моск. ун-та. Серия 14, Психология. — 2008. — № 3. — С. 91–106.
3. Жуковская Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психол. журн. — 2011. — Т. 32, № 2. — С. 82–93.
4. Ковалев С. В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни : тесты, опросники, ролевые игры : кн. для учителя / С. В. Ковалев. — М. : Просвещение, 1991.

5. *Леонтьев Д. А.* Тест смысложизненных ориентаций / Д. А. Леонтьев. — М. : Смысл, 1992.
6. *Обухова Л. Ф.* Возрастная психология : учеб. для вузов / Л. Ф. Обухова. — М. : Юрайт, 2021. — 460 с.
7. *Суворова И. Ю.* Адаптация общей шкалы удовлетворения базовых социальных потребностей / И. Ю. Суворова // Новое в психолого-педагогических исследованиях. — 2016. — № 4. — С. 126–132.
8. Удовлетворение базовых психологических потребностей как источник трудовой мотивации и субъективного благополучия у российских сотрудников / Е. Н. Осин [и др.] // Психология : журн. Высш. шк. экономики. — 2015. — № 4. — С. 103–121.
9. *Шварцер Р.* Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек // Иностр. психология. — 1996. — № 7. — С. 71–77.
10. Adult attachment, shame, depression, and loneliness: the mediation role of basic psychological needs satisfaction / M. Wei [et al.] // J. of Counseling Psychology. — 2005. — Vol. 52, № 4. — P. 591.
11. Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures / B. Chen [et al.] // Motivation and Emotion. — 2015. — Vol. 39, № 2. — P. 216–236.
12. *Chirkov V. I.* Cultural context and psychological needs in Canada and Brazil : Testing a self-determination approach to the internalization of cultural practices, identity, and well-being / V. I. Chirkov, R. M. Ryan, C. Willness // J. of Cross-Cultural Psychology. — 2005. — Vol. 36, № 4. — P. 423–443.
13. *Conroy D. E.* Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport / D. E. Conroy, J. D. Coatsworth // Psychology of Sport and Exercise. — 2007. — Vol. 8. — P. 671–684.
14. *Conroy D. E.* Coaching behavior associated with changes in fear of failure : Changes in self-talk and need satisfaction as potential mechanisms / D. E. Conroy, J. D. Coatsworth // J. of Personality. — 2007. — Vol. 75. — P. 383–419.
15. *Deci E. L.* Intrinsic motivation and self-determination in human behavior / E. L. Deci, R. M. Ryan. — N. Y. : Plenum, 1985.
16. *Deci E. L.* Self-determination theory and basic need satisfaction : Understanding human development in positive psychology / E. L. Deci, M. Vansteenkiste // Ricerche di Psicologia. — 2004. — Vol. 27, № 1. — P. 23–40.
17. Exploring lifestyle habits, physical activity, anxiety and basic psychological needs in a sample of Portuguese adults during COVID-19 / R. Antunes [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2020. — Vol. 17, № 12. — P. 1–13.
18. *Frodi A.* Correlates of mastery-related behavior : A short-term longitudinal study of infants in their second year / A. Frodi, L. Bridges, W. Grolnick // Child Development. — 1985. — Vol. 56, № 5. — P. 1291–1298.
19. *Gagné M.* The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement / M. Gagné // Motivation and Emotion. — 2003. — Vol. 27. — P. 199–223.
20. *Gagné M.* Self-determination theory and work motivation / M. Gagné, E. L. Deci // J. of Organizational Behavior. — 2005. — Vol. 26, № 4. — P. 331–362.
21. Gender differences in gratitude : Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs / T. B. Kashdan [et al.] // J. of Personality. — 2009. — Vol. 77. — P. 691–730.
22. Happiness and despair on the catwalk : Need satisfaction, well-being, and personality adjustment among fashion models / B. Meyer [et al.] // The Journal of Positive Psychology. — 2007. — Vol. 2, № 1. — P. 2–17.
23. Helping or hovering? : The effects of helicopter parenting on college students' well-being / H. H. Schiffrin [et al.] // J. of Child and Family Studies. — 2014. — Vol. 23, № 3. — P. 548–557.
24. *Johnston M. M.* Measuring basic needs satisfaction : Evaluating previous research and conducting new psychometric evaluations on the Basic Needs Satisfaction in General Scale / M. M. Johnston, S. J. Finney // Contemporary Educational Psychology. — 2010. — Vol. 35. — P. 280–296.

25. *Prentice M.* Integrating whole trait theory and self-determination theory / M. Prentice, E. Jayawickreme, W. Fleeson // *J. of Personality*. — Vol. 87, № 1. — P. 56–69. — <https://doi-org.byui.idm.oclc.org/10.1111/jopy.12417>
26. *Ryan R. M.* The general causality orientations scale : Self-Determination in Personality / R. M. Ryan, E. L. Deci // *J. of Research in Personality*. — 1985. — Vol. 19. — P. 109–134.
27. *Ryan R. M.* Psychological needs and the facilitation of integrative processes / R. M. Ryan // *J. of Personality*. — 1995. — Vol. 63, № 3. — P. 397–427.
28. *Ryan R. M.* Intrinsic and extrinsic motivations : Classic definitions and new directions / R. M. Ryan, E. L. Deci // *Contemporary Education Psychology*. — 2000. — Vol. 25. — P. 54–67.
29. *Ryan R. M.* The darker and brighter sides of human existence : Basic psychological needs as a unifying concept / R. M. Ryan, E. L. Deci // *Psychological Inquiry*. — 2000. — Vol. 11, № 4. — P. 319–338.
30. *Ryan R. M.* An overview of self-determination theory : An organismic dialectical perspective / E. L. Deci, R. M. Ryan // *Handbook of self-determination research* / ed. by E. L. Deci, R. M. Ryan. — Rochester, NY, 2002. — P. 3–33.
31. *Ryff C. D.* Happiness in everything, or is it? : Explorations on the meaning of psychological well-being / C. D. Ryff // *J. of Personality and Social Psychology*. — 1989. — Vol. 57, is. 6. — P. 1069–1081.
32. Social anxiety and posttraumatic stress in combat veterans : Relations to well-being and character strengths / T. B. Kashdan [et al.] // *Behavior Research and Therapy*. — 2006. — Vol. 44. — P. 561–583.
33. *Standage M.* Self-determination theory in sport and exercise / M. Standage, R. M. Ryan // *Handbook of sport psychology* / ed. by G. Tenenbaum, R. C. Eklund. — Hoboken, 2020. — P. 37–56.
34. *Vansteenkiste M.* Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation / M. Vansteenkiste, W. Lens, E. L. Deci // *Educational Psychologist*. — 2006. — Vol. 41, № 1. — P. 19–31.
35. *Wang Y.* Basic psychological needs satisfaction at school, behavioral school engagement, and academic achievement: Longitudinal reciprocal relations among elementary school students / Y. Wang, L. Tian, E. S. Huebner // *Contemporary Educational Psychology*. — 2019. — Vol. 56. — P. 130–139.