

8. Savchenko T.L. PsihologIchne spriyannya psihofIzIologIchnomu zabezpechen-nyu profesIynogo samozIysnennya fahIvtsya v umovah sotsIalno-ekonomIchnih peretvoren. / T.L. Savchenko. – AktualnI problemi psihologIYi: ZbIrnik naukovih prats Institutu psihologIYi ImenI G.S. Kostyuka NAPN UkraYini. Tom V: PsihofIzIologIya. PsihologIya pratsI. Eksperimen- talna psihologIya. – Vipusk 16. – K., 2016. – S. 144-149.

Savchenko T. L. Results of a planned study of the main psychological factors of professional self-fulfillment of teachers. The article describes the results of a theoretical and experimental psychodiagnostic study of 2016-2018, which was carried out in the framework of the implementation of the NDR theme "Psychophysiological support of professional self-realization of a professional in the context of socio-economic changes." Directly, our research was aimed at determining the psychological factors of professional self-fulfillment of teachers. The data obtained were subjected to regression analysis. It has been established that four factors turned out to be the most significant: the scale of value orientations, self-efficacy, external negative motivation, the scale of views on human nature. They influence the professional self-fulfillment of teachers, which in turn represents the pinnacle of self-realization and the discovery of a person's creative potential. It is obvious that the selected methodologies contain indicators that can be considered as manifested factors for the professional self-realization of teachers.

Key words: adaptation, personal criteria, professional adaptation, socio-psychological adaptation, psychological and psychological support.

УДК 159.923

Сердюк Л.З.

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Сердюк Л.З. Психологічні фактори самодетермінації особистості. У статті аналізується феномен самодетермінації особистісного розвитку людини. У структурі феномена самодетермінації особистості виділено такі складові: цілі, цінності, смисли, усвідомленість свого життєвого шляху; перспектива майбутнього; мотивація самореалізації; самоєфективність особистості, самоставлення та автономія; розуміння свого потенціалу та віра в свої можливості; здатність свідомого контролю й оцінки власних досягнень і перспектив; включеність у соціальне життя.

Визначено, що найбільший вплив на розвиток складових самодетермінації особистості мають такі особистісні утворення, як життєві цілі, особистісна автономія, прагнення до особистісного зростання, впевненість у собі. Обґрунтовано, що самодетермінація розвитку особистості є психологічною основою й умовою її самореалізації.

Ключові слова: самодетермінація, особистісна автономія, суб'єктність, особистісний потенціал, психологічне благополуччя.

Сердюк Л.З. Психологические факторы самодетерминации личности. В статье анализируется феномен самодетерминации личностного развития человека. В структуре феномена самодетерминации личности выделены такие составляющие: цели, ценности, смыслы, осознанность своего жизненного пути; перспектива будущего; мотивация самореализации; самоэффективность личности, самоотношение и автономия; понимание своего потенциала и вера в свои возможности; способность сознательного контроля и оценки собственных достижений и перспектив; включенность в социальную жизнь.

Определено, что наибольшее влияние на развитие составляющих самодетерминации личности имеют такие личностные образования, как жизненные цели, личностная автономия,

стремление к личностному росту, уверенность в себе. Обосновано, что самодетерминация развития личности является психологической основой и условием ее самореализации.

Ключевые слова: самодетерминация, личностная автономия, субъектность, личностный потенциал, психологическое благополучие.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Для сучасної психологічної науки важливе значення мають дослідження, спрямовані на виявлення факторів, що допомагають протидіяти негативному впливу середовища на особистість, сприяють знаходженню внутрішніх резервів, що забезпечують їй самостійність вибору, напрямку саморозвитку та самореалізації. Така здатність і готовність особистості до ініціації власного розвитку є джерелом і причиною її самодетермінованої поведінки. Це зумовлює необхідність ґрунтовної розробки проблеми самодетермінації особистості, яку відносять до актуальної тепер позитивної психології, мета якої – звернути увагу психологічної науки не стільки на виправлення негативного, стільки на побудову позитивних складових психології людини [15].

Провідна роль, як показує практика такого роду досліджень, у просуванні до реалізованої якості життя особистості належить її психологічним ресурсам, а також ставленню до власної індивідуальності. Тому важливим прикладним завданням, яке вирішує теорія самодетермінації, є визначення умов і чинників, які допомагають чи перешкоджають нормальному розвитку особистості і пошук ресурсів, які допомогли б протистояти негативному впливу середовища.

Отже, *самодетермінація в становленні та розвитку особистості* створює умови для досягнення нею високих результатів діяльності і – тим самим – укріплення її *психологічного благополуччя*, що є основоположним поняттям самодетермінації розвитку особистості, 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.

Об'єктом дослідження є феномен самодетермінації особистості.

Предметом дослідження є структура та чинники самодетермінації особистості.

Метою статті є визначення сутності феномена самодетермінації особистості, його чинників, складових та особливостей розвитку.

