

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психології і туризму

Кваліфікаційна робота бакалавра
на тему:
«Особливості самодетермінації та її динаміка в процесі професійного
зростання психолога»

Допущено до захисту
« ___ » травня 2022 року

Студентки (та) групи ПС 27-18
факультету туризму, бізнесу і
психології
освітньої програми
Практична психологія
за спеціальністю 053 Психологія
Скляр Марії Юріївни

Завідувач кафедри
психології і туризму
доктор психологічних наук, проф.
Бондаренко Олександр
Федорович

Науковий керівник:
доцент, кандидат психологічних наук
Кириленко Валентина Граціянівна

Національна шкала _____

Кількість балів _____

Оцінка ЄКТС _____

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
KYIV NATIONAL LINGUISTIC UNIVERSITY
Chair of Psychology and Tourism

Degree in Psychology
on the topic:
«Peculiarities of self-determination and its dynamics in the process of
professional grows of a psychologist»

*Admitted to the defence of
a thesis*

« » _____

Student of group PS
Department of Translation
educational and professional
program
Psychological research
and counseling
Speciality: 053 Psychology

Sklyar Maria Yuriyivna

Head of Department
psychology and tourism
doctor of psychological sciences,
prof. Bondarenko Alexander
Fedorovich

(signature) *(Full name)*

Research Adviser:
docent, candidate of Psychology
Kyrylenko Valentina

National scale _____
Scores _____
ECTS _____

Анотація

Кваліфікаційна робота бакалавра на тему: «Особливості самодетермінації та її динаміка в процесі професійного зростання психолога»

Об'єкт дослідження – професійне зростання психолога

Предмет – особливості самодетермінації та її динаміка у студентів психологів.

Метою даної роботи є з'ясування особливостей самодетермінації та її динаміки в процесі професійного зростання.

Робота складається з 2 розділів:

У першому розділі розглянуті теоретичні основи поняття самодетермінації та професійного зростання на основі сучасних джерел, проведений аналіз структури самодетермінації та факторів, що сприяють її формуванню.

У другому розділі викладені основні методи, що були використані в дипломній роботі; було проведено методологічне обґрунтування та процедура проведення емпіричного дослідження, проаналізовані особливості дослідження самодетермінації та проаналізовано дослідження самодетермінації у студентів психологів різних курсів.

Ключові слова: Самодетермінація, професійне зростання, фактори самодетермінації, структура самодетермінації, особливості самодетермінації у студентів психологів.

Annotation

Qualifying work of the bachelor on the topic: " Peculiarities of self-determination and its dynamics in the process of professional grows of a psychologist "

The object of research: is the professional growth of a psychologist

Subject: features of self-determination and its dynamics in students of psychology.

The purpose of this work is to clarify the features of self-determination in the process of professional growth.

The work consists of 2 sections:

The first section considers the theoretical foundations of the concept of self-determination and professional growth on the basis of modern sources, analyzes the structure of self-determination and the factors contributing to its formation.

The second section outlines the main methods used in the thesis; a methodological substantiation and a procedure for conducting an empirical study were conducted, the features of the study of self-determination were analyzed, and a study of self-determination in students of psychology of different courses was analyzed.

Key words: Self-determination, professional growth, factors of self-determination, structure of self-determination, features of self-determination in students of psychologists.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
АНОТАЦІЯ	1
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ПСИХОЛОГА В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ	7
1.1. Аналіз поняття «самодетермінації» та «професійного зростання» в роботах сучасних психологів.....	7
1.2. Структура самодетермінації та фактори, що сприяють її формуванню...	17
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Процедура та особливості вивчення самодетермінації в процесі професійного зростання	29
2.2. Дослідження самодетермінації у студентів психологів різних курсів ...	32
Висновки до другого розділу.....	37
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема професійного становлення та, пов'язаного з ним, розвитку особистості в учбово-професійній діяльності є актуальною для психологічних досліджень. Звичайно, розвиток особистості відбувається в процесі успішного оволодіння професійною діяльністю, значущою для суб'єкта, та має для нього особистісний смисл. Разом з тим, характер співвідношення особистісних особливостей людини та критеріїв успішності її професійної діяльності залишається не достатньо вивченим.

Проте, процес професіоналізації та особистісного розвитку студентів не завжди має бажане спрямування, наслідками чого може бути дезадаптація, конфлікти, зниження ефективності навчання, кризи цінностей, професійного вибору, мотиваційного вакууму (Г.О. Балл, В.О. Бодров, О.І. Бондарчук, Ж.П. Вірна, Н.О. Євдокимова, Р.В. Каламаж, Є.О. Климов, О.М. Кокун, Л.М. Карамушка, С.Д. Максименко, Л.З. Сердюк тощо).

Нові тенденції в розвитку сучасної освіти – глобалізація, гуманізація, демократизація і гуманітаризація, неперервність, міждисциплінарна інтеграція, індивідуалізація і інформатизація – зумовили виникнення ряду принципово нових ідей, серед яких на перше місце виступає ідея саморозвитку як феномена самодетермінації особистості. Навіть неглибокий аналіз показує, що в останнє десятиліття в психологічних дослідженнях прослідковується тенденція до зміщення акцентів із опису поведінкових реакцій особистості та впливу на них певних констант на дослідження внутрішнього світу людини, її суб'єктних властивостей, механізмів становлення активним суб'єктом саморозвитку та самодетермінації. Тому на сучасному етапі розвитку психологічної науки на передній план виступають проблеми дослідження процесів саморозвитку особистості та їх рушійних сил.

Таким чином, актуальність та недостатня наукова розробка даної проблеми зумовили вибір теми мого дослідження «Особливості

самодетермінації та її динаміка в процесі професійного зростання психолога».

Мета дослідження: дослідити особливості самодетермінації та її динаміку в процесі професійного зростання психолога.

Об'єкт: професійне зростання психолога.

Предмет: особливості самодетермінації та її динаміка у студентів психологів.

Гіпотеза: на різних курсах університету динаміка самодетермінації суттєво відрізняється.

Завдання:

1. Зробити огляд наукових підходів до розуміння окресленої проблеми та поняття «самодетермінації» і «професійного зростання».

2. Здійснити теоретичний аналіз структурних компонентів самодетермінації та чинників формування самодетермінації в процесі професійного зростання психологів

3. Аналізуючи існуючі дослідження з зазначеної проблеми, визначити методологію та процедуру і особливості вивчення самодетермінації у процесі професійного зростання.

4. Шляхом аналізу існуючих досліджень, визначити особливості самодетермінації у студентів психологів різних курсів та представити результати.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступають праці та дослідження багатьох вітчизняних, таких як Г.О. Балл, О.І. Бондарчук, Ж.П. Вірна, Н.О. Євдокимова, О.М. Кокун, Л.М. Карамушка, С.Д. Максименко, Л.З. Сердюк та інші і зарубіжних (Б. Шварц, Маслоу, Райан, Десі, Бандура та інші), психологів, які досліджували явище самодетермінації, зокрема динаміку самодетермінації в процесі професійного зростання.

Для розв'язання даних завдань у дипломній роботі застосовувався такий комплекс **методів:**

теоретичні: інтерпретаційно-аналітичний метод, метод теоретичного узагальнення, метод порівняння, на основі яких здійснювалися вивчення та аналіз праць вітчизняних та зарубіжних дослідників з досліджуваної, що дало змогу виявити сукупність концептуальних поглядів, покладених в основу дослідження, а також теоретично обґрунтувати результати емпіричного дослідження,

емпіричні: «Тест самодетермінації» Е.Н. Осіна – модифікація шкали самодетермінації К.Шелдона; «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д.А. Леонтьєва; тест «Здатність до самоврядування» Н.М. Пейсахова.

методи обробки емпіричних даних: кількісна та якісна обробка даних.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 47 сторінок. Основний зміст викладено на сторінках друкованого тексту. Робота містить таблиці та малюнки. Список використаних джерел складає 41 найменування, із них 13 – іноземними мовами.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ПСИХОЛОГА В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Аналіз поняття «самодетермінації» та «професійного зростання» в роботах сучасних психологів

Дослідження, спрямовані на виявлення факторів, що допоможуть чинити протидію негативному впливу середовища і сприяють знаходженню внутрішніх резервів людини, одночасно сприяють забезпеченню самостійності вибору, напрямку розвитку та самореалізацію особистості, мають особливе для сучасної психологічної науки.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000) зазначають, що здатність і готовність особистості до ініціації власного розвитку є джерелом і причиною її самодетермінованої поведінки. Розуміння такої ідеї зумовило початок ґрунтовної розробки проблеми самодетермінації особистості. Зараз її відносять до актуальної позитивної психотерапії, мета якої – звернути увагу психологічної науки не стільки на виправлення негативного, стільки на побудову позитивних складових психології людини. Як показує практика таких досліджень, провідна роль, у просуванні до реалізованої якості життя особистості належить її психологічним ресурсам, її ставленню до власної індивідуальності.

Коли ми визначаємо основну ідею теорії самодетермінації, нам слід зазначити, що найбільш суттєвим в ній є те, що постулювало наявність у людини здібностей і можливостей для здорового і повноцінного життя. Тому важливим прикладним завданням цієї теорії, є визначення умов і чинників, які допомагають чи перешкоджають нормальному розвитку особистості і пошук тих її ресурсів, що могли б допомогти їй протистояти негативному впливу середовища.

Класичною в досліджуваному контексті вважається теорія самодетермінації та особистісної автономії, запропонованою групою американських вчених Ryan R. M., & Deci E. L. (2000). Теорія самодетермінації – це макротеорія мотивації людини, яка розвивалася із досліджень внутрішньої мотивації. Також вона включала в себе безліч досліджень в різних сферах життя.

Ryan R. M., & Deci E. L. (2017) виділяють та дають визначення **внутрішня мотивація** – це спонтанні спонукання людей до цікавості та зацікавленості, пошук викликів, а також здійснення та розвиток їх навичок та знань, навіть за відсутності винагород. Експериментальні та польові дослідження, здійснені на основі теорії самодетермінації, свідчать про те, що внутрішня мотивація є базовою для прогнозування ефективності навчання, творчості, продуктивності, оптимального розвитку та психологічного благополуччя особистості. Насправді, такі стани пошуку тягнуть за собою пошук новизни та викликів, а також дії за їх межами, щоб відкривати новизну та відкривати нові проблеми. Тобто внутрішньо мотивована пошукова поведінка насамперед підтримується інтересами та схильностями замість зниження тривожності. На думку авторів Deci E. L., & Ryan R. M. (2008), самодетермінація – це не тільки вміння, а й потреба, як основна вроджена схильність, що спонукає організм до поведінки, що веде до розвитку навичок гнучкої взаємодії з соціальним середовищем.

Звичайно, розвиток, особистісний ріст не виключає зовнішньої мотивації, її необхідно розглядати в системі з іншими детермінантами. Зовнішня мотивація змінюється відповідно до інтеріоризації та інтеграції цінності діяльності. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008), зазначають, що інтерналізація – це те, наскільки добре сприймається цінність діяльності, а інтеграція пояснює процес переходу індивіда від зовнішньої регуляції до власної саморегульованої версії. Використовуючи термін «інтерналізація» для опису процесу, завдяки якому людська поведінка стає відносно більш автономною, теорія самодетермінації визначає три особисті потреби,

критичні для підтримки цього процесу та розвитку його оптимальної мотивації та особистого благополуччя:

- *Потреба в автономії* – відображає потребу особистості відчувати себе ініціатором та забезпечувачем своїх дій, господарем своєї власної долі і того, що у неї є певний контроль над своїм життям; найголовніше, людям потрібно відчувати, що вони контролюють свою поведінку.
- *Компетентність* – передбачає потребу відчувати себе здатним досягти бажаних результатів; ця потреба стосується наших досягнень, знань і навичок; люди повинні розвивати свою компетентність і розвивати майстерність у важливих для них завданнях.
- *Пов'язаність* – так званий зв'язок і пов'язаність з іншими, відображає потребу відчувати себе ближче і зрозуміліше «значущим іншим»; кожен із нас в якійсь мірі потребує інших людей.

Заслуговує на увагу концепція самодетермінації О.Р. Калітеєвської, Д.О. Леонтьєва, яка не містить принципових протиріч з теорією самодетермінації Е. Десі і Р. Райана. Її можна сформулювати в наступних положеннях:

1. Здатність до самодетермінації – реальність, властива зрілій особистості та ґрунтується на власних цінісно-сміслових орієнтаціях.

2. Здатність до самодетермінації виникає на основі свободи і відповідальності в ході індивідуального розвитку, що виражається в усвідомленні себе як причини змін в собі і в оточуючому середовищі та здатності ініціювати, припинити або змінити напрям діяльності у будь-який момент.

3. Свобода і відповідальність мають різні генетичні корені і в онтогенезі розвиваються відносно незалежно одна від одної: свобода – через поступове надбання спонтанною активністю ціннісного обґрунтування, особистісної доцільності і смислової регуляції, а відповідальність – через перехід від «інтер-» до «інтра-» інтеріоризації механізмів регуляції поведінки більш високого рівня.

4. Інтеграція свободи і відповідальності відбувається далеко не завжди. Основна причина полягає в нерозвиненій саморегуляції. В такому разі, подальший розвиток особистості гальмується, його динаміка приймає непослідовні, деструктивні або інволюційні форми.

Таким чином, самодетермінація означає відчуття свободи як від сил зовнішнього середовища, так і від внутрішніх сил особистості. Тому ключовим поняттям цієї теорії є відповідно концепція автономії. Автономна людина — це людина, яка виступає як суб'єкт на основі глибокого самопочуття.

Автономія відноситься до досвіду волі та цілісності, відчуття того, що поведінка людини є реальною і самоорганізованою, а не внутрішньо суперечливою і нав'язаною ззовні. Ryan, R. (1995) вважає, що компетентність і автономія розглядаються як важливі елементи активної схильності людей шукати виклики, бути цікавими та зацікавленими, а також розвивати та виявляти свою творчість: коли ці потреби підтримуються, виникає внутрішня мотивація, а коли вона порушується, внутрішня мотивація підривається.

Концептуальна основа самодетермінації як "здатність визначати і досягати цілі, ґрунтується на знанні і оцінюванні себе", зазначають Field S. & Hoffman A. (1994), та ролі соціального контексту в підтримці чи зриві оптимальної мотивації особистості. Компетентність же відноситься до почуття ефективності, відчуття зростаючої майстерності в діях, які є оптимально складними і які ще більше розвивають свої здібності. Тому, на думку автора соціально-когнітивної теорії особистості і регуляції поведінки А.Бандури (1907), немає істотнішого механізму суб'єктності, а, значить, самодетермінації, ніж переконання у власній самоефективності. На його думку, самоефективність як віра у власну здатність організувати та здійснювати дії та самооцінка, яка значною мірою визначає формування уявлень про світ і себе (робить прогнози щодо соціальної діяльності та ставлення, регулює міжособистісні відносини, встановлення та досягнення цілі) , складають зміст системи «особистість – соціальний світ» і тому є

суттєвими для досягнення очікуваних результатів. Якщо у людей немає впевненості, що вони можуть досягти бажаних результатів, у них не вистачить рішучості діяти.

Навички, важливі для самодетермінованої поведінки особистості, також включають здатність вибирати, розв'язувати проблеми, самозахист, внутрішній локус контролю, впевненість у собі та самосвідомість [36]. Як цілісна психологічна система людина протиставлена не об'єктивному світу, а в єдності з ним, з важливою для неї частиною, значенням, цінністю. А генезис мотивів самореалізації відбувається не лише з необхідної сфери, а й з особистісних та ціннісно-сміслових структур. Тому система цінностей і смислова спрямованість особистості вважаються важливими параметрами її самовизначення. Також при визначенні психологічної основи її самореалізації слід враховувати наявність цілей і смислів у майбутньому особистості. Нещодавні дослідження самодетермінації та цілей підтвердили зв'язок між успіхом та автономією, підтвердивши гіпотезу про те, що успіх також більш імовірний, коли наші цілі є цілісними та спрямованими на задоволення наших основних потреб. В роботах R. Koestern, N. Норе (2014) виявлено, що успіх у досягненні цілей більш імовірний, коли нас підтримують співчутливі люди, а не контролюючі чи направляючі.

Українські психологи Максименко С.Д., Сердюк Л.З. (2016) вказують що, при виявленні складових і факторів самодетермінації особистості ми розглядаємо ще одне ключове поняття поняття волі. В основі волі лежить внутрішня мотивація, зокрема потреба людини в компетентності у зв'язку із самодетермінацією у стосунках з навколишнім середовищем. Воля, у свою чергу, вирішує конфлікти між потребами, підпорядковує їх і є необхідним аспектом здорового функціонування людини та визначає локус причинності (когнітивний конструкт, може бути зовнішнім і внутрішнім і представляє ступінь самовизначення людини в плануванні). і реалізувати будь-яку поведінку.

Отже, під самодетермінацією розуміють здатність людини вибирати і здійснювати вибори, відчувати себе, а не підкріплення, стимули або якісь інші сили, які також можуть виступати детермінантами її поведінки. При цьому саме людина, її переконання, бажання і прагнення виступають джерелом і причиною її поведінки, а успіхи або невдачі в діях пояснюються ефективністю саморегуляції.

Розглянемо поняття «професійного зростання». Професійний розвиток психолога-практика в процесі професійної діяльності вимагає від професійного комплексу інтенсивної творчої роботи над розвитком власної особистості, вибору одних варіантів і відкидання інших. Фахівець повинен, перш за все, досягти найвищого рівня розвитку мистецтва жити – особливих навичок і високої майстерності у творчому побудові свого життя, що ґрунтується на глибоких знаннях життя, впевненості в собі та володінні засобами, методами, технології, програмування, проектування та реалізація життя як індивідуально-особистого життєвого проекту. Професійна орієнтація кваліфікованих практичних психологів повинна здійснюватися насамперед на основі усвідомлення узагальненої теорії, основних напрямів і прийомів діяльності. Важливим чинником професійного становлення психолога є формування професійної майстерності, в основі якої лежить розвиток його особистісно-професійної освіти для основної мети психологічної допомоги – допомоги людям у вирішенні життєвих проблем та побудові стосунків з оточуючими.

Досліджуючи проблему професіоналізму А. К. Маркова [16] визначає його як інтегральну характеристику діяльності, спілкування й особистості людини праці. Професіоналізм вчена визначає через співвідношення стану мотиваційної сфери людини праці (професійні цінності, професійні домагання й мотиви, професійне цілепокладання та інші) і операційної сфери (професійна самосвідомість, професійні здібності, навченість, прийоми й технології як складові професійної майстерності і творчості та ін.). А.К. Маркова [16] вважає, що одиницями аналізу професії мають бути

професійні завдання, що означає радикально інший підхід до побудови професіограм і визначення саме тих способів діяльності, спілкування і якостей особистості, які адекватні вирішенню завдань професійної діяльності.

Л. М. Мітіна [14] об'єктом професійного розвитку й формою реалізації творчого потенціалу людини в професійній праці визначає інтегральні характеристики її особистості: спрямованість, компетентність, емоційну й поведінкову гнучкість.

Визначають професійне становлення фахівця як процес, що має проходити кілька наступних стадій:

- 1) рефлексивна — знання цілей діяльності, наполегливість, наявність спеціальних здібностей, засвоєння цілей освіти;
- 2) дидактична — оволодіння навичками, спеціалізованими знаннями;
- 3) управлінська — майстерність механізму впливу для досягнення запланованого результату. На цій стадії фахівець має володіти методиками (техніками роботи) і мати певні здібності непрямого впливу на дитину.

Проблема професійного зростання особистості відображає більш загальну проблему взаємовідносин особистості та професії в цілому [15].

Існують дві основні парадигми цієї взаємодії.

Перша — заперечувати вплив професії на особистість. Прихильники цього підходу виходять із традиційної ідеалістичної філософії, що сягає стародавньої Греції, тези про споконвічний «професіоналізм» людини. Це означає, що особистість не змінюється після вибору професії протягом усього періоду роботи [15].

Друга парадигма взаємодії професії та особистості характерна для більшості зарубіжних дослідників і є загальновизнаною у вітчизняній психології. Він полягає у визнанні факту впливу професії на особистість та зміни особистості в процесі професійного розвитку. Процес формування особистості професіонала у вітчизняній психології називають професіоналізацією [15].

Професійний розвиток є невід'ємною частиною персоналізації. Вона починається на етапі оволодіння професією і продовжується на наступних етапах. Причому вона не закінчується самостійним виконанням діяльності, а триває до тих пір, поки людина повністю не залишить справу і набуде певної форми і змісту.

Таким чином, розвиток кар'єри є досить складним процесом, що носить циклічний характер. Під час підвищення кваліфікації людина не тільки вдосконалює свої знання, уміння та навички, розвиває професійні навички, а й може негативно вплинути на цей процес. Такий вплив призводить до появи різноманітних деформацій і станів, які не тільки знижують професійну успішність, а й негативно проявляються в «непрофесійному» житті.

Окремо, на мою думку, слід розглядати одну складову загальних умінь як істотну вимогу успішної роботи.

Уміння «творити себе» відповідно до соціально-моральних ідеалів, за яку компетентність, багате духовне життя та відповідальність стали б природними умовами життя людини, є найактуальнішою потребою дня.

Професійний саморозвиток, як і будь-яка інша діяльність, базується на досить складній системі мотивів і джерел діяльності. Зазвичай рушійною силою і джерелом самоосвіти вчителя називають потребу в самовдосконаленні.

Розрізняють зовнішні та внутрішні джерела діяльності саморозвитку. Зовнішні джерела (вимоги та очікування суспільства) виступають основними і визначають напрям і глибину необхідного саморозвитку. Зовнішня потреба вчителя у самовихованні додатково підкріплюється особистим джерелом активності (віра, почуття обов'язку, відповідальності, професійної честі, здорової самооцінки тощо). Ця потреба стимулює систему заходів самовдосконалення, характер яких значною мірою визначається змістом професійного ідеалу. На нашу думку, коли педагогічна діяльність набуває особистісної, глибоко усвідомленої цінності в очах педагога, тоді

проявляється потреба у самовдосконаленні, тоді починається процес саморозвитку [16].

Для розвитку процесів саморозвитку велике значення має ступінь самооцінки. Психологи відзначають два методи формування правильної самооцінки. Перше – співвіднести рівень своїх зусиль з досягнутим результатом, а друге – порівняти їх з думкою інших.

Освітнє середовище університету багате на можливості для саморозвитку студентів, як навчальна, так і позааудиторна діяльність має властивість варіативності в засвоєнні знань та розвитку їхніх особистісних і професійних навичок. Важливою передумовою самовизначення в безлічі можливостей, які пропонує зовнішнє середовище (не лише університет), є достатній розвиток самовизначення особистості студентів.

Середовище життя учнів багате на проблемний вибір. У цих ситуаціях процес самовизначення розгортається найбільш інтенсивно. Проблемна ситуація призводить до реалізації низки потреб, серед яких можна виділити пізнавальні, соціальні, а також потреби вищого рівня, зокрема потребу підвищити цінність свого «Я». Водночас у підлітковому віці відбувається глибше усвідомлення зовнішніх детермінант, які мають істотний вплив на процес розвитку, самореалізації та самовизначення [9]. Якщо у підлітка зароджується відчуття дорослості та тяга до свободи суперечить відчуттям залежності від батьків, то в підлітковому віці цей конфлікт плавніше, оскільки більшість людей на цьому етапі живуть і розвиваються майже самостійно. Тому в цьому віці відбувається найактивніший розвиток самовизначення [10].

Навчання у ВНЗ – важливий етап соціалізації особистості, який глибоко пов'язаний із процесами її саморозвитку та самореалізації. Реалізація ідей гуманістичної парадигми зумовила переосмислення цілей сучасної освіти та підкреслення цінності розвитку особистості як майбутнього професіонала.

Психологічна модель структури та функціонування мотивацій смислової сфери особистості та їх розвитку в процесі соціалізації конкретизує розуміння особистісних цінностей як джерел мотивації особистості, функціонально еквівалентних потребам. Особистісні цінності формуються в процесі соціалізації, взаємодіяти з потребами досить важко. Як вищий рівень диспозиційної системи, ціннісні орієнтації цілком залежать від цінностей соціальної спільноти, з якою індивід ідентифікується. Оскільки особистість учня включена в систему освітнього середовища, головною цінністю якого є саморозвиток, цей етап передбачає створення належних умов для ефективного вирішення освітніх проблем. Тобто якісні характеристики організації навчання студентів у ВНЗ залежать від спрямованості мотивації та ціннісного наповнення їх майбутньої професійної діяльності як тем власного життя.

Як уже зазначалося, нині в Україні та в країнах пострадянського простору відбувається зміна загальноосвітньої парадигми. Суть змін полягає в тому, що освіті надається сенс не стільки пізнавальний, скільки розвиваючий. Пріоритетними стали загальнолюдські цінності, життя і здоров'я людини, розвиток особистості, розкриття її індивідуальності. Парадигмальні зміни виявляються в переході від класичної до неklasичної і, зокрема, до постнеklasичної моделі освіти.

З огляду на ці тенденції постає проблема забезпечення умов для розвитку особистості студента в освітньому середовищі ВНЗ як самодетермінованого об'єкта його кар'єри та життя. Мотивація навчання та потреба в самореалізації особистості як об'єкта професійного розвитку мають у свою чергу бути наслідком і результатом реалізації комплексної програми ефективних психологічних заходів. Освітнє середовище, побудоване на природі системи розвитку, має допомогти учням усвідомити й організувати свої дії та керувати процесом свого життя.

XXI сторіччя характеризується розумінням того, що головною метою будь-якого суспільного розвитку є лише самореалізація особистості.

Фактично ці зрушення в суспільній свідомості призвели до появи нової освітньої парадигми, що базується на підходах та концепціях, розроблених сучасною практикою. Це, зокрема, включає поняття «інтегрована освіта».

1.2 Структура самодетермінації та фактори, що сприяють її формуванню

В роботах Сердюк та Шамич [5] обґрунтовано, що самодетермінація розвитку особистості є психологічною основою та умовою їх самореалізації. У структурі феномену самодетермінації особистості Сердюк та Шамич виділяють такі компоненти:

- цілі, цінності, смисли, усвідомлення свого життєвого шляху; перспектива майбутнього;
- мотивація до саморозвитку та самореалізації;
- самоефективність, самооцінка та автономія особистості;
- розуміння власних можливостей і віра у власні можливості;
- здатність свідомо контролювати та оцінювати власні результати та перспективи; включення в соціальне життя.

За Діденко самовдосконалення — вища форма самотворення, яка полягає у творчому ставленні до своєї особистості, у прагненні до змін, до самовдосконалення. Основними умовами формування цього явища слід визнати наступне. Такі фактори, як спілкування з іншими та власна активність. У спілкуванні засвоюються форми, види та критерії оцінювання; в особистості Досвід — це їхня згода, пронизана особистою сутністю. З оцінок оточуючих дитина постійно виділяє критерії і методи оцінки інших і переносить їх на себе. Так відбувається формування самовдосконалення особистості. А яким воно буде загалом, залежить від специфіки взаємодії з дитиною та ставлення оточуючих, особливо батьків, вчителів та однолітків. [3]

Як зазначав Г.С. Костюк [6]: «Дорослі опосередковують формування досвіду дитини вже з перших її днів. Немає ніякої можливості провести якусь

штучну межу, що відокремлювала б особистий досвід дитини від досвіду суспільного, а тим більше не можна протиставити їх. Особистий досвід дитини проймається досвідом, засвоєваним від дорослих, через що набуває нової якості. Таке взаємопроникнення існує в усіх виявах свідомого психічного життя дитини, починаючи з її осмисленого сприймання» [8].

Зміна стосунків дитини з оточуючими відбивається на її свідомості і тим самим змінює її внутрішній стан, перебудовує внутрішнє ставлення до інших людей і до себе. Однак, на думку С. Л. Рубінштейна [12], цим не вичерпується процес розвитку особистості і впевненості в собі, подальший розвиток пов'язаний з більш складною внутрішньою роботою, що включає вміння самостійно ставити певні завдання і визначати напрямок власної діяльності.

Процес самопізнання починає пов'язуватися з самооцінкою. Розвиток самосвідомості за С.Л.Рубінштейном, можливий лише через взаємодію людини з навколишнім світом, в результаті взаємин з іншими людьми, через різноманітні зв'язки з іншими конкретними Я, через усвідомлення змін у взаєминах з іншими і знаннях. їх. В результаті цих відносин людина свідомо визначає себе як Я, як особистість, яка відповідним чином відображається в її самопочутті [12].

Процес самовдосконалення не вичерпується своїм суб'єктивним змістом, а діє як об'єктивний фактор, впливаючи на взаємовідносини між людьми, на домагання особистості, її життєву спрямованість, у значній мірі формуючи її. Розвиток поведінки зрілої особистості характеризується більш узагальненим усвідомленням себе, адекватною самооцінкою, наявністю здатності регулювати свої дії не лише під впливом обставин, а й самостійно, появою більш загальної і віддаленої за часом мети, виникненням внутрішніх стимулів, регулюючих діяльність, формуванням потреби у самотворенні як одному з проявів самоактивності.

Проблема самореалізації особистості актуалізувалась у зв'язку з дослідженням процесів, у яких відображаються різні аспекти самосвідомості:

(Боришевський, 2010); Костюк, 1989; Максименко, 2004; Сердюк, 2012; 2015). В зарубіжній психології дане питання вивчали (Бернс, 186; Джемс, 2000; Маслоу, 2008; Олпорт, 2002; Роджерс, 2001) та інші.

Серед психологічних досліджень привертають увагу роботи, які, порушуючи проблему гуманізації освіти, водночас розглядають питання самореалізації людини. В гуманістичній психології підкреслюється, що людська особистість прагне реалізувати або реалізувати свій потенціал. Тенденція до самоактуалізації найбільш яскраво виражена у людей, особистість яких можна вважати здоровою з гуманістичної точки зору, природа людини постійно рухається до особистісного зростання, творчості та самодостатності, якщо цьому не заважають надмірні обставини. Прихильники гуманістичної психології розглядають людей як активних дизайнерів власного життя, вільних у виборі та розвитку способу життя, обмеженого лише фізичними чи соціальними впливами. Реалізовані люди – це сильні особистості, люди, які знають, хто вони, до чого прагнуть, люди, які використовують свій потенціал, свою натуру належним чином і успішно.

Олпорт зробив значний внесок у розвиток гуманістичної концепції здорової особистості [18]. Він розглядав розвиток особистості як безперервний активний процес, завдяки якому людина бере на себе відповідальність за якість свого життя.

У дослідженнях Маслоу [19], засновника цієї течії, людина виступає передусім як психічно здорова людина, соціальні потреби якої стають основою її самореалізації, розвитку всіх її здібностей і талантів. В результаті успішної реалізації виникає особистість з такими характеристиками: ефективніше сприйняття дійсності та приємніше ставлення до неї; прийняття (себе, інших, природи); спонтанність, простота, природність; орієнтація на важливі цілі (на відміну від егоцентричних); деяка відстань і потреба побути на самоті; автономія, незалежність від культури та середовища; постійна свіжість оцінки; містика і досвід вищих станів; відчуття єдності з іншими; глибші міжособистісні стосунки; демократична структура характеру;

розрізнення засобів і цілей, добра і зла; філософське, доброзичливе почуття гумору; самоактуалізована творчість; Стійкість до акультурації, висаджування будь-якої субкультури. Якщо Маслоу зосереджується на характеристиках зрілих людей, які успішно реалізували себе в професійній діяльності, вона цікавить переважно молодих людей, які прийняли особисті рішення.

Таким чином, представники гуманістичної психології розглядають людей як активних дизайнерів власного життя, які мають можливість вибрати і розвивати спосіб життя, обмежений лише фізичними чи соціальними впливами. Самореалізація, за Маслоу [19], — це безперервна актуалізація потенціалів, здібностей, талантів, як місії (або покликання, долі, долі чи покликання), як повне визнання та прийняття своєї внутрішньої природи, як невтомного прагнення до внутрішньої єдності, інтеграція або синергія.

Дослідження особистості неможливе без вивчення феномену самореалізації, що трактується як прагнення людини отримати підтвердження про власну цінність, завдяки встановленню еквівалентних відношень між оцінкою Я і об'єктами, що мають цінність у суспільному житті.

Цінність є багатогранним утворенням в результаті суб'єкт-об'єктних відносин. З дефініцією «цінність» нерозривно пов'язане поняття «ціннісні орієнтації». Ціннісні орієнтації – це феномен, що відображає позитивну чи негативну значущість для особистості предметів або явищ соціальної дійсності. Особливого значення набуває зв'язок ціннісних орієнтацій зі спрямованістю особистості, яка характеризує останню з точки зору її соціальної і моральної зрілості. Зміст спрямованості – це, насамперед, детермінуюче, соціально зумовлене ставлення до діяльності. Саме через спрямованість і можливе реальне виявлення ціннісних орієнтацій людини (Боришевський, 2000; Пенькова, 2016) [7, 4].

Система ціннісних орієнтацій індивідуальна для кожної людини. Про формування особистості можна судити по тому, наскільки в її свідомості диференційовані конкретні цінності, наскільки змістовні ціннісні орієнтації, що притаманні конкретному етапу життя особистості, відповідають інтересам суспільства.

Усвідомлення і прийняття власної значущості відбувається завдяки проєкції Я на іншу цінність, порівняння з нею і інтеграцію результату цього порівняння з Я. Цінність, з якою відбувається порівняння, є засобом самореалізації. Цінність Я як предмет самореалізації особистості відноситься до так званих суб'єктивних цінностей або цінностей свідомості.

Сутність цінності Я полягає у здатності людини оволодівати власним внутрішнім світом шляхом його структурування за критерієм значущості і залежності від можливостей середовища, які вона надає для апробації ступеня даної цінності. Самореалізуючись, особистість намагається підвищувати рівень домагань в залежності від рівня її реальних досягнень. Самореалізація є та цінність, що характеризує життєву спрямованість. Вона має забезпечувати розв'язання життєвих завдань, а саме [2]:

- 1) погодження особистісних потреб, здібностей з вимогами діяльності (середовища);
- 2) побудова життя відповідно до власних цілей і цінностей;
- 3) постійне прагнення до досконалості через протиріччя. Досконала особистість починає керуватись не власними психічними якостями, а, виходячи зі свого ставлення до життя, яке визначається її цінностями та метою.

