

Alapvető Pszichológiai Szükségletek

A Self-Determination Theory (Önmeghatározás-elmélet) tükrében

*Átfogó elméleti és gyakorlati elemzés
Műhelymunka * <http://onismeretikerdoivek.hu>*

2026. 06. 04. (v2.3)

Jelen dokumentum az alapvető pszichológiai szükségletek (basic psychological needs) elméleti keretrendszerét, kritériumait, működésmechanizmusait és gyakorlati implikációit foglalja össze. Az elemzés a Self-Determination Theory (SDT) – Edward L. Deci és Richard M. Ryan által kidolgozott önmeghatározás-elmélet – tudományos hagyományán alapul, és integrálja a kapcsolódó pszichológiai, neurobiológiai, fejlődéslélektani és alkalmazott területekről származó ismereteket.

„Minden ember arra vágyik, hogy
kapcsolódjon másokhoz, fontosnak érezze magát,
megértse önmagát és a világ működését,
valamint úgy éljen, hogy az életének értelme és súlya legyen.”

„Talán a leghosszabb utazásunk az, hogy eljussunk oda, ahol igazából vagyunk.
Azért oda, hogy azután ne hagyjuk magunkat ott.”

„Ha létezik valamiféle »egyetemes szolgálat« embertársaink felé, akkor szerintem az abban áll, hogy
segítsünk egymásnak felismerni és megérteni a fentiek valóságát és mélységét, valamint elhárítani
mindazt, ami gátolja alapvető pszichológiai szükségleteink kielégülését.
Tapasztalataim szerint ehhez jó kiindulópontot jelent az önismereti kérdőív — nem önmagában,
hanem a hozzá kapcsolódó, tematikus és személyre szabott közös értelmezés révén.
A kérdőív csupán egy ajtó; az igazi munka az a beszélgetés, amely mögötte kibontakozik.”

Hegyi László
pszichológiai konzulens
önismereti mentor
<http://onismeretikerdoivek.hu/>
onismeretikerdoivek@proton.me



1. Bevezetés: A szükséglet fogalmának tudományos megalapozása

A pszichológiai szükségletek fogalma az emberi viselkedés és jóllét megértésének egyik legfontosabb építőköve. Míg a fiziológiai szükségletek (éhség, szomjúság, alvás) léte régóta evidens, a pszichológiai szükségletek tudományos azonosítása sokkal összetettebb feladat. A 20. század közepétől kezdődően – Henry Murray, Abraham Maslow, majd később Deci és Ryan munkái nyomán – egyre kifinomultabb keretrendszer alakult ki annak megállapítására, hogy mely élmények és motivációs állapotok minősülnek valóban alapvetőnek.

Az alapvető pszichológiai szükségletek elmélete azon a feltevésen nyugszik, hogy az ember nem csupán biológiai lény, hanem olyan **tudatos szervezet, akinek pszichológiai integritását, fejlődését és virágzását meghatározott feltételek teljesülése biztosítja**. Ezek a feltételek nem kulturális konvenciók vagy egyéni preferenciák, hanem **az emberi természetben mélyen gyökerező, evolúciós eredetű igények**.

Kulcsfontosságú megkülönböztetés: a pszichológiai szükséglet (need) nem azonos a vágygal (want), érdeklődéssel (interest), céllal (goal) vagy értékkel (value). Egy szükséglet objektív feltétele a jóllétnek – kielégítése akkor is hozzájárul a fejlődéshez, ha az illető nem tudatosan vágyik rá; frusztrációja pedig akkor is károsít, ha az egyén nem panaszkodik miatta.

2. A szükséglet-azonosítás kritériumrendszere

Ryan és Deci, valamint munkatársaik a kutatási tapasztalatok alapján egy kétszintű kritériumrendszert dolgoztak ki, amely lehetővé teszi annak tudományos eldöntését, hogy egy adott motivációs állapot vagy tapasztalat valóban alapvető pszichológiai szükségletnek minősül-e.

A rendszer két részre tagolódik: öt alapvető (basic) és négy kapcsolódó (associated) kritériumra.

1. táblázat: A szükséglet-azonosítás kritériumainak áttekintése

Kritérium	Lényege röviden
ALAPVETŐ KRITÉRIUMOK	(Mind az 5 teljesülése szükséges)
1. Psychological	Pszichológiai természetű, nem fiziológiai homeosztázishoz köthető.
2. Essential	Nélkülözhetetlen a növekedéshez, jólléthez; frusztrációja patológiát eredményez.
3. Inherent	Velünk született, evolúciósan beágyazott, nem kulturálisan tanult.
4. Distinct	Önálló, sajátos élményvilág, nem vezethető le más szükségletekből.
5. Universal	Minden emberre érvényes, kultúrától és személyiségtől függetlenül.
KAPCSOLÓDÓ KRITÉRIUMOK	(Erősítik a tudományos hitelességet)

Kritérium	Lényege röviden
6. Pervasive	Hatása több működési szinten (kognitív, érzelmi, viselkedési, biológiai) jelenik meg.
7. Content-Specific	Konkrét, felismerhető élményekben és viselkedésekben nyilvánul meg.
8. Directional	Irányítja a viselkedést: keresést és kompenzációt vált ki.
9. Explanatory	Magyarázza a környezet és a jóllét közötti összefüggéseket.

3. Az alapvető kritériumok részletes elemzése

3.1. Psychological – Pszichológiai természet

Egy alapvető szükségletnek elsődlegesen pszichológiai folyamatokon keresztül kell hatnia.

Ez a kritérium élesen elválasztja a pszichológiai szükségleteket a biológiai homeosztázist szolgáló fiziológiai szükségletektől. Míg az éhség kielégítése elsősorban energiaháztartási egyensúlyt biztosít, addig az autonómia kielégítése a tudat, az önreflexió, az érzelemszabályozás és a motivációs rendszerek szintjén fejt ki hatását.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy a pszichológiai szükségleteknek ne lennének biológiai korrelátumai. A modern affektív neurotudomány bizonyítékokkal szolgál arra, hogy a pszichológiai szükségletek kielégítése és frusztrációja markáns idegrendszeri mintázatokat hoz létre – például a ventralis striátum, a prefrontális kéreg, a limbikus rendszer és az alapértelmezett mód-hálózat (default mode network) aktivitásában. A pszichológiai **elsődlegesség tehát funkcionális**, nem ontológiai elválasztást jelent.

3.2. Essential – Lényeges, nélkülözhetetlen

Az „essential” kritérium az egyik legszigorúbb teszt: a szükségletnek bizonyíthatóan kapcsolatban kell állnia a pszichológiai jólléttel és egészséggel. Ez két irányból igazolható:

- **Pozitív irány:** a szükséglet kielégülése előre jelzi a vitalitást, az életminőséget, a kreativitást, a társas kapcsolatok minőségét és a belső motivációt.
- **Negatív irány:** a szükséglet tartós frusztrációja összefügg a depresszióval, szorongással, kiégéssel, addikciókkal, agresszióval és különböző pszichopatológiai mintázatokkal.

Fontos hangsúlyozni, hogy itt nem egyszerű korrelációról van szó. A longitudinális vizsgálatok és kísérleti manipulációk eredményei kauzális irányba mutatnak: **a szükséglet-támogató környezet javítja a jóllétet, a szükséglet-frusztráló környezet pedig rontja azt – akkor is, ha az egyén kezdetben nem tudatosítja a változást.**

Az „essential” kritérium nem azt jelenti, hogy az egyén szubjektíve fontosnak tartja a szükségletet, hanem hogy a szükséglet objektíven hozzájárul az emberi pszichológiai egészséghez – akár az egyén tudatos preferenciái ellenére is.

3.3. Inherent – Velünk született, evolúciósan beágyazott

Az alapvető pszichológiai szükségletek nem kulturálisan tanult vágyak, hanem evolúciósan kialakult, **az emberi természet részét képező tendenciák**. Ez a kritérium három fontos állítást foglal magában:

- a) **A szükséglet biológiailag előkészített:** az emberi idegrendszer, fejlődési programok és érzelmi rendszerek úgy szerveződtek, hogy a szükséglet kielégítését keressék.
- b) **Adaptív funkciója van:** a szükséglet kielégülése történetileg hozzájárult a túléléshez, a társas kohézióhoz és a sikeres szaporodáshoz.
- c) **Megjelenik a fejlődés korai szakaszaiban:** már csecsemőknél és kisgyermekeknél megfigyelhetők azok a jelek, amelyek az autonómia, a kompetencia és a kapcsolódás iránti igényt mutatják.

Az „inherent” kritérium nem zárja ki a kulturális modulációt. A szükségletek megnyilvánulási formái, kifejeződésmódjai és kielégítésének elfogadott útjai kultúránként eltérhetnek – maga a szükséglet azonban univerzális.

3.4. Distinct – Különálló, önálló élmény

Minden alapvető szükségletnek saját, jól körülhatárolható élményvilágot kell képviselnie.

Ez azt jelenti, hogy egy szükséglet **nem vezethető le más szükségletekből**, és **kielégítése nem helyettesíthető egy másik szükséglet kielégítésével**. Az autonómia érzése például nem ugyanaz, mint a kompetencia érzése – egy kényszerítő, de jól strukturált környezetben az ember kompetensnek érezheti magát, miközben az autonómiája frusztrálódik.

A disztíngvált jelleg módszertani szempontból is kritikus: a kutatóknak külön mérniük kell az egyes szükségletek kielégülését és frusztrációját, és igazolniuk kell, hogy ezek a dimenziók konceptuálisan és empirikusan elválaszthatók. A modern SDT-mérőeszközök (pl. a BPNSFS – Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale) ezt a követelményt alapul véve készültek.

3.5. Universal – Univerzalitás

A legtöbb vitát kiváltó kritérium az univerzalitás. A tézis szerint a szükségletek kielégülésének és frusztrációjának hatása minden emberre érvényes – kortól, nemtől, kultúrától, személyiségtől és társadalmi-gazdasági helyzettől függetlenül.

Ez nem jelenti azt, hogy mindenki azonos mértékben profitál a kielégítésből, vagy azonos módon szenved a frusztrációtól, hanem azt, hogy **az alapvető irány (kielégülés → jóllét; frusztráció → szenvedés) univerzális**.

Az elmúlt két évtized keresztkulturális kutatásai – köztük kollektivista (kelet-ázsiai), individualista (nyugat-európai, észak-amerikai), valamint közel-keleti, afrikai és latin-amerikai mintákon végzett vizsgálatok – jellemzően **alátámasztják az univerzalitás tézisét**. A kulturális különbségek elsősorban abban jelennek meg, hogy mely viselkedések, kifejezésmódok és kapcsolati formák szolgálják leginkább a szükségletek kielégítését – nem pedig abban, hogy maguk a szükségletek léteznek-e.

4. A kapcsolódó kritériumok részletes elemzése

A négy kapcsolódó kritérium nem feltétlenül szükséges ahhoz, hogy egy szükségletet alapvetőnek minősítsünk, de jelenlétük jelentősen erősíti a szükséglet tudományos hitelességét, mérhetőségét és gyakorlati alkalmazhatóságát.

4.1. Pervasive – Átható

Az alapvető szükségletek hatása nem egyetlen működési szinten jelentkezik, hanem áthatja az egyén egész pszichés és szomatikus működését. Ez a kritérium többszintű bizonyítékot követel:

- Kognitív szint: a szükséglet kielégülése befolyásolja a figyelmi fókuszot, a problémamegoldást, a kreativitást, a flexibilis gondolkodást.
- Affektív szint: hatással van az **érzelmi tónusra**, az **érzelemszabályozásra**, az **érzelmek differenciáltságára**.
- Viselkedési szint: meghatározza az exploratív (felfedező, kutató), proaktív (előrelátó, kezdeményező), megküzdő vagy visszahúzódó viselkedéseket.
- Neurobiológiai szint: kimutatható agyi aktivációs mintázatok, hormonális (pl. kortizol, oxitocin) és immunrendszeri változások kapcsolódnak hozzá.
- Szociális szint: hatással van a kapcsolódási stílusra, az interperszonális bizalomra, a proszocialitásra (közösséget szem előtt tartó, segítő).

4.2. Content-Specific – Tartalomspecifikus megnyilvánulás

Az alapvető szükségletek nem absztrakt elméleti konstrukciók, hanem **konkrét, felismerhető élményekben és viselkedésekben nyilvánulnak meg**.

A mindennapi nyelv kifejezései gyakran tükrözik ezt:

- **Autonómia frusztráció:** „Kényszerítve érzem magam”, „Nem én döntök”, „Mások irányítják az életemet”, „Nem lehetek önmagam”.
- **Kompetencia frusztráció:** „Elveszítem a hitemet magamban”, „Nem vagyok elég jó”, „Nem tudom kezelni a helyzetet”.
- **Kapcsolódás frusztráció:** „Magányosnak érzem magam”, „Nem értenek meg”, „Kívülálló vagyok”, „Senkihez nem tartozom”.

Ez a kritérium teszi lehetővé a szükségletek mérését önbevallásos kérdőívekkel, kvalitatív interjúkkal és viselkedéses megfigyelésekkel.

4.3. Directional – Irányító, motiváló erő

Az alapvető szükségletek nem passzív állapotok, hanem **aktívan irányítják az egyén gondolkodását, érzelmeit és viselkedését.**

Két fő mechanizmuson keresztül:

- a) **Megközelítő (approach) motiváció:** kielégítő környezetben az ember proaktívan keresi a szükséglet-támogató helyzeteket – például az **autonómiát** biztosító munkahelyeket, a **kompetenciát** fejlesztő tevékenységeket, a **kapcsolódást** nyújtó helyzeteket, kapcsolatokat.
- b) **Korrigáló (compensatory) motiváció:** frusztráció esetén az ember kompenzációs viselkedéseket alakít ki – ezek lehetnek adaptívak (új környezet keresése) vagy maladaptívak (anyaghasználat, agresszió, túlevés, kontrollkényszer).

4.4. Explanatory – Magyarázó erő

Az alapvető szükségletek elmélete erős magyarázó erővel rendelkezik a társas-kontextuális tényezők és az egyéni jóllét közötti kapcsolatok megértésében.

Mediátorként működnek: a környezeti tényezők hatása a jóllétre nagyrészt a szükségletek kielégülésén keresztül érvényesül.

*Egy autonómia-támogató tanári stílus nem közvetlenül javítja a tanuló jóllétét – hanem azon keresztül fejt ki a hatását, hogy az autonómia-szükséglet kielégülésének élményét teremti meg. Ezt nevezzük **szükségleti mediációnak**.*

Ez a magyarázó erő teszi a szükségletek elméletét különösen hasznossá az alkalmazott területeken: az oktatásban, a munkahelyi pszichológiában, a sportlélektanban, a klinikai gyakorlatban, a szülői neveléstanácsadásban és a szervezetfejlesztésben.

5. A három alapvető pszichológiai szükséglet

A Self-Determination Theory jelenleg három olyan szükségletet ismer el, amelyek a fenti kilenc kritérium mindegyikének megfelelnek. Ezek nem egyszerűen három párhuzamos jelenség, hanem egymással szorosan együttműködő, kölcsönösen erősítő pszichológiai dimenziók.

5.1. Autonómia (Autonomy)

Definíció: az autonómia a saját viselkedés feletti pszichológiai szabadság, az önkifejezés és a belső koherencia élménye. Az autonóm cselekvés az, amelyet az egyén teljes mértékben magáénak érez, és amely összhangban van értékeivel, érdeklődésével és identitásával.

Fontos megkülönböztetés: az autonómia **nem** azonos a függetlenséggel. Lehet valaki erősen másoktól függő (pl. egy gyermek a szüleitől), és mégis autonóm – ha a kapcsolatot és annak feltételeit önmagával összhangban éli meg. Az autonómia ellentéte a heteronómia (mások által irányított létezés), nem a kötődés vagy a függés.

Tipikus megjelenései a kielégülésnek:

- döntéshozatali szabadság,
- érték-alapú cselekvés,
- autentikus önkifejezés,
- választási lehetőségek,
- a belső motiváció átélése

Tipikus frusztrációs élmények:

- kényszerítettség érzése,
- külső kontroll,
- manipulált döntések,
- énidegen szerepekbe kényszerülés,
- a saját akarat eltűnése

5.2. Kompetencia (Competence)

Definíció: a kompetencia a hatékonyság, a növekedés és a mestere-lenni-valaminek élménye. Annak érzése, hogy képesek vagyunk eredményeket elérni, kihívásokkal megbirkózni, képességeinket fejleszteni és értelmes módon hatni a környezetünkre.

Strukturális vetülete: a kompetencia érzéséhez szükség van optimális kihívásokra (sem túl könnyű, sem túl nehéz feladatokra), világos visszajelzésekre és olyan környezetre, amely lehetővé teszi a hibázást és a tanulást.

Tipikus megjelenései a kielégülésnek: flow-élmény, mesterség érzése, eredményesség, fejlődés-érzet, sikeres problémamegoldás, képességfejlődés.

Tipikus frusztrációs élmények: tehetetlenség, alkalmatlanság érzése, krónikus kudarc, érdeemtelenység, a fejlődés blokkolása, megszégyenülés.

5.3. Kapcsolódás (Relatedness)

Definíció: a kapcsolódás iránti szükséglet a másokkal való meleg, autentikus, kölcsönös kapcsolat élménye. Annak érzése, hogy fontosak vagyunk másoknak, hogy mások törődnek velünk, és mi is törődhetünk velük.

Két dimenziója:

(1) a **szeretve lenni** érzése – mások által értékelt, fontos, gondozott pozíció;

(2) a **szeretni** érzése – másoknak adott szeretet, gondoskodás, hozzájárulás.

Mindkét irány szükséges a teljes kielégüléshez.

Tipikus megjelenései a kielégülésnek: intimitás, valahová tartozás, megértettség, közös értelem-keresés, kölcsönös gondoskodás.

Tipikus frusztrációs élmények: magány, kirekesztettség, érzelmi izoláció, megvetettség, az értelmes kapcsolódás hiánya, a kapcsolatok eszköz-jellegűsége.

6. A szükségletek dinamikus összefüggései

6.1. A három szükséglet kölcsönhatása

A három szükséglet nem egymástól független rendszer, hanem dinamikus kölcsönható egység.

Az egyik szükséglet kielégülése jellemzően támogatja a másikat, frusztrációja pedig ronthatja azt:

- Az autonómia-támogató kapcsolat (pl. egy elfogadó szülő-gyermek viszony) egyszerre szolgálja a kapcsolódást és az autonómiát.
- A kompetencia-élmény gyakran támogatja az autonómiát is, mert hatékonyság-érzést és önállóságot biztosít.
- A meleg kapcsolódás biztonságot teremt, amelyben a kompetencia a bátrabb kockázatvállalással lehetségessé válik.

Ugyanakkor előfordulhat, hogy a szükségletek között feszültség alakul ki – például amikor a kapcsolat fenntartása érdekében az egyén az autonómiáját korlátozza. A pszichológiai egészség egyik fontos jellemzője az, hogy **az egyén olyan környezetekben és kapcsolatokban él, ahol mindhárom szükséglet egyidejű és tartós kielégülése lehetséges.**

6.2. Kielégülés és frusztráció: nem ugyanazon dimenziónak a két vége

Az SDT egyik fontos elméleti finomítása az, hogy a szükséglet kielégülése és frusztrációja nem ugyanazon dimenzió két ellentétes vége, hanem **két, részben független dimenzió.**

A frusztráció hiánya nem azonos a kielégüléssel:

- Aktív kielégülés: pozitív, építő szükséglet-támogatás (pl. autonómia-támogató környezet).
- Aktív frusztráció: szükséglet-romboló környezet (pl. kényszerítő kontroll).
- Semleges, de hiányos állapot: a szükséglet sem nem támogatott, sem nem támadott – csupán figyelman kívül hagyott.

Ez a megkülönböztetés gyakorlatilag is fontos: **egy környezet lehet „nem rossz”, anélkül, hogy „jó” lenne.** A pszichológiai jólléthez aktív szükséglet-kielégítés szükséges, nem pusztán a frusztráció elkerülése.