Аналіз досліджень і публікацій. Класичною в досліджуваному контексті вважається теорія самодетермінації та особистісної автономії Е. Десі, Р. Райана [4-6, 10, 11-13 та ін.]. Теорія самодетермінації (Self-determination theory – SDT) – це макротеорія мотивації людини, яка розвивалася із досліджень внутрішньої мотивації і включала безліч досліджень у різних організаціях та сферах життя.

Внутрішня мотивація – це спонтанні спонукання людей до цікавості та зацікавленості, пошук викликів, а також здійснення та розвиток їхніх навичок та знань, навіть за відсутності винагород. Протягом останніх чотирьох десятиліть експериментальні та польові дослідження, здійснені на основі теорії самодетермінації [11], свідчать про те, що внутрішня мотивація є базовою для про-

гнозування ефективності навчання, продуктивності, творчості, оптимального розвитку та психологічного благополуччя особистості.

Дійсно, такі пошукові стани тягнуть за собою пошук новизни і викликів і, більш того, діють для того, щоб виявляти новизну і відкривати нові проблеми. Тобто, внутрішньо мотивована пошукова поведінка, насамперед, підкріплюється інтересами і схильностями, а не зниженням неспокою [4, 12]. Як вважає Е. Десі [4], самодетермінація є не лише здатністю, а й потребою як основна вроджена схильність, що веде організм до включення в поведінку, що призводить до розвитку умінь гнучкої взаємодії з соціальним середовищем.

До середини 1980-х років в численних дослідженнях вивчався вплив різних ситуаційних чинників на прояв внутрішньої мотивації [4]. Це дослідження показало, що такі події, як позитивний зворотній зв'язок і вибір, поліпшили внутрішню мотивацію, а негативний зворотний зв'язок, крайні терміни та інші зовнішні фактори [12], як правило, зменшували внутрішню мотивацію. Таким чином Десі і Райан [4] припустили, що *внутрішня мотивація – це функція психологічного зростання* упродовж всього життя, що базується на основних психологічних потребах у компетентності й автономії. Отже, *розвиток є способом* взаємної актуалізації внутрішніх потенціалів, інтересів і об'єднання знань, цінностей і регуляторних механізмів, що призводить до їхньої гармонізації [10].

Звісно, розвиток, особистісне зростання зовсім не виключає зовнішньої мотивації, її необхідно враховувати разом з іншими детермінаторами. Зовнішня мотивація варіюється залежно від інтерналізації та інтеграції цінності діяльності. Інтерналізація – це те, наскільки добре відчувається цінність діяльності, а інтеграція пояснює процес індивідуального переходу від зовнішнього регулювання до власної саморегулюючої версії [12].

Використовуючи для опису процесу, внаслідок якого поведінка людини стає відносно автономнішою, термін «інтерналізація» в теорії самодетермінації виділяють *три особистісні потреби*, критично важливі для підтримки цього процесу і розвитку її оптимальної мотивації та особистого благополуччя [6]:

- 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 якоюсь мірою потребує інших людей.

Відповідно, найменш інтерналізована форма регулювання є зовнішньою і відображає привабливість у поведінці, спрямовану на отримання певних винагород або уникнення певних негативних непередбачуваних обставин [15].

Виклад основного матеріалу. Наукова розробка проблеми самодетермінації ведеться у межах багатьох психологічних напрямків, таких як: екзистенційно орієнтовані теорії свободи (Е. Фромм, В. Франкл, Р. Мей); теорія суб'єктності (Р. Харре); теорія самоефективності (А. Бандура); теорія самоактуалізації (А. Маслоу); часової перспективи (Ж. Нюттен), теорія “потуку” (М. Чікзентміхалі) та ін. Проблеми особистісного становлення, реалізації особистісних можливостей і досягнення самості («бути самим собою») є основним предметом теорій особистісного росту К. Роджерса та А. Маслоу.

У пострадянській психології щодо розвитку проблеми самодетермінації особистості слід відмітити напрацювання Г.О. Балла, М.Й. Боришевського, Е.В. Галажинського, О.Р. Калітеєвської і Д.О. Леонтєва, О.М. Колишко, В.Є. Ключко, С.Д. Максименка, Н.І. Сарджвеладзе, С.Р. Пантілеєва, В.В. Століна, В.І. Чиркова тощо.

Заслугує на увагу концепція самодетермінації О.Р. Калітеєвської, Д.О. Леонтєва [1], 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 ціннісно-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 вищого 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.

В останні 10-15 років, зросла кількість досліджень, що ґрунтуються на основі теорії самодетермінації в контексті здоров'я, включаючи дослідження здоров'язберігаючого середовища та поведінки. Результати цих досліджень показали роль автономного саморегулювання і підтримки потреб у різних аспектах психічного і фізичного здоров'я людини.

Автономне саморегулювання особливо важливе для здоров'язберігаючої поведінки особистості, оскільки ефективніше регулюються її зусилля, наполегливість, стабільність тощо [12]. У такому розумінні, можливість задоволення потреб в автономії, компетентності та зв'язