

Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории



English version: [Gordeeva T.O. Self-determination theory: present and future. Part 1: The problems of theory development](#)

Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, Москва, Россия

[Сведения об авторе](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Теория самодетерминации – современный подход к изучению человеческой мотивации, личности и психологического благополучия. В данной статье рассмотрены основные темы дискуссий, развернувшихся на прошедшей в Гентском университете конференции по теории самодетерминации (Бельгия, 13–16 мая 2010 года). Анализируются перспективы развития теории, новые направления эмпирических исследований, вопросы кросс-культурной универсальности базовых положений теории. Представлены современные исследования в русле пяти мини-теорий, из которых в настоящее время состоит теория самодетерминации. Это теория организмической интеграции, теория когнитивной оценки, теория каузальных ориентаций, теория базовых психологических потребностей, теория содержания целей. Вторая часть статьи посвящена основным направлениям практического применения теории самодетерминации в области детско-родительских отношений, психологии обучения, психологии труда, клинической психологии и психологии здоровья.

Ключевые слова: теория самодетерминации, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, психологическое благополучие, эффективность деятельности, потребность в автономии, потребность в компетентности, потребность в связанности с другими людьми, внешние и внутренние жизненные цели, поддержка автономии

Поводом к написанию данной статьи послужила недавно прошедшая в Гентском университете (Бельгия, 13–16 мая 2010 г.) конференция по теории самодетерминации (Self-Determination Theory, SDT) – теории, которая на сегодняшний день является наиболее влиятельным и фундаментальным подходом к изучению человеческой мотивации, личности, психологического развития и благополучия.

Прошедшая конференция была уже 4-й по счету и отразила растущий интерес мирового научного сообщества к проблеме мотивации и самодетерминации. В первой конференции приняли участие 99 человек (Рочестерский университет, США, 1999); во второй – более 200 (Университет Оттавы, Канада, 2004); в третьей – около 300 (Университет Торонто, Канада, 2007). В четвертой конференции, прошедшей впервые в Европе, приняли участие уже более 500 ученых со всех континентов, практически из всех страны Европы, а также Новой Зеландии, Австралии, Китая, Ирана, Ганы, ЮАР, Перу, США и Канады. Российские психологи составили 2% всех участников конференции. На конференции было сделано 128 устных докладов и 276 стендовых, проведено 37 сессий и симпозиумов, 8 воркшопов – мозговых штурмов и 7 обучающих воркшопов.

В последние два десятилетия теория самодетерминации породила множество разноплановых

эмпирических исследований, касающихся выяснения причин того, что побуждает людей действовать, работать, учиться и развиваться. Эти исследования носили как теоретический, так и непосредственно практический характер. Очевидно, именно поэтому конференция привлекла не только работающих в парадигме теории самодетерминации исследователей, но и практиков, интересующихся вопросами приложения современных научных разработок в сфере бизнеса, спорта, образования, детско-родительских отношений, близких межличностных отношений, здоровья и клинической психологии.

Теория самодетерминации – плод научного сотрудничества двух психологов, профессоров факультета психологии Рочестерского университета (США) Эдварда Диси (E.Deci) и Ричарда Райана (R.Ryan), а также их многочисленных учеников и коллег. Э.Диси и Р.Райан вот уже более 30 лет работают в продуктивном диалоге, разрабатывая подход, первоначально возникший из экспериментов по влиянию денежных вознаграждений на внутреннюю мотивацию деятельности [Deci, 1971] и постепенно превратившийся в масштабную макротеорию человеческой мотивации и личности, отвечающую не только на вопрос о том, почему люди делают то, что они делают, но и показывающую, каковы последствия различных форм социальной регуляции и стимулирования человеческого поведения.

Сегодня мы можем констатировать, что центральными для теории самодетерминации являются:

- идея о трех базовых потребностях, лежащих в основе внутренней мотивации и обеспечивающих психологическое благополучие личности,
- идея о качественном своеобразии различных типов внешней мотивации, регулирующих поведение индивида,
- внимание теории к социальному контексту, учет его роли в проявлении разных форм мотивации и эффективном функционировании индивида.

Представление о трех базовых потребностях лежит в основе всех мини-теорий в рамках данного подхода, причем особое значение придается потребности в автономии; исходя из заботы об удовлетворении базовых потребностей, строятся и практические рекомендации. Мини-теории, постепенно возникая в процессе развития теории как кусочки единой мозаики, достаточно хорошо дополняют друг друга. На сегодняшний день теория самодетерминации состоит из пяти мини-теорий:

- теория когнитивной оценки (Cognitive Evaluation Theory, CET),
- теория организмической интеграции (Organismic Integration Theory, OIT),
- теория каузальных ориентаций (Causality Orientations Theory, COT),
- теория базовых психологических потребностей (Basic Psychological Needs Theory, BPNT)
- и самая новая, последняя по времени возникновения, – теория содержания целей (Goal Contents Theory, GCT).

Очевидно, центральной с точки зрения ее теоретической важности и практической актуальности является мини-теория, постулирующая существование у человека *трех базовых потребностей* – в автономии, компетентности и связанности с другими людьми. Согласно теории самодетерминации, удовлетворение этих трех базовых психологических потребностей является важным условием, определяющим психологическое благополучие, оптимальное функционирование и здоровое развитие личности; напротив, их фрустрация приводит к снижению психологического благополучия и ухудшению эффективности деятельности.

Потребность в *автономии* означает потребность в наличии выбора и самодетерминации собственного поведения. Это универсальная потребность ощущать себя деятелем, инициатором, причиной собственной жизни и действовать в гармонии со своим интегрированным Я. При этом ощущать себя автономным в своем поведении, своей жизни не означает быть независимым от других. Потребность в автономии, очевидно, является центральной в теории самодетерминации.

Под потребностью в *компетентности* понимается стремление быть эффективным, справляться с задачами оптимального уровня трудности, откликаясь на вызовы, предъявляемые окружающей индивида средой.

Потребность в *связанности* (relatedness) с другими людьми означает желание иметь надежную связь со значимыми людьми и быть понятым и принятым ими.

Поскольку эти потребности полагаются врожденными, изначально заданными у всех людей, вопрос ставится обычно не о степени выраженности каждой потребности, а о мере ее фрустрации (или удовлетворенности) со стороны окружения индивида. Как уже указывалось, особое значение в теории придается потребности в автономии, и именно разработка этого конструкта является оригинальным и чрезвычайно важным вкладом авторов теории самодетерминации в психологию личности и мотивации. Если аналоги потребностей в компетентности и связанности можно легко найти в других теориях мотивации (например, в теории иерархических потребностей А.Маслоу, теории компетентности Р.Уайта), то потребность в автономии была впервые тщательно изучена в рамках данной концепции (хотя некоторые теоретики были близки к этой идее, в частности уже де Чармс выделял два типа людей – «пешек» и «самобытных»).

Другим важным достижением теории самодетерминации, привлекающим интерес исследователей, является разработка предложенной в 1985 г. *теории организмической интеграции*, которая обращается к рассмотрению континуума *внешней мотивации*, с выделением особенностей каждого типа мотивации, его детерминант и механизмов. Пафос теоретиков подхода в этой области заключается в том, что важно не количество, а качество мотивации, именно оно определяет уровень настойчивости, результативность деятельности и психологическое благополучие. При рассмотрении континуума внешней мотивации выделяют четыре типа регуляции – экстерналиная, интроецированная, идентифицированная и интегрированная регуляция, каждую отличает собственный тип интернализации и уровень автономии (см. подробно об этом: [Гордеева, 2006]).

День открытия конференции был посвящен серии пленарных докладов основателей теории Эдварда Диси и Ричарда Райана, а также их коллег, внесших значительный вклад в ее развитие. Райан и Диси выступили с совместным докладом, несколько раз сменяя друг друга, с обзором текущего состояния теории. Они представили анализ философских оснований теории самодетерминации, ее неразрывной связанности с организмическими взглядами на природу человека, развивавшимися в психологии в работах Ж.Пиаже, К.Роджерса, Х.Вернера и Р.Уайта. Вслед за этим введением докладчиками была рассмотрена логика эмпирического и теоретического развития пяти мини-теорий, возникших в рамках теории самодетерминации, – теории когнитивной оценки, теории организмической интеграции, теории каузальных ориентаций, теории базовых психологических потребностей и самой новой, последней по времени возникновения, – теории содержания целей.

В заключение своего пленарного выступления Диси и Райан представили обзор различных новых направлений фундаментальных исследований, касающихся использования достижений нейронаук, исследования роли осознанности и рефлексивности (mindfulness) как основания автономной регуляции поведения, анализа неосознаваемых аспектов мотивации, исследования витальности как индикатора психического и физического благополучия, анализа мотивации вовлеченности людей в виртуальные компьютерные игры, а также рассмотрели основные направления применения теории самодетерминации.

Акцент делался на демонстрации того, как парадигма теории самодетерминации может способствовать решению таких важных проблем, как увеличение эффективности деятельности, поддержание межличностных отношений более высокого качества, позитивные изменения образа жизни и поддержание большего психологического благополучия. Как отцы-основатели подхода, который развивается ими вот уже три десятилетия, Диси и Райан рассмотрели прогресс,

достигнутый в последние годы, отметили имеющиеся пробелы в понимании определенных обнаруженных феноменов и закономерностей, а также обсудили пути будущих исследований, развивающих теорию и обогащающих практику.

Одно из таких новых недавно возникших направлений исследований – *теория страстной увлеченности* (passion), предложенная канадским психологом Робертом Валлерандом [Vallerand et al., 2003]. Она продолжает линию исследований внутренней мотивации, акцентируя разные ее подвиды. Под страстью понимается сильное желание осуществлять самостоятельно выбранное дело, которое человек любит, ценит и которому он посвящает достаточно большое количество энергии и времени. Как правило, такой деятельностью бывает профессиональная деятельность, учеба, хобби. Валлеранд выделил два типа страстной увлеченности – гармоничную и навязчивую; в последнем случае человек одержим выполняемой им деятельностью, она его, а не он ее контролирует.

В недавно проведенном исследовании Валлеранда с коллегами, о котором автор рассказал участникам конференции, на примере исследования деятельности медицинских сестер анализировалось значение страстной увлеченности для оптимального функционирования в обществе. Было обнаружено, что выраженность у медсестер гармоничной страсти по отношению к своей профессии вносит важный вклад в оптимальное функционирование в социуме, понимаемое как психологическое, физическое, социальное (взаимоотношения с другими людьми) благополучие, достижения в профессиональной и общественной деятельности.

Как показала конференция, в теории самодетерминации есть ряд дискутируемых тем. Так, критика теории идет по линии обнаружения того, что четыре типа *внешней регуляции деятельности*, выделяемые в рамках *теории организмической интеграции*, не являются исчерпывающими и покрывающими все возможные типы внешней мотивации.

Например, шкалы внешней учебной мотивации обычно не оценивают мотив получения хороших оценок. С точки зрения авторов теории, это объясняется логикой выделения типов внешней мотивации, отражающих различные уровни интернализации внешних требований, и, соответственно, в них кристаллизована разная степень фрустрации потребности в автономии. По отношению же к некоторым видам внешних мотивов, например таких, как стремление получать хорошие оценки, очевидна их множественная потребностная детерминированность, не связанная однозначно с потребностью субъекта деятельности в автономии.