6.3. Szükséglet-helyettesítés (need substitutes)

Ha valamelyik alapvető szükséglet tartósan frusztrálódik, az egyén kompenzációs stratégiákat alakíthat ki – ezek lehetnek tudatosak vagy tudattalanok. Példák:

- Kapcsolódás-frusztráció kompenzációja: a státusz, a vagyon vagy a hírnév keresése – ezek azonban csak felszínes „pótlékot” nyújtanak, nem helyettesítik a valódi kapcsolódás-élményt.
- Kompetencia-frusztráció kompenzációja: perfekcionizmus, kontrollkényszer, állandó teljesítménykényszer.
- Autonómia-frusztráció kompenzációja: lázadás, ellenkultúra-azonosulás, opposíciós magatartás (mely paradox módon ugyanúgy heteronóm).

A szükséglet-helyettesítők jellemzően extrinzik motivációkat (pénz, hírnév, megjelenés) erősítenek meg. Bár rövid távon enyhítik a frusztrációt, hosszú távon nem oldják meg a mögöttes szükséglet-deficitet, és gyakran újabb pszichológiai problémákhoz vezetnek.

7. Alkalmazott területek és gyakorlati implikációk

Az alapvető pszichológiai szükségletek elmélete az egyik legtöbbet alkalmazott motivációs keretrendszer. Az alábbiakban a fő alkalmazási területeket tekintjük át.

2. táblázat: A szükségletek alkalmazása különböző területeken

Terület	Gyakorlati alkalmazás és kulcs-elvek
Oktatás	Autonómia-támogató tanári stílus, választási lehetőségek, optimális kihívás, formatív visszajelzés, biztonságos osztályklíma. A szükségletek kielégítése előrejelzi a tanulási elköteleződést és a teljesítményt.
Munkahely	Decentralizált döntéshozatal, fejlődési lehetőségek, értelmes munka, csapatkohézió. A szükséglet-kielégítő munkahelyek alacsonyabb fluktuációt és kiégést, magasabb innovációt eredményeznek.
Szülői nevelés	Autonómia-támogatás (a gyermek perspektívájának elismerése), strukturált határok kompetencia-fejlesztéshez, feltétel nélküli szeretet a kapcsolódáshoz. A szükséglet-támogató szülői stílus a gyermek hosszú távú jóllétét segíti.
Pszichoterápia	A terápiás kapcsolat maga is szükséglet-támogató környezet. A kliens autonómiájának tisztelete, a változás belső motivációjának erősítése, a kapcsolódás mint gyógyító tényező.
Sport	Edzői stílus, mely támogatja a sportoló önállóságát, kompetenciafejlődését és a csapatkohéziót. Csökkenti a kiégést és a versenyszorongást.
Egészség-magatartás	Az egészséges életmód-változás (pl. dohányzás-leszokás, mozgás) hosszú távon csak akkor fenntartható, ha a változás autonóm motivációból fakad – nem külső nyomásból.
Digitális környezetek	Játékok, közösségi média és tanulási platformok tervezésénél: a szükséglet-támogató design erősíti az elköteleződést, a manipulatív design viszont szükséglet-frusztrációt és függőséget okozhat.

8. Mit nem tekint az SDT alapvető szükségletnek?

A kritériumrendszer egyik fő haszna az, hogy segít elhatárolni az alapvető szükségleteket más, gyakran szükségletnek nevezett, de elméleti szempontból más kategóriába tartozó jelenségektől. Néhány gyakori példa:

- **Önértékelés (self-esteem):** az SDT szerint nem alapvető szükséglet, hanem egy következmény. A magas önértékelés a szükségletek kielégülésének melléktermékeként jelenik meg, nem önálló célként.
- **Biztonság:** fontos pszichológiai feltétel, de jellemzően a kapcsolódás és kompetencia szükséglet-élmények része; nem áll meg önálló alapvető szükségletként a kritériumok szigorú értelmezésében.
- **Élvezet, hedonikus boldogság:** ezek inkább érzelmi állapotok vagy preferenciák, mint szükségletek.
- **Önmegvalósítás:** fontos cél, de Maslow-i értelemben szintetizáló folyamat – nem az alapvető szükségletek szintjén értelmezett.

Bizonyos újabb kutatások felvetik, hogy a jótékonyosság/hozzájárulás (beneficence) is alapvető szükséglet lehet – ez azonban még folyamatos elméleti vita tárgya.