Тенденції до самоактуалізації пригнічуються також певними нормами в соціальному та культурному оточенні. Властивість пригнічувати мають культурні стереотипи, традиційні уявлення. Для самоактуалізації потрібні дуже хороші умови. Якщо талановиті одинаки ще здатні вести боротьбу за себе і свою особистість, то для актуалізації вищих потенціалів у загальній масі потрібні сприятливі соціальні умови.

Перешкодою для процесу самоактуалізації, на яку вказав Маслоу, є негативний вплив потреб у безпеці. Процес особистісного зростання вимагає постійної готовності йти на ризик, сміливості приймати помилки. У процесі самореалізації посилюються страхи і тривоги, посилюється бажання людини повернутися в безпеку. Автор припустив, що коли більшість людей досягне самореалізації, характер людських потреб зміниться, створюючи кращі умови та більше можливостей для задоволення потреб нижчого рівня. Урахування закономірностей самореалізації та створення для них умов потребує серйозної перебудови суспільно-політичних структур.

Отже, основою самореалізації особистості є цінності, характерні для особистості, що самоактуалізується, які забезпечують їй психологічне благополуччя та задоволеність життям. Характер і зміст цих цінностей визначають загальну спрямованість людини, зумовлюють її активність та соціальну спрямованість.

Як зазначає А. Деркач (2017), самореалізація, об'єктивно мотивована потреба відбутися, що стає метою, здійснюється в реальних діях, в конкретних видах діяльності, є необхідним моментом не лише саморозвитку людини, зростання її самості у розвиваючій діяльності, але й діяльності через накопичення творчих рішень, які формують нові дистанції і структури пошуку, ускладнення її структури, підвищення ступеня дієвості. І в цьому плані самореалізація об'єктивно виступає як необхідний момент онтогенезу, як особлива внутрішня структуроутворююча сторона, що включає не тільки саморозвиток особистості, а й її об'єктивно зумовлену та об'єктивно необхідну реалізацію в суспільному світі і соціальному світі у ньому [20].

Внутрішньо мотивована поведінка ґрунтується на почутті здібностей і компетентності, зацікавленості та відчутті свободи від зовнішнього тиску, такого як винагорода та підкріплення, коли людина вважає себе причиною своїх дій. Внутрішні потреби в компетентності та самодетермінації спонукають людей постійно прагнути до оптимального рівня складності, цілей, які не є ні занадто простими, ні занадто складними.

На думку Павлюк М.М. [21] автономія, або самостійність є складною інтегративною якістю особистості, що пов'язана із такими структурами як Я-концепція, ідентичність, автономність, мотиваційна сфера, здатність до вибору тощо. Визначається умінням свідомо керувати своєю поведінкою, практичною діяльністю, відповідно до власних поглядів і переконань, долати перешкоди на шляху до реалізації обраної програми життєдіяльності. самостійність передбачає активність, ініціативність особистості стосовно себе та інших.

Високий рівень розвитку автономії особистості характеризується переважанням справжнього інтересу до діяльності, ініціативності, гнучкості мислення і творчої активності, орієнтації на отримання задоволення від самої діяльності; низький – переважанням орієнтації на уникнення невдач і почуття провини, отримання похвали і соціального схвалення[22].

Самоставлення як фактор самодетермінації особистості. У сучасних наукових дослідженнях досліджуються питання самоналаштування та його впливу на процеси самореалізації, самовдосконалення та самореалізації в різних сферах життя. Так, С.В. Карсканова [23] розглядає позитивне ставлення до себе як частину багатовимірної інтегративної моделі психологічного благополуччя людини. У дослідженні І. М. Євченко [24] зазначається, що позитивна самооцінка, самоприйняття, формування цілісного Я-образу та адекватної самооцінки, розвиток емоційної саморегуляції, впевненості в собі є ефективним засобом формування психологічних здатність до конструктивної самореалізації. Афірмація. І навпаки, низький рівень самооцінки, самоцінки, впевненості в собі, Я-концепції, зовнішнього суб'єктивного контролю, несформованого Я-образу та низької самооцінки характерні для самопридушення, найменш продуктивної стратегії самоствердження.

Фактично позитивне самоставлення особистості разом із її особистими бажаннями та перспективами, автономією, самоефективністю є показником самодетермінованої особистості. Самооцінка людини «значною мірою

визначає оцінку дійсності, формування уявлень про світ і себе, робить прогнози щодо їх соціальної ефективності та ставлення до інших, регулює міжособистісні стосунки, ставить і досягає цілей, впливає на процеси самореалізації, самооцінку людини». самооцінка людини». Саморозвиток, самореалізація та соціальна позиція і ставлення особистості до зовнішнього світу є змістом системи «Особистість – соціальний світ» і є однією із структурних одиниць диспозиційного ядра особистості»[25] на соціально-психологічний розвиток особистості, що призводить до зниження самооцінки, невпевненості в собі, появи негативних рис характеру, комплексів неповноцінності, неприйняття життєвих перспектив [25], кожна зміна самооцінки сприймається як загроза для самоідентичності, яка пов'язана з внутрішньоособистісними конфліктами. Л.З.Сердюк окреслює різні аспекти захисту самоідентичності: на мікроструктурному рівні – це звернення до автокомунікації, на макроструктурному – «ставлення до себе як результат розуміння вивчення себе як суб'єкта певних життєвих відносин.

Підсумуючи вищесказане, можна констатувати, що самооцінка із створення мультимодальної емоційно-ціннісної системи, яка займає особливе місце в системі особистості. є «одним із компонентів суб'єктивного ядра особистості та структури її самосвідомості, виражає її особливості ставлення людини до себе й забезпечує центрування внутрішнього простору та формування смислового вектора його життя» [26] . . Вирішальне значення має вивчення психологічної природи самоствавлення, факторів його формування, формування особистісних ресурсів для зрілого ставлення до себе є необхідними передумовами вивчення виховних закономірностей і технологій самовизначеної особистості.

Смисложиттєві орієнтації та життєва перспектива самодетермінованої особистості. Змістовні життєві орієнтації та життєві перспективи є необхідними психосоціальними факторами для самовизначення розвитку особистості, які формуються у різному віці. Зміна життєвих перспектив людей набуває особливої актуальності в умовах

кризових ситуацій, що спричиняють розвиток людства. Нестабільність в економічній, політичній та інших сферах життя бентежить людину в постановці нових життєвих цілей і перспектив на майбутнє. Криза дає поштовх до змін цінностей, змістовних життєвих орієнтацій, життєвих перспектив і рівнів прагнень, які коригують розвиток особистості.

Поняття самодетермінації в психології розглядається як здатність особистості визначати хід власного життя, приймаючи та впроваджуючи в життя рішення спираючись на власні цінності, а не на вимоги оточуючих, фактори ситуації та інше. При цьому, планування життєвих перспектив особистості опосередковує здатність особистості до керування ходом власного життя.

Потужним спонукаючим чинником у житті особистості є мета, яка стимулює, активізує та організовує життя людини. Дослідження Д. О. Леонтьєва [11] визначає вплив досягнення особистих життєвих цілей (у певному порядку) на його життя. Чим більше диференційована загальна (верхня) ціль, тим більше виділяється етапів і конкретних проміжних цілей. Досягнення конкретної проміжної мети (завершення конкретного розділу діяльності) створює ситуацію успіху, емоційно заряджає, спонукає до кінцевої мети, посилює мотивацію людини, що активізує самовизначення у розвитку особистості.

Самодетермінований розвиток особистості передбачає розвиток поведінкових установок перед обличчям цих труднощів. Труднощі в усвідомленні себе, своїх цінностей, оцінок, поглядів на соціальні норми призводять до вибору орієнтирів та інваріантів пошуку досвіду рефлексивних станів, щоб людина могла реорганізувати наявний життєвий досвід. Осмислення та прийняття таких переживань стає реальним матеріалом для прояву ціннісно-сміслових можливостей у досягненні поставлених цілей, ефективного перетворення найближчого майбутнього.

Самодетермінація розвитку особистості не обмежується життям і вибором шляху людей, але крім шляху є гармонійним зі світом і

спілкуванням з іншими людьми. Плануючи майбутнє, важливо шукати ключові помилки для досягнення цієї мети. У той же час для людей краще інший спосіб життя, найкрасивіше місце в житті – єдина привабливість. У пошуку й визначенні долі людини в ієрархії найважливішою ознакою освіти є бажання особистості ходити й жити.

На цьому тлі життєва перспектива постає як феномен майбутнього образу життєвого шляху особистості, як потенційний шанс розвитку особистості; враховується в єдності ціннісно-смісловий та організаційний аспекти життєвого досвіду особистості. Визначаючи місце життєвої перспективи в самовизначальній структурі розвитку особистості, ми беремо за основу концепцію образу бажаного чи усвідомленого майбутнього, що відіграє активізуючу, орієнтуючу та прогностичну роль у регуляції поведінки. Структурними компонентами життєвих перспектив є цілі, змістовні життєві орієнтації та стратегії їх досягнення.

Висновок до першого розділу.

Під самодетермінацією розуміють здатність людини вибирати і здійснювати вибори, відчувати себе, а не підкріплення, стимули або якісь інші сили, які також можуть виступати детермінантами її поведінки. При цьому саме людина, її переконання, бажання і прагнення виступають джерелом і причиною її поведінки, а успіхи або невдачі в діях пояснюються ефективністю саморегуляції.

Основою самореалізації особистості є цінності, характерні для особистості, що самоактуалізуються, які забезпечують їй психологічне благополуччя та задоволеність життям. Характер і зміст цих цінностей визначають загальну спрямованість людини, зумовлюють її активність та соціальну спрямованість.

Психологічна модель структури та функціонування мотивацій смислової сфери особистості та їх розвитку в процесі соціалізації конкретизує розуміння особистісних цінностей як джерел мотивації особистості, функціонально еквівалентних потребам. Особистісні цінності формуються в процесі соціалізації, взаємодіяти з потребами досить важко. Як вищий рівень диспозиційної системи, ціннісні орієнтації цілком залежать від цінностей соціальної спільноти, з якою індивід ідентифікується.

Самодетермінація визначається як полімодальна емоційно-ціннісна система, що посідає особливе місце в системі ставлень особистості. Вирішальним є те, що вивчення психологічної природи самодетермінації, факторів його формування, виявлення особистісних ресурсів для формування зрілого ставлення до себе є необхідними передумовами для вивчення освітніх закономірностей і технологій самодетермінованої особистості.

Особистісна автономія є ключовою ознакою самодетермінації особистості. Автономія особистості проявляється у таких характеристиках особистості, як:

- самостійне цілепокладання;

- усвідомленість поведінки;
- розвинена рефлексія;
- гнучкість і креативність мислення і діяльності.

Життєва перспектива у самодетермінації постає як феномен майбутнього образу життєвого шляху особистості, потенційна можливість розвитку особистості; розглядається в єдності ціннісно-сміслових й організаційно-діяльнісних аспектів життєвого досвіду особистості. Визначаючи місце життєвої перспективи в структурі самодетермінації розвитку особистості, ми беремо за основу поняття образу бажаного або усвідомленого майбутнього, що відіграє активуючу, орієнтуючу та прогностичну роль в регуляції поведінки. Структурними компонентами життєвих перспектив виступають цілі, смисложиттєві орієнтації та стратегії їх досягнення.

Професійний розвиток психолога-практика в процесі професійної діяльності вимагає від професійного комплексу інтенсивної творчої роботи над розвитком власної особистості, вибору одних варіантів і відкидання інших. Фахівець повинен, перш за все, досягти найвищого рівня розвитку мистецтва жити – особливих навичок і високої майстерності у творчому побудові свого життя, що ґрунтується на глибоких знаннях життя, впевненості в собі та володінні засобами, методами, технології, програмування, проектування та реалізація життя як індивідуально-особистого життєвого проекту.

Професійний розвиток є невід'ємною частиною персоналізації. Вона починається на етапі оволодіння професією і продовжується на наступних етапах. Причому вона не закінчується самостійним виконанням діяльності, а триває до тих пір, поки людина повністю не залишить справу і набуде певної форми і змісту.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Процедура та особливості вивчення професійного зростання в процесі самодетермінації.

Американський психолог Б. Шварц розглядає самовизначення як свободу вибору людини. Сучасна культура споживача перевантажена безліччю вибору, оскільки процес відбору супроводжується відчуттям насичення, втоми та іншими негативними переживаннями. На його думку, свободу людина набуває лише тоді, коли навчиться приймати правильні рішення щодо важливого, знімаючи тягар надмірної турботи про тривіальне [29], [31].

Середовище життя учнів багате на проблемний вибір. У цих ситуаціях процес самовизначення розгортається найбільш інтенсивно. Проблемна ситуація призводить до реалізації низки потреб, серед яких можна виділити пізнавальні, соціальні та всеохоплюючі потреби, зокрема потребу підвищити цінність свого «Я». Водночас у підлітковому віці відбувається глибше усвідомлення зовнішніх детермінант, які мають істотний вплив на процес розвитку, самореалізації та самовизначення [9].

Одним із найважливіших наукових підходів до вивчення цих проблем є теорія самовизначення особистості [27]. На перший план проблеми самовизначення особистості виступає її власна активність, здатність самостійно обирати напрямок самореалізації.

Можна виділити ряд ключових аспектів проблеми самодетермінації особистості:

1. Процеси взаємодії і регуляції людини із навколишнім світом є багаторівневими; регулюючі інстанції, розташовані на вищих рівнях, дозволяють суб'єктові звільнитися від детермінуючого впливу нижчих, трансцендитувати їх. Зрушення на більш високий рівень регуляції,

трансценденція закономірностей, що діють на рівнях, що пролягають нижче, дають людині відносну свободу, звільняючи її від багатьох видів детермінації.

2. В людській поведінці в певній точці (точці біфуркації) може відбуватися розрив детермінації: нестабільний процес може піти або в одному, або в іншому напрямі, причому цей «вибір» не детермінований, він може залежати від випадкових чинників.

3. Вирішальним в звільненні від детермінації є усвідомлення чинників, що впливають на поведінку людини. Усвідомлення людиною наявних можливостей, а також передбачення варіантів майбутнього має дуже високий потенціал розвитку її самодетермінації.

4. Категорія свободи має певні ресурси (зовнішні ресурси, що задаються об'єктивною ситуацією, і внутрішні, такі, що задаються інструментальною осначеністю суб'єкта). Сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів визначає ступінь свободи даного суб'єкта в даній ситуації.

5. Ціннісно-сміслове обґрунтування самодетермінації людини, відрізняючи позитивну «свободу для» від негативної «свободи від», дає система цінностей людини. Зокрема, таку систему Дж. Річлак називає «цілегуванням». Також ціннісну основу свободи можна пов'язати з буттєвими цінностями А.Маслоу.

6. Потреба в самодетермінації включає прагнення людини самостійно контролювати власні дії і поведінку, а також бути їх незалежним ініціатором. Самодетермінація обов'язково включає, здійснюваний людиною контроль власного оточення або результатів дій.

Емпіричними критеріями самодетермінації є такі психологічні характеристики, як:

- спонтанність
- креативність
- зацікавленість

- особистісна значимість як причини дій, відчуття свободи та деякі психолінгвістичні показники (переважання дієслова «хотіти» над «треба»).

Формування самодетермінації людини сприяє автономності її поведінки, що дозволяє їй стати автентичним і діяти відповідно до власних цілей і планів.

Отже, професійна самодетермінація людини створює умови для досягнення нею високих результатів діяльності і, тим самим, укріплення її психологічного благополуччя, оскільки дозволяє погоджувати наявні у неї ресурси (здібності, особистісні риси, нерозкриті можливості, задатки) для організації власної життєдіяльності в цілому і досягнення поставлених цілей зокрема. Таким чином, професійна самодетермінація дозволяє людині визначати хід її власного життя, втілюючи свої рішення, цінності, а не на вимоги оточення і чинники ситуації.

Ми можемо окреслити такі загальні висновки:

1. Під самодетермінацією розуміють здатність людини вибирати і здійснювати вибори, відчувати себе, а не підкріплення, стимули або якісь інші сили, які також можуть виступати детермінантами її поведінки. При цьому саме людина, її переконання, бажання і прагнення виступають джерелом і причиною її поведінки, а успіхи або невдачі в діях пояснюються ефективністю саморегуляції.

2. В структурі феномена самодетермінації професійного становлення особистості можна виділити такі компоненти: цілі, цінності, смисли, усвідомленість свого життєвого шляху; перспектива професійного майбутнього, професійна ідентичність майбутнього фахівця; мотивація саморозвитку та самореалізації; самоефективність особистості, її самоствавлення та автономія, розуміння свого потенціалу та віра в свої можливості; здатність свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив.

3. Відмітною особливістю самодетермінації поведінки особистості є її гнучкість в управлінні і взаємодії між собою і оточенням, тобто людина здатна таким чином збудувати поведінку в конкретних умовах, щоб діяти відповідно до висунутих вимог і досягти поставленої мети, що свідчить про велику роль внутрішнього локуса контролю і волі в забезпеченні самодетермінації; становлення самодетермінації людини сприяє автономності її поведінки, що дозволяє їй стати автентичною і діяти відповідно до власного Я.

4. Професійна самодетермінація людини створює умови для досягнення нею високих результатів діяльності і, тим самим, укріплення її психологічного благополуччя, оскільки дозволяє людині погоджувати наявні у неї ресурси (здібності, особистісні риси, нерозкриті можливості, задатки) для організації власної життєдіяльності в цілому і досягнення поставлених цілей зокрема.

2.2. Дослідження самодетермінації у студентів психологів різних курсів.

З метою емпіричного дослідження самодетермінації різних курсів вузу як діагностичний інструментарій різними групами дослідників були обрані такі методики: «Тест самодетермінації» Е.Н. Осіна – модифікація шкали самодетермінації К.Шелдона; «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д.А. Леонтьєва; тест «Здатність до самоврядування» Н.М. Пейсахова.

Проаналізуємо окремі дослідження, оскільки через воєнні дії на території України, не мали змоги провести його самостійно. У дослідженні Т. В. Борзова, Е. С. Плотникова [13] взяли участь студенти психологи, від 17 до 22 років у кількості 124 особи (32 респонденти – студенти першого курсу, 30 респондентів – студенти другого курсу, 32 респонденти – студенти третього курсу та 30 респондентів – студенти четвертого курсу вузу). Результати емпіричного дослідження автономії за «Тестом самодетермінації»

Є.Н. Осіна представлені на малюнку 2.1 у вигляді середньоарифметичних показників за даною шкалою методики.

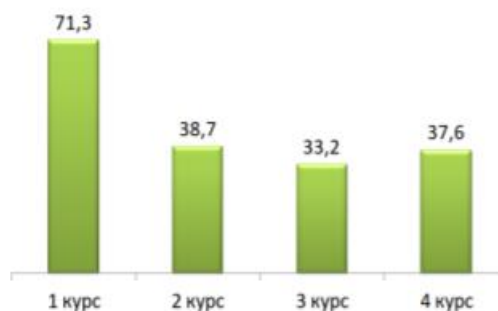


Рис. 2.1.

Автономія вимірює ступінь впевненості людини в тому, що у нього є можливість самостійного вибору і що він сам визначає хід власного життя. Судячи з результатів дослідження, автономія студентів першого курсу виражена більшою мірою, ніж у студентів наступних курсів, 60% з них мають високі показники за шкалою автономії та 40% – середні. Такі результати можуть бути пов'язані зі зміною соціальної ситуації розвитку - закінченням школи, зміною місця навчання, переїздом від батьків. Вони більшою мірою відчують життя як підвладне їхньому власному контролю, відчують, що вони самі здатні вибирати напрямок власного життя та приймати рішення. Студенти з другого по четвертий курси мають переважно середні показники автономії: 60 % студентів другого курсу, 73 % студентів третього курсу та 70 % студентів четвертого курсу. Їм властиве середнє переживання вибору, вони усвідомлюють, що їхнє життя визначається не лише власними бажаннями та зусиллями, а й зовнішніми факторами.

Результати емпіричного дослідження самовираження за «Тестом самодетермінації» Є.Н. Осіна представлені на малюнку 2.2 у вигляді середньоарифметичних показників за даною шкалою методики.

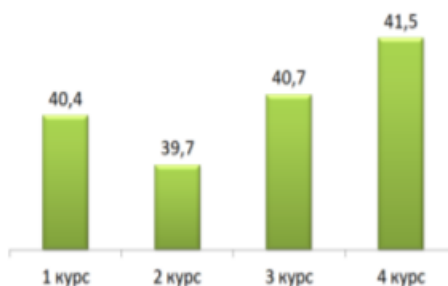


Рис. 2.2

Шкала самовираження вимірює, якою мірою людина переживає власне життя як відповідне його власним бажанням, потребам та цінностям. Отримані в ході дослідження дані свідчать про те, що студенти четвертого курсу більше відчують відповідність життя їхнім бажанням та потребам, 50% мають високі показники за даною шкалою. Найнижчі показники самовираження виявлено у студентів другого курсу: 50% з них мають низькі показники за даною шкалою, 40% – середні та лише 10% – високі. Такі показники можуть бути наслідком переживання періоду найнапруженішої навчальної діяльності студентів. У житті другокурсників інтенсивно включені всі форми навчання та виховання. Студенти отримують загальну підготовку, формуються їхні широкі культурні запити та потреби [1]. Зіткнувшись із високими вимогами довкілля, другокурсники переживають почуття втрати свободи вибору, розуміють, що не все залежить від їхніх бажань, так завершується процес адаптації до умов навчання у ВНЗ.

Результати емпіричного дослідження здатності до самоврядування за тестом «Здатність до самоврядування» М. М. Пейсахова представлені малюнку 3 як середньоарифметичних показників.

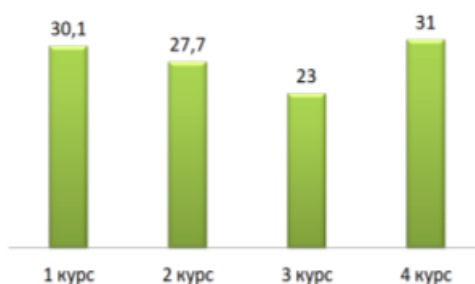


Рис. 2.3

Здатність до самоврядування є ще однією складовою самодетермінації особистості, що дозволяє планувати та вибудовувати свої дії відповідно до зовнішніх вимог та внутрішніх бажань. До неї входять: здатність прогнозувати, планувати, контролювати і т. п. Показники здатності до самоврядування у студентів різних курсів мають несуттєві відмінності, проте у студентів третього курсу вони трохи нижчі від інших. Загалом серед студентів усіх курсів переважають респонденти, у яких виявлено середні показники здатності до самоврядування: 70% першокурсників, 80% другокурсників, 64% студентів третього курсу та 50% четвертого.

Результати емпіричного дослідження свідомості з «Тесту сенсожиттєвих орієнтацій» Д. А. Леонтєва представлені рисунку 2.4 як середньоарифметичних показників.

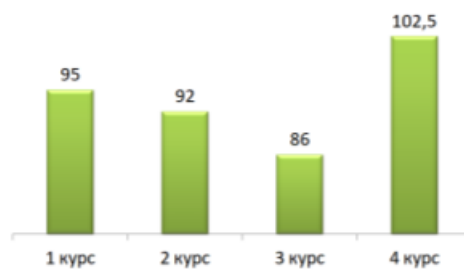


Рис.2.4

Осмисленість життя є однією з важливих складових самодетермінації особистості, яка включає усвідомлення людиною мети життя, певне емоційне сприйняття життя, відчуття свободи вибору і контролю свого життя. За цією методикою більш високі показники були виявлені у студентів четвертого курсу (50% – високі показники та 50% – середні показники свідомості життя). Найнижчі показники свідомості життя були виявлені у студентів третього курсу, що може свідчити про прояв кризи третього курсу [28], що характеризується виникненням сумнівів щодо обраної професії та, в цілому, поява розчарування у самовизначенні.

Значними складовими самодетермінації студентів першого і третього курсів є самовираження та свідомість життя, що увійшли в перший фактор, і автономія, що увійшла в другий фактор. Для цих студентів важливо

відчувати свободу вибору, розуміти та усвідомлювати цілі діяльності та життя в цілому. При цьому здатність до самоврядування не увійшла до жодного фактора в структуру самодетермінації студентів першого та третього курсів.

У перший чинник структури самодетермінації студентів другого курсу увійшла зі значною вагою лише свідомість життя. Другий фактор представлений здатністю до самоврядування, автономією та самовираження з досить високими коефіцієнтами, що підтверджують значущість даних параметрів самодетермінації для студентів другого курсу.

Факторна структура самодетермінації Т. В. Борзова, Е. С. Плотникова [13] студентів четвертого курсу істотно відрізняється від студентів інших курсів. До першого фактора увійшли такі складові самодетермінації, як здатність до самоврядування, самовираження, свідомість життя. Здатність до самоврядування для випускників стає важливою складовою їхньої життєдіяльності, у зв'язку з майбутнім закінченням навчання і лише розуміти цілі життя та відчувати свободу вибору, а й ефективно планувати та організувати свою професійну діяльність, при цьому виявляючи гнучкість у відповідь на умови, що змінюються. Виробнича практика, написання випускної кваліфікаційної роботи вимагають від випускника чималих зусиль, прояву волі, самоконтролю. Більше того, очікування завершення навчання у ВНЗ та майбутнього початку кар'єри змушує майбутнього спеціаліста розвивати та виявляти здатність до самоврядування.

Таким чином, рівень розвитку складових самодетермінації у студентів різних курсів помітно відрізняється. Для першокурсників характерні прагнення свободи вибору і підвищена значимість самостійного визначення ходу власного життя, та заодно вони відчують, що завжди життя відповідає їх очікуванням. Студенти другого курсу переживають відчуття, що життя проживає не так, як хотілося б, але загалом мають середні показники за іншими складовими самодетермінації. У студентів третього курсу помітно знижено показники автономії та свідомості життя, їм меншою мірою

властиве відчуття свободи вибору, проте показники самовираження у цій групі респондентів здебільшого середні. На четвертому курсі студенти більшою мірою мають високі показники самовираження, здібності до самоврядування та свідомості життя, вони сповнені надій, що стосуються майбутнього, пройшли серйозну професійну підготовку і відчують, що життя підвладне їх контролю та відповідає їхнім бажанням та потребам.