С другой стороны, например на материале учебной деятельности, представляется продуктивным дифференцировать некоторые дополнительные типы внешних мотивов, побуждающих ребенка к учебе. Так, целесообразно выделять не только мотивы, отражающие разную степень фрустрации потребности в автономии, но и мотивы, строящиеся на базовых потребностях в принятии, компетентности и уважении (такие как стремление получить одобрение родителей, уважение учителей, признание одноклассников, принятие друзей), также вносящие важный вклад в регуляцию учебной деятельности. Это свидетельствует о возможностях дальнейшего развития мини-теории организмической интеграции с целью увеличения ее объяснительной и прогностической силы.

Следует отметить, что в последние несколько лет в этой области были внесены важные уточнения в теорию (см. [Deci, Ryan, 2008b]). Не отвергая значимости выделения конструкторов внутренней и внешней мотивации, авторы теории, опираясь на сформулированную ими ранее идею *интернализации*, предлагают дифференцировать мотивацию *автономную и контролируемую*. Первая включает в себя наряду с внутренней также и идентифицированную и интегрированную регуляцию, то есть хорошо интернализированные формы внешней мотивации, а вторая – экстернальную (поведение осуществляется под воздействием наград и наказаний) и интроецированную регуляцию, в соответствии с которой регуляция частично интернализирована и побуждение активности осуществляется под воздействием таких факторов, как мотивы одобрения, избегания стыда, условная самооценка.

При автономной мотивации люди испытывают собственное желание и самостоятельную добровольную инициацию своих действий, при контролируемой мотивации – наоборот, они ощущают давление, чувствуя, что что-то или кто-то побуждает их думать, чувствовать и вести себя определенным образом. И автономная, и контролируемая мотивация энергетизируют и направляют действия людей, однако вторая негативно сказывается на витальности, приводит к снижению психологического благополучия и меньшей настойчивости.

Было показано, что люди склонны проявлять автономную мотивацию тогда, когда их базовые потребности в автономии, компетентности и связанности с другими (принятии) удовлетворены. В исследованиях мотивации деятельности, проведенных в последние годы, заметно обращение к разделению мотивации на автономную и контролируемую. Эти исследования позволили показать, что автономная мотивация способствует лучшему пониманию материала, более высоким учебным достижениям, большей креативности, повышению настойчивости в учебной и спортивной деятельности, большей продуктивности и меньшему «выгоранию» на рабочем месте, большей вовлеченности в процесс психотерапии и лучшим ее результатам, а также более здоровому образу жизни, большому психологическому благополучию [Deci, Ryan, 2008a].

Представленные на конференции исследования бельгийских психологов (В.Neyrinck, W.Lens и др.) показали, что использование парадигмы автономной и контролируемой мотивации может быть весьма продуктивным также при анализе мотивации религиозного поведения. Они изучали, как люди с разной религиозной мотивацией воспринимают содержание религии, то есть насколько их восприятие божественного характеризуется ригидностью, буквальностью, защитным характером в отличие от более символического, гибкого и открытого.

Проведенное В.Neyrinck, W.Lens кросс-культурное исследование показало, что люди, демонстрирующие более автономные формы регуляции религиозного поведения, склонны к более символическому восприятию религии, большему проявлению трансцендентности и психологическому благополучию. Что касается кросс-культурных различий, то было обнаружено, что в сравнении с фламандцами польские верующие отличались более буквальным восприятием религиозного содержания, что было связано с выраженностью у них интроецированной религиозной регуляции и более низким уровнем психологического благополучия. Кроме того, было проанализировано, как влияет восприятие Бога – скорее как поддерживающего автономию (эмпатичного, отзывчивого, дающего выбор) или контролирующего (наказывающего, поощряющего, принимающего условно, за заслуги) – на последующую мотивацию, восприятие религии и благополучие. Оказалось, что, как и было предсказано, восприятие Бога как поддерживающего автономию было связано с более автономной регуляцией и более гибкой интерпретацией религиозных содержаний, что, в свою очередь, предсказывало психологическое благополучие.

Практическая рекомендация, следующая из этого весьма интересного исследования, заключается в том, чтобы поддерживать у верующих более автономные формы регуляции основных форм религиозного поведения, а также более гибкие, символические подходы к религии (отношение к Богу, религии в целом и конкретным религиозным практикам), поскольку они являются наиболее адаптивными с точки зрения психологического благополучия. Поддержка автономии в этой области может быть стимулирована посредством личностной и критической рефлексии собственного религиозного поведения, а также различных религиозных тем.

Проблематика религиозного поведения верующих православных и лежащей в его основе мотивации анализировалась также в ряде докладов отечественных психологов, представивших новые опросники диагностики религиозной мотивации и результаты первых исследований, посвященных связям религиозности с удовлетворением базовых психологических потребностей (Е.Н.Осин, Р.Титов).

Как показала конференция, исследования продолжаются и в рамках третьей мини-теории, *теории каузальных ориентаций*, рассматривающей индивидуальные различия в поведении через выделение трех типов личностных каузальных ориентаций (автономной, контролируемой и безличной) [Deci, Ryan, 1985; Дергачева, 2005]. Эта теория также тесно связана с идеей базовых психологических потребностей.

В соответствии с теорией каузальных ориентаций, развитие выраженной автономной ориентации имеет место в случае постоянного удовлетворения всех трех базовых психологических потребностей. Развитие контролируемой личностной ориентации происходит в случае частичного удовлетворения потребностей в компетентности и связанности при фрустрации потребности в автономии, а развитие безличной ориентации – в случае общей фрустрации всех трех базовых психологических потребностей. Каждый человек имеет все три ориентации, однако их степень выраженности у разных людей различается, что можно использовать в качестве предикторов различных психологических и поведенческих результатов, прежде всего психологического благополучия и типа саморегуляции деятельности.

Данная проблематика активно развивается и в нашей стране, благодаря работам О.В.Дергачевой, Д.А.Леонтьева и Е.И.Рассказовой, с использованием разработанных авторами и представленных на конференции опросников, диагностирующих общие каузальные ориентации (О.В.Дергачева, Д.А.Леонтьев) и специфичные каузальные ориентации, характеризующие особенности восприятия здоровья и болезни (Е.И.Рассказова).

Теория базовых потребностей недавно была продуктивно применена при анализе мотивации поклонников видеоигр и причин предпочтения пользователями различных видеоигр, на сегодняшний день доминирующей формы электронных развлечений. Так, исследование А.Прцибильски (Przybylski) с коллегами показало, что то, в какой мере удовлетворяются в процессе игры базовые потребности играющего, будет влиять на меру предпочтения им этой игры, ее выбор и показатели его текущего благополучия (см. [Przybylski, Ryan, Rigby, 2009]).

К настоящему времени проведено множество исследований, посвященных демонстрации негативных последствий видеоигр с насилием, например их связи с десенситизацией (ослаблением) реагирования игроков на насилие в реальном мире, уменьшением эмпатии, увеличением тенденций к агрессии. Однако неизученным остается вопрос, почему эти видеоигры оказываются столь привлекательными для игроков.

Сторонники теории самодетерминации обратились к проблеме содержания видеоигр с насилием и его связи с мотивацией и удовольствием, получаемым играющим. Результаты серии исследований (А.Прцибильски, Р.Райан, С.Ригби), включавших как экспериментальный дизайн, так и опрос игроков, показывают, что насилие как таковое мало связано с удовольствием и мотивацией типичных игроков. Напротив, удовольствие, ценность и желание продолжать игру в будущем надежно связаны с опытом автономии и компетентности, испытываемым во время игры. То есть видеоигры с насилием привлекают не за счет возможности выразить свою агрессию или получить от нее удовольствие, а за счет предоставляемой ими возможности почувствовать свободу действовать в отличном мире (за счет множества возможностей выборов, предоставляемых в рамках игры) и возможности утвердить свою компетентность, быть успешным, когда брошен вызов твоим способностям и умениям.

Эти исследования также продемонстрировали, что игроки с высокой агрессией как чертой личности действительно с большей вероятностью предпочитают и ценят видеоигры с агрессивным и жестоким содержанием, однако насилие, представленное в этих видеоиграх, вовсе не способствует значимым образом их большему удовольствию от этих игр или уровню погружения в них по сравнению с играми с ненасильственным содержанием. При этом взаимодействие между агрессией как чертой и предпочтением или удовольствием исчезает при контроле автономии и компетентности, показывая, что люди с высокой агрессивностью, играя, могут просто более сильно

испытывать необходимое им ощущение свободы выбора и/или чувствовать себя более эффективными в играх с жестокими сценариями [Przybylski, Ryan, Rigby, 2009].

В представленном на конференции докладе С.Ригби (С.Rigby) было показано, как создателям видеоигр удается поддерживать мотивацию игроков, удовлетворяя их базовые потребности в автономии, компетентности и принятии другими людьми. Анализ наиболее продаваемых и предпочитаемых пользователями видеоигр показал, что они дают играющим почувствовать себя максимально автономными и компетентными. Исследование, посвященное мотивации игроков, выбирающих игры-стратегии (например, *Command and Conquer*, *Civilization*), показало, что доминирующая потребность, которая находит удовлетворение, – это потребность в автономии; в меньшей степени удовлетворяется потребность в компетентности, потребность же в близких межличностных отношениях в данном типе игр обычно удовлетворяется лишь в очень малой степени.

И, наконец, остановимся на новых данных, полученных в области пятой, наименее известной российским психологам мини-теории – *теории содержания целей* (о других мини-теориях – см. [Гордеева, 2006]). Эта линия исследований была начата в середине 90-х Тимом Кассером (Т.Kasser), аспирантом Рочестерского университета, работавшим под руководством Ричарда Райана. Кассер и Райан показали – долговременные жизненные цели людей обычно попадают в одну из двух категорий, которые, как правило, выделяются при факторном анализе. Одна категория включает такие цели, как стремление накопить богатство, стать знаменитым и иметь привлекательную внешность (имидж), то есть касалась внешних показателей человеческой ценности. Другая категория более прямо соответствует удовлетворению базовых человеческих потребностей и включает цели, получившие название внутренних: цели личностного роста, построения близких межличностных отношений и помощи другим людям и обществу в целом. В эту категорию также зачастую включается цель поддержания здоровья и хорошей физической формы.

Основной результат, обнаруженный Кассером и Райаном, заключается в том, что люди, которые придают относительно большее значение внешним стремлениям по сравнению с внутренними, обладают меньшим психологическим благополучием, чем те, кто выше ценит внутренние ценности, стремясь к целям внутреннего характера.

Таким образом, не все цели одинаково полезны с точки зрения психологического благополучия. Проведенные Кассером, Райаном и Шелдоном (К.Sheldon) психологические исследования получили широкий научный и общественный резонанс, поскольку было показано, что люди, у которых внешние стремления к деньгам, славе и привлекательной внешности преобладают над целями личностного роста (самоактуализации), межличностных отношений и помощи людям, отличаются меньшим психологическим благополучием, чем люди, у которых внутренние цели, напротив, преобладают над внешними.

Следовательно, общество массового потребления, ориентирующее своих граждан прежде всего на финансовый успех и зарабатывание как можно большего количества денег (в ущерб своим межличностным отношениям, помощи другим и личностному росту), обрекает их на депрессию, отчужденность и отчаяние, действительно столь распространенные в современных индустриализированных странах. Поэтому очень важно не просто иметь долговременные цели, а обращать внимание на качество этих целей и их относительную иерархию.

Неудивительно, что это направление исследований (одна из наиболее ярких статей этого цикла исследований называлась «Темная сторона американской мечты») породило большое количество попыток воспроизвести полученные результаты учеными из разных стран мира. При этом исследования последних лет, проведенные на неамериканских выборах, столкнулись с определенными трудностями подтверждения этого феномена.