9. Kritikák és viták

Bár az SDT a legjobban alátámasztott motivációs elméletek egyike, több kritikát is megfogalmaztak vele kapcsolatban:

- **Univerzalitás-vita:** egyes kultúraközi kutatók kérdésesnek tartják, hogy az autonómia ugyanolyan súlyú szükséglet kollektivistákban, mint individualistákban. A legtöbb empirikus eredmény ugyanakkor megerősíti az univerzalitást – a kifejezőmód kultúraspecifikus, de a szükséglet maga nem.
- **A három szükséglet teljessége:** egyes kutatók szerint léteznek további alapvető szükségletek (pl. érdekes ingerlés, jelentés-keresés, jótékonyosság). Az SDT képviselői ezeket vagy a meglévő szükségletek dimenzióinak, vagy szükséglet-szerű, de nem azonos jelenségeknek tartják.
- **Mérési kérdések:** a szükségletek mérése jellemzően önbevallásra épül, ami szubjektív torzításoknak van kitéve. Az implicit és viselkedéses mérőeszközök fejlesztése folyamatban van.
- **Kontextuális vs. személyiségi szint:** vita van arról, hogy a szükségleti egyensúlytalanságok inkább helyzeti vagy inkább diszpozicionális (személyiségbeli) jellegűek-e – a válasz valószínűleg az, hogy mindkettő szerepet játszik.

10. Összefoglalás és gyakorlati következtetések

Az alapvető pszichológiai szükségletek elmélete egy szigorú kritériumrendszerrel definiált, empirikusan jól megalapozott keretrendszer az emberi motiváció és jóllét megértéséhez. Az öt alapvető és négy kapcsolódó kritérium együttesen biztosítja, hogy csak azok a jelenségek minősüljenek alapvető szükségletnek, amelyek valóban a pszichológiai természet evolúciósan beágyazott, univerzális részei.

A három így azonosított szükséglet – az autonómia, a kompetencia és a kapcsolódás – együttesen határozza meg, hogy egy egyén pszichológiailag virágzik-e vagy szenved. Ezek a szükségletek nem luxusok, nem kulturális termékek, és nem opcionális preferenciák: a pszichológiai egészség alapfeltételei, akár a víz vagy a táplálék a fizikai egészségé.

Gyakorlati üzenet: ha azt akarjuk, hogy az emberek – gyermekeink, tanítványaink, munkatársaink, kliensek vagy önmagunk – jól legyenek és kibontakozzanak, nem elég a frusztrációt elkerülni. Aktívan szükséglet-támogató környezeteket kell teremtenünk, amelyek lehetőséget adnak az autonóm cselekvésre, a kompetencia-fejlődésre és a meleg, autentikus kapcsolódásra. Ez nem pszichológiai luxus – ez az emberi virágzás alapfeltétele.

Hivatkozott kulcs-irodalom (válogatás)

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1–31.

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W. és mtsai (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39, 216–236.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

„Minden ember arra vágyik, hogy
kapcsolódjon másokhoz, fontosnak érezze magát,
megértse önmagát és a világ működését,
valamint úgy éljen, hogy az életének értelme és súlya legyen.”

„Talán a leghosszabb utazásunk az, hogy eljussunk oda, ahol igazából vagyunk.
Azért oda, hogy azután ne hagyjuk magunkat ott.”

„Ha létezik valamiféle »egyetemes szolgálat« embertársaink felé, akkor szerintem az abban áll, hogy
segítsünk egymásnak felismerni és megérteni a fentiek valóságát és mélységét, valamint elhárítani
mindazt, ami gátolja alapvető pszichológiai szükségleteink kielégülését.
Tapasztalataim szerint ehhez jó kiindulópontot jelent az önismereti kérdőív — nem önmagában,
hanem a hozzá kapcsolódó, tematikus és személyre szabott közös értelmezés révén.
A kérdőív csupán egy ajtó; az igazi munka az a beszélgetés, amely mögötte kibontakozik.”

Hegy László
pszichológiai konzulens
önismereti mentor
<http://onismeretikerdoivek.hu/>
onismeretikerdoivek@proton.me