Висновки до другого розділу

Ми можемо окреслити такі загальні висновки:

1. Під самодетермінацією розуміють здатність людини вибирати і здійснювати вибори, відчувати себе, а не підкріплення, стимули або якісь інші сили, які також можуть виступати детермінантами її поведінки. При цьому саме людина, її переконання, бажання і прагнення виступають джерелом і причиною її поведінки, а успіхи або невдачі в діях пояснюються ефективністю саморегуляції.

2. В структурі феномена самодетермінації професійного становлення особистості можна виділити такі компоненти: цілі, цінності, смисли, усвідомленість свого життєвого шляху; перспектива професійного майбутнього, професійна ідентичність майбутнього фахівця; мотивація саморозвитку та самореалізації; самоефективність особистості, її самоствавлення та автономія, розуміння свого потенціалу та віра в свої можливості; здатність свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив.

3. Відмітною особливістю самодетермінації поведінки особистості є її гнучкість в управлінні і взаємодії між собою і оточенням, тобто людина здатна таким чином збудувати поведінку в конкретних умовах, щоб діяти відповідно до висунутих вимог і досягти поставленої мети, що свідчить про велику роль внутрішнього локуса контролю і волі в забезпеченні самодетермінації; становлення самодетермінації людини сприяє автономності її поведінки, що дозволяє їй стати автентичною і діяти відповідно до власного Я.

4. Професійна самодетермінація людини створює умови для досягнення нею високих результатів діяльності і, тим самим, укріплення її психологічного благополуччя, оскільки дозволяє людині погоджувати наявні у неї ресурси (здібності, особистісні риси, нерозкриті можливості, задатки)

для організації власної життєдіяльності в цілому і досягнення поставлених цілей зокрема.

У результаті дослідження ми побачили:

Для першокурсників характерні прагнення свободи вибору і підвищена значимість самостійного визначення ходу власного життя, та заодно вони відчують, що завжди життя відповідає їх очікуванням.

Студенти другого курсу переживають відчуття, що життя проживає не так, як хотілося б, але загалом мають середні показники за іншими складовими самодетермінації.

У студентів третього курсу помітно знижено показники автономії та свідомості життя, їм меншою мірою властиве відчуття свободи вибору, проте показники самовираження у цій групі респондентів здебільшого середні.

На четвертому курсі студенти більшою мірою мають високі показники самовираження, здібності до самоврядування та свідомості життя, вони сповнені надій, що стосуються майбутнього, пройшли серйозну професійну підготовку і відчують, що життя підвладне їх контролю та відповідає їхнім бажанням та потребам.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань були отримані такі висновки.

Перше та друге завдання були розриті у першому розділі. Був здійснений огляд наукових підходів до розуміння окресленої проблеми та поняття «самодетермінації» і «професійного зростання».

Також проведений теоретичний аналіз структурних компонентів самодетермінації та чинників формування самодетермінації в процесі професійного зростання психологів

Третє та четверте завдання були розкриті у другому розділі. Були проаналізовані існуючі дослідження з зазначеної проблеми, визначено методологію та процедуру і особливості вивчення самодетермінації у процесі професійного зростання.

Шляхом аналізу існуючих досліджень, я визначила особливості самодетермінації у студентів психологів різних курсів та представила результати.

Ми отримали такі висновки:

Для першокурсників характерні прагнення свободи вибору і підвищена значимість самостійного визначення ходу власного життя, та заодно вони відчують, що завжди життя відповідає їх очікуванням.

Студенти другого курсу переживають відчуття, що життя проживає не так, як хотілося б, але загалом мають середні показники за іншими складовими самодетермінації.

У студентів третього курсу помітно знижено показники автономії та свідомості життя, їм меншою мірою властиве відчуття свободи вибору, проте показники самовираження у цій групі респондентів здебільшого середні.

На четвертому курсі студенти більшою мірою мають високі показники самовираження, здібності до самоврядування та свідомості життя, вони сповнені надій, що стосуються майбутнього, пройшли серйозну професійну

підготовку і відчувають, що життя підвладне їх контролю та відповідає їхнім бажанням та потребам.

Таким чином гіпотеза про те що у студентів різних курсів спостерігається різна динаміка є підтвердженою.

Список використаних джерел

1. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. 672 с
2. Пенькова О.І. Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Випуск 2. Том 1. – 2016. – С. 114-119.
3. Діденко О. В. Педагогічні умови професійного самовдосконалення майбутніх офіцерів [Текст]: дис. ...канд. пед.наук: 13. 00. 04 / Діденко Олександр Васильович; Національної академії Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2003. 201с.
4. Пенькова О. І. Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 2(1). С. 114-118.
5. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С. 164-173.
6. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К., 1989.
7. Боришевський М.Й. Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості. К.: Беркут, 2000. 63 с.
8. Лосев А.Ф. Две необходимые предпосылки для построения истории эстетики в качестве самостоятельной дисциплины. *Эстетика и жизнь*. Вып. 6. М., 1979 . С. 221–238.
9. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе. *Возрастная и педагогическая психология: тексты*. М.: Изд-во МГУ, 1992. С. 192—193
10. Кон И. С. В поисках себя: Личность и её самосознание. М.: Политиздат, 1984. 335 с.

11. Калитеевская Е.Р., Леонтьев Д.А. Пути становления самодетерминации личности в подростковом возрасте. *Вопросы психологии*. 2006. №3. С. 49-55.
12. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М.: Госучпедгиз, 1940. 596 с.
13. Т. В. Борзова, Е. С. Плотникова Самодетермінація студентів різних курсів. – 2020. – С. 140-148.
14. Митина, Л.М. Психология профессионального развития учителя : учебно-методическое пособие. 1998. 200 с.
15. Чернуха О.В. Професійне зростання психологічні особливості та саморозвиток. – 2012. – 3с.
16. Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: Педагогика, 1996. 286 с.
17. Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. С. 6-13, 2016.
18. Г.Олпорт. Становление личности. Избранные труды. М.: "Смысл", 2002, С.166-216.
19. Маслоу А. Г. Мотивация и личность :[Электронный ресурс] / Маслоу Абрахам Гарольд; Maslow Abraham Harold. М.: Директ-Медиа, 2008. 947 с.
20. Деркач А.А., Водопьянов Д.А. Теоретические основы психологической готовности студентов - будущих психологов к профессиональной деятельности. *Акмеология*. 2017.
21. Павлюк М. М. Психологія мотивації : навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 266 с.
22. Психология позднего возраста: результаты исследований: Монография / Глуханюк Н.С., Сергеева Т.Б. Екатеринбург: РГППУ, 2007. 126 с.
23. Карсканова С. В. Розвиток соціального інтелекту майбутнього фахівця у процесі професійної підготовки. *Науковий вісник Миколаївського*

державного університету ім. В. О. Сухомлинського. Сер. : Педагогічні науки. 2014. – Вип. 1.45. С. 59–63.

24. Євченко І. М. Емпіричне дослідження стратегії самоствердження студентів з погляду часової перспективи / І. М. Євченко // Вісник Національного університету оборони України. - 2013. - Вип. 4. - С. 207-211.

25. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.

26. Мацевко Н. Феномен самоставлення у психології. *Психологія особистості*. 2010. № 1. С. 202-210.

27. Чирков, В. И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека. *Вопросы психологии*. 1996. №3. С. 116-132.

28. Миненкова А. А. Исследование кризисных проявлений в профессиональном самоопределении студентов третьего года обучения. *Молодёжь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием*, г. Екатеринбург, 19—20 ноября 2013 г.: в 2 томах. Т. 2. / отв. ред. Л. К. Тропина, Т. Н. Карфидова. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. С. 46—48.

29. Schwartz B. Self-Determination. The Tyranny of Freedom // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. Issue 1. P. 79—88.

30. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

31. Schwartz B. *The Paradox of Choice*. 2004. 304 с.

32. Deci E.I., Ryan R.M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. N.Y.: Plenum, 1985.

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

34. Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397–427.

35. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
36. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
37. R. Koestern, N. Hope // In M. Gagne (Ed.) *The Oxford Handbook of Work. Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory*, 2014.
38. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
39. Deci E.L. *Intrinsic motivation*. N.Y.: Plenum, 1975.
40. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Self-Determination Theory A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health*. *Canadian Psychology*, 49, 182-185.
41. Field, S., & Hoffman, A. (1994). Development of a model for selfdetermination. *Career Development for Exceptional Individuals*, 17, 159-169.