Так, исследование, проведенное недавно Н.Лекес (Lekes) с коллегами на американской, канадской и

китайской выборках подростков, показало, что независимо от культурной принадлежности подростки с высокой выраженностью внутренних целей отличаются большим психологическим благополучием и меньшей выраженностью психологических проблем, чем подростки, слабо стремящиеся к достижению целей внутреннего характера. Кроме того, они, как правило, имеют родителей, обеспечивающих поддержку автономии, в отличие от подростков, у которых эти цели выражены слабо, что, в свою очередь, способствует росту их психологического благополучия [Lekes et al., 2009]. Однако в китайской выборке подростков (в отличие от американской и канадской выборок) стремление к внешним целям было также позитивно связано с психологическим благополучием, хотя эта связь и была более слабой, чем в случае внутренних целей.

В целом факт благотворного влияния внутренних целей на психологическое благополучие хорошо задокументирован и воспроизводится на самых разных выборках. Эти данные убедительно свидетельствуют о связи выраженности внутренних целей и различных показателей психологического благополучия. Очевидно, именно этот базовый феномен и должен рассматриваться как универсальный и именно на развитие внутренних целей должны быть направлены усилия родителей, учителей, к их поддержке следует в первую очередь обращаться психотерапевтам, и именно на них должны сосредоточить свое внимание средства массовой информации.

Также, по-видимому, универсальным является факт преимущественного предпочтения людьми внутренних целей по сравнению с внешними. Культурно-специфичными, по всей видимости, являются связи между внешними целями и психологическим благополучием, а также гендерные различия в предпочтении различных внутренних и внешних целей.

Сопоставление полученных данных с аналогичными американскими показывает, что феномен негативного влияния предпочтения внешних целей на психологическое благополучие, по-видимому, не является универсальным, как это изначально предполагалось. Анализ выраженности внешних/внутренних целей у людей разных профессий также подтверждает определенный вклад среды и ее ценностей.

Прошедшая конференция показала, что новое направление исследований, посвященное анализу *жизненных стремлений*, продолжает привлекать внимание исследователей. На конференции были представлены доклады исследователей из Канады, Румынии, Германии, Китая, Норвегии, России, Бельгии, которые на национальных выборках анализировали связь внутренних и внешних целей с психологическим благополучием, искали источники и медиаторы, опосредующие связь между внутренними целями, благополучием, мотивацией и другими значимыми переменными. В рамках обсуждения теории содержания жизненных целей развернулись весьма продуктивные дискуссии. Были представлены новые интересные данные, посвященные внутренним и внешним целям.

Результаты исследования, проведенного на трех российских выборках, представленные в докладе Т.О.Гордеевой и Е.Н.Осина, свидетельствуют о том, что связь внешних целей с низким психологическим благополучием и преобладание внутренних целей над внешними как предиктор психологического благополучия не всегда воспроизводятся. Чаще всего эти связи оказываются незначимыми. Сходные данные были получены ранее на выборках хорватских, а также македонских студентов и на китайской выборке подростков (доклад N.Lekes, Канада). Кроме того, два фактора внешних и внутренних целей у российских испытуемых оказываются тесно связанными друг с другом, что также объясняет их сходное влияние на психологическое благополучие.

Эти данные подтверждают определенную культурную специфику феноменов, касающихся стремления к внешним целям, которую следует учитывать психологам, использующим теорию содержания жизненных целей в отличных от США социокультурных контекстах. Например, очевидно, что в экономически относительно бедных странах, население которых сталкивается с

социальными проблемами, сопровождаемыми фрустрацией психологических потребностей, внешние цели способствуют удовлетворению этих потребностей. Так, наличие большого денежного капитала может восприниматься как свидетельство компетентности и возможность свободы, особенно важной при фрустрированной потребности в автономии. Эта фрустрация, по-видимому, также приводит к снижению предпочтения внутренних целей и выбору внешних жизненных целей, а также к их слабой дифференцированности.

Почему люди выбирают внешние или внутренние цели, а точнее, почему многие люди зачастую так активно стремятся к внешним целям и пренебрегают внутренними? Как показал Т.Кассер, когда три базовые потребности удовлетворены, люди с большей вероятностью стремятся к внутренним жизненным целям. Однако пока не до конца ясны механизмы влияния удовлетворения потребностей на постановку целей, и возможные ответы на этот вопрос высказывались и на конференции. Так, Дж.Абрами (J.Abrami, Канада) в своем докладе показала, что одним из возможных предикторов, предсказывающих выбор жизненных целей, выступает фиксированная установка на личность и интеллект (по К.Двек (C.Dweck)). При этом эта установка вносит в выбор свой самостоятельный вклад, не сводимый к влиянию базовых потребностей, когда контролировался уровень их удовлетворения. Выраженность фиксированной установки позитивно связана с внешними целями и негативно – с внутренними. Предполагается, что она выступает медиатором отношений между базовыми потребностями и содержанием жизненных целей.

С другой стороны, внешние цели могут быть связаны с профессиональной ориентацией. Так, у представителей некоторых профессий, например у студентов, специализирующихся по бизнес-специальностям, преобладают внешние цели, в сравнении со студентами-психологами (доклад С.Гойерт (Goyert), Канада). Не совсем ясно, однако, является ли такого рода различие результатом влияния программы обучения или эффектом самоселекции, когда бизнес-специальности выбирают люди с преобладающими внешними целями. Ответ на этот вопрос требует дальнейших исследований.

Как показывают исследования, проведенные бельгийским психологом М.Ванштеенкисте (M.Vansteenkiste) и под его руководством, различие внутренних и внешних целей конкретного реализуемого субъектом поведения является продуктивным также с точки зрения анализа и предсказания симптомов булимии, психологического благополучия пожилых людей, а также продуктивности обучения. Автор выдвигает гипотезы относительно ряда микромеханизмов, которые позволяют понять, что может лежать в основе связи между потребностями и целями. Так, автором и коллегами было показано, что позитивное влияние преобладания внутренне ориентированных целей над внешними в отношении поддержания диеты для снижения булимических симптомов может быть объяснено степенью удовлетворения базовых психологических потребностей.

В другом исследовании М.Ванштеенкисте, проведенном на выборке пожилых людей и также рассмотренном на конференции, было показано, что влияние преобладания достижения внутренних целей по сравнению с внешними на ощущение эго-интеграции (в противоположность отчаянию) также опосредуется воспринимаемой человеком степенью удовлетворения базовых психологических потребностей (см. [Fourth International Conference on..., 2010]).

Большое количество докладов, представленных по теме самой молодой, пятой, мини-теории содержания целей отражает прогресс в этой области и свидетельствует о научной привлекательности теории как эвристичной модели, объясняющей эффективное психологическое функционирование. Очевидно, что исследования в русле теории содержания целей необходимо продолжать, поскольку получены весьма продуктивные результаты, но остаются существенные пробелы в знаниях, противоречия, вопросы.

Характерной тенденцией, проявившейся на последней конференции, было стремление интегрировать теорию самодетерминации и другие известные теории и модели.

Исследователи, воспитанные на других теоретических подходах, стремятся сопоставить их с теорией самодетерминации, понять ее преимущества, достоинства и недостатки, возможность совмещения с альтернативными парадигмами. Это должно способствовать как обогащению самой теории, так и рефлексии ее места в ряду других достижений психологической науки. Среди таких кандидатов на сближение называются теория личности К.Роджерса (C.Rogers), теория целей Э.Эллиота (A.Elliot), теория мотивации В.Ленса (W.Lens), деятельностный подход и его современные варианты, теория трансформационного лидерства Басса (B.Bass), различные психотерапевтические подходы.

Для отечественных исследователей всегда актуальным остается вопрос о совместимости теории самодетерминации и деятельностного подхода, их сходстве и возможностях взаимообогащения. Этой проблеме был посвящен доклад Д.А.Леонтьева, рассмотревшего вариант развития понятия самодетерминации как аутодетерминации личности. В своей модели аутодетерминации Леонтьев проанализировал различные уровни развития чувства автономии, основываясь как на собственных теоретических разработках, так и на разного рода эмпирических исследованиях.

Следующие названия симпозиумов конференции свидетельствуют о многообразии затронутых тем и позволяют судить о тех направлениях, в которых сегодня движется теория самодетерминации:

- О значимости психологических потребностей: поведенческие реакции, благополучие и виртуальные миры (On the importance of psychological needs: Behavioral responses, well-being, and virtual worlds).
- Нейрональные и гормональные корреляты мотивации и базовых психологических потребностей (The neural and hormonal correlates of motivation and basic needs satisfaction).
- Эмоциональный опыт и самодетерминация в классах: внутренние ресурсы и источники социальной поддержки (Enhancing emotional experience and self-determination in the classroom: Internal resources and social supports).
- Соединяя теорию целей и теорию самодетерминации (Combining Achievement goal theory and SDT).
- Каузальные ориентации и экономическая кооперация, гибкость на рабочем месте и обучение (Causality orientations and economic cooperation, workplace flexibility, and education process).
- Базовые психологические потребности – удовлетворение в различных областях жизни (Basic psychological need satisfaction in diverse life domains).
- Философские подходы к теории самодетерминации (Philosophical approaches to SDT).
- Все ли выигрывают от поддержки автономии? (Does everybody benefit from autonomy-support?).
- Динамика самодетерминированной мотивации в различных культурных средах (The dynamics of self-determined motivation in different cultural settings).
- Качественные исследования удовлетворения базовых потребностей (Qualitative studies on need satisfaction).
- Поддержка автономии: критические элементы и отличие от других контекстно-обусловленных видов поддержки (Autonomy support: Critical elements and differentiation from other contextual supports).

Практическим проблемам, связанным с разного рода приложениями теории самодетерминации, был посвящен второй день работы конференции. Обсуждалось множество вопросов, среди которых можно выделить три основных:

- культурная универсальность теории самодетерминации,
- специфика ее применения в различных областях – построении эффективных детско-родительских отношений, школьном обучении, взаимодействии врачей с пациентами, руководителей с подчиненными, тренера со спортсменами,
- выявление стратегий, поддерживающих автономию, и обучение им врачей, учителей, менеджеров для повышения эффективности их работы.

Приложения теории самодетерминации будут рассмотрены во второй части статьи.
P.S. Конференции по теории самодетерминации проходят относительно нерегулярно. Очевидно, для организаторов важны в первую очередь содержательные вопросы развития теории, а не организационные моменты. Когда пройдет следующая конференция, пока не обсуждалось; скорее всего, в 2013 году. Место проведения пока неизвестно. Следите за сайтом теории по адресу <http://www.psych.rochester.edu/SDT>.

От редакции: вторая часть статьи опубликована в N 5(13) журнала «Психологические исследования».

Библиографическое пособие по теме статьи

[к I и II частям статьи]

Гордеева Т.О. Теория самодетерминации Э.Диси и Р.Райана // Психология мотивации достижения: учеб. пособие. М.: Смысл: Академия, 2006. С. 201–245.

Дергачева О.Е. Личностная автономия как предмет психологического исследования: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / МГУ им. М.В.Ломоносова. М., 2005. 22 с.

Дергачева О.Е., Дорфман Л.Я., Леонтьев Д.А. Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 2008. N 3. С. 91–106.

Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. 2000. Т. 21, N 1. С. 15–25.

Селигман М.П. Новая позитивная психология: пер. с англ. М.: София, 2006. 368 с.

Чирков В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека // Вопросы психологии. 1996. N 3. С. 116–131.

Чирков В.И., Дисси Э.Л. Связи между здоровьем студентов и их жизненными стремлениями, восприятием родителей и учителей // Вопросы психологии. 1999. N 3. С. 48–57.

Юревич А.В., Ушаков Д.В. Нравственность в современной России [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 1(3). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.10.2010).

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 Applied Social Psychology. 2004. Vol. 34. P. 2045–2068.

Chirkov V.I., Ryan R.M. Parent and teacher autonomy-support in Russian and U.S. adolescents: Common effects on well-being and academic motivation // Journal of Cross Cultural Psychology. 2001. Vol. 32. P. 618–635.

Chirkov V.I., Ryan R.M., Kim Y., Kaplan U. Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 84. P. 97–110.

Deci E.L. Intrinsic motivation. N.Y.: Plenum Publishing Co., 1975. 324 p.

Deci E.L. The psychology of self-determination. Lexington, MA: Lexington Books, 1980. 240 p.

Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. N.Y.: Plenum Publishing Co., 1985. 371 p.

Deci E.L., Ryan R.M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. P. 227–268.

Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination research: Reflections and future directions // *Deci E.L., Ryan R.M. (Eds.). Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press, 2002. P. 431–441.

Deci E.L., Ryan R.M. Handbook of self-determination research. Rochester, NY: University of Rochester Press, 2002. 470 p.

Deci E.L., Ryan R.M. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains // *Canadian Psychology*. 2008a. Vol. 49. P. 14–23.

Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health // *Canadian Psychology*. 2008b. Vol. 49. P. 182–185.

Deci E.L., Connell J.P., Ryan R.M. Self-determination in a work organization // *Journal of Applied Psychology*. 1989. Vol. 74. P. 580–590.

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

Deci E.L., Koestner R., Ryan R.M. The undermining effect is a reality after all: Extrinsic rewards, task interest, and self-determination // *Psychological Bulletin*. 1999b. Vol. 125. P. 692–700.

Deci E.L., Ryan R.M., Gagné M., Leone D.R., Usunov J., Kornazheva B.P. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001. Vol. 27. P. 930–942.

Diener E., Lucas R.E., Scollon C.N. Beyond the Hedonic Treadmill. Revising the adaptation theory of well-being // *American psychologist*. 2006. Vol. 61, N 4. P. 305–314.

Fourth International Conference on Self-Determination Theory. Ghent University, Belgium. May 13–16, 2010. Program and Abstracts. 267 p.

Gagné M., Forest J. The study of compensation systems through the lens of self-determination theory: Reconciling 35 years of debate // *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49. P. 225–232.

Gagne M., Forest J., Gilbert M.-H., Aubé C., Morin E., Malorni A. The Motivation at Work Scale: Validation Evidence in Two Languages // *Educational and Psychological Measurement*. 2010. Vol. 70, Issue 4. P. 628–646.

Grolnick W.S., Price C.E., Beiswenger K.L., Sauck C.C. Evaluative pressure in mothers: Effects of situation, maternal, and child characteristics on autonomy supportive versus controlling behavior // *Developmental Psychology*. 2007. Vol. 43. P. 991–1002.

Grolnick W.S., Seal K. Pressured parents, stressed-out kids: Dealing with competition while raising a successful child. Amherst, NY: Prometheus Press, 2008. 290 p.

Grouzet F.M., Kasser T., Ahuvia A., Dols J.M.F., Kim Y., Lau S., Ryan R.M., Saunders S., Schmuck P., Sheldon K.M. The structure of goals across 15 cultures // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005. Vol. 89. P. 800–816.

- Guay F., Ratelle C.F., Chantal J.* Optimal learning in optimal contexts: The role of self-determination in education // *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49. P. 233–240.
- Hagger M.S., Chatzisarantis N.L.* Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. 392 p.
- Halvari A., Halvari H.* Motivational predictors of change in oral health: An experimental test of self-determination theory // *Motivation and Emotion*. 2006. Vol. 30. P. 295–306.
- Halvari A.E.M., Halvari H., Bjornebekk G., Deci E.L.* Motivation and anxiety for dental treatment: testing a self-determination theory model of oral self-care behavior and dental clinic attendance // *Motivation and Emotion*. 2010. Vol. 34. P. 15–33.
- Joussemet M., Landry R., Koestner R.* A self-determination theory perspective on parenting // *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49. P. 194–200.
- Kasser T., Ryan R.M.* A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 65. P. 410–422.
- Kasser T., Ryan R.M.* Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1996. Vol. 22. P. 280–287.
- Kasser T., Ryan R.M., Zax M., Sameroff A.J.* The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values // *Developmental Psychology*. 1995. Vol. 31. P. 907–914.
- Lekes N., Gingras I., Philippe F.L., Koestner R., Fang J.* Parental Autonomy-Support, Intrinsic Life Goals, and Well-Being Among Adolescents in China and North America // *Journal of Youth and Adolescence*. 2009. Vol. 39, N 8. P. 858–869.
- Lynch M.F., La Guardia J.G., Ryan R.M.* On being yourself in different cultures: Ideal and actual self-concept, autonomy support, and well-being in China, Russia, and the United States // *The Journal of Positive Psychology*. 2009. Vol. 4. P. 290–304.
- Markus H.R., Kitayama S., Heiman R.J.* Culture and “basic” psychological principles // Higgins E.T., Kruglanski A.W. (Eds.). *Social psychology: Handbook of basic principles*. N.Y.: Guilford, 1996. P. 857–913.
- Myers D.G.* The Funds, Friends, and Faith of Happy People // *American psychologist*. 2000. Vol. 55. P. 56–67.
- Przybylski A.K., Ryan R.M., Rugby C.S.* The Motivating Role of Violence in Video Games // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2009. Vol. 35, N 2. P. 243–259.
- Reeve J.* Self-determination theory applied to educational settings // Deci E.L., Ryan R.M. (Eds.). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press, 2002. P. 183–203.
- Reeve J., Deci E.L., Ryan R.M.* Self-determination theory: A dialectical framework for understanding socio-cultural influences on student motivation // McInerney D.M., Van Etten S. (Eds.). *Big theories revisited*. Greenwich, CT: Information Age Press, 2004. P. 31–60.
- Rijavec M., Brdar I., Miljkovic D.* Extrinsic vs. intrinsic life goals, psychological needs, and life satisfaction // Delle Fave A. (Ed.). *Dimensions of well-being. research and intervention*. Milano: Franco Angeli, 2006. P. 91–104.

- Roth G., Assor A., Niemiec C.P., Ryan R.M., Deci E.L.* The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices // *Developmental Psychology*. 2009. Vol. 45. P. 1119–1142.
- Ryan R.M., Brown K.W.* Legislating competence: The motivational impact of high stakes testing as an educational reform // *Elliot A.E., Dweck C. (Eds.). Handbook of competence*. N.Y.: Guilford Press, 2005. P. 354–374.
- Ryan R.M., Chirkov V.I., Little T.D., Sheldon K.M., Timoshina E., Deci E.L.* The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1999. Vol. 25. P. 1509–1524.
- Ryan R.M., Deci E.L.* Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. P. 68–78.
- Ryan R.M., Deci E.L.* The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept // *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. P. 319–338.
- Ryan R.M., Deci E.L.* Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions // *Contemporary Educational Psychology*. 2000. Vol. 25. P. 54–67.
- Ryan R.M., Deci E.L.* An overview of self-determination theory // *Deci E.L., Ryan R.M. (Eds.). Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press, 2002. P. 3–33.
- Ryan R.M., Deci E.L.* Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? // *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74. P. 1557–1586.
- Ryan R.M., Frederick C.M.* On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // *Journal of Personality*. 1997. Vol. 65. P. 529–565.
- Ryan R.M., Patrick H., Deci E.L., Williams G.C.* Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory // *The European Health Psychologist*. 2008. Vol. 10. P. 2–5.
- Schmuck P., Kasser T., Ryan R.M.* The relationship of well-being to intrinsic and extrinsic goals in Germany and the U.S. // *Social Indicators Research*. 2000. Vol. 50. P. 225–241.
- Sheldon K.M., Kasser T.* Psychological threat and extrinsic goal striving // *Motivation and Emotion*. 2008. Vol. 32. P. 37–45.
- Sheldon K.M., Niemiec C.* It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. Vol. 91. P. 331–341.
- Silva M.N., Markland D.A., Minderico C.S., Vieira P.N., Castro M.M., Coutinho S.S., Santos T.C., Matos M.G., Sardinha L.B., Teixeira P.J.* A randomized controlled trial to evaluate self-determination theory for exercise adherence and weight control: Rationale and intervention description // *BMC Public Health*. 2008. Vol. 8. P. 234–247.
- Soenens B., Vansteenkiste M., Lens W., Luyckx K., Beyers W., Goossens L., Ryan R.* Conceptualizing parental autonomy support: Adolescent perceptions of promoting independence versus promoting volitional functioning // *Developmental Psychology*. 2007. Vol. 43. P. 633–646.
- Vallerand R.J., Blanchard C.M., Mageau G.A., Koestner R., Ratelle C., Léonard M., Gagné M.* Les

passions de l'ame: On obsessive and harmonious passion // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 85. P. 756–767.

Vansteenkiste M., Sierens E., Soenens B., Luyckx K., Lens W. Motivational profiles from a self-determination perspective: The quality of motivation matters // Journal of Educational Psychology. 2009. Vol. 101. P. 671–688.

Vansteenkiste M., Timmermans T., Lens W., Soenens B., Van den Broeck A. Does extrinsic goal framing enhance extrinsic goal oriented individuals' learning and performance? An experimental test of the match-perspective vs. self-determination theory // Journal of Educational Psychology. 2008. Vol. 100. P. 387–397.

Vansteenkiste M., Neyrinck B., Niemiec C.P., Soenens B., De Witte H., Van Den Broeck A. On the relations among work value orientations, psychological need satisfaction, and job outcomes: A self-determination theory approach // Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2007. Vol. 80. P. 251–277.

Veenhoven R. Are the Russians as unhappy as they say they are? Comparability of self-reports across nations // Journal of Happiness Studies. 2001. Vol. 2. P. 111–136.

Williams G.C. Improving patients' health through supporting the autonomy of patients and providers // Deci E.L., Ryan R.M. (Eds.). Handbook of self-determination research. Rochester, NY: University of Rochester Press, 2002. P. 233–254.

Williams G.C., Cox E.M., Hedberg V., Deci E.L. Extrinsic life goals and health risk behaviors in adolescents // Journal of Applied Social Psychology. 2000. Vol. 30. P. 1756–1771.

Williams G.C., Grow V.M., Freedman Z.R., Ryan R.M., Deci E.L. Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance // Journal of Personality and Social Psychology. 1996. Vol. 70. P. 115–126.

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

Williams G.C., Rodin G.C., Ryan R.M., Grolnick W.S., Deci E.L. Autonomous regulation and adherence to long-term medical regimens in adult outpatients // Health Psychology. 1998. Vol. 17. P. 269–276.

Поступила в редакцию 21 июня 2010 г. Дата публикации: 3 сентября 2010 г.

[Сведения об авторе](#)

Гордеева Тамара Олеговна. Кандидат психологических наук, доцент (ученое звание); доцент Учебного центра по переподготовке кадров при кафедре психологии образования, факультет психологии, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, ул. Моховая, д. 11, корп. 5, 125009 Москва, Россия.

E-mail: tamara@got.ps.msu.su

[Ссылка для цитирования](#)

Часть 1

Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 4(12). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.20гг). 0421000116\0041.

Часть 2

Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 2: Вопросы практического применения теории [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 5(13). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.20гг). 0421000116/0050.

[Последние цифры – номер госрегистрации статьи в реестре ФГУП НТЦ "Информрегистр".]

[К началу страницы >>](#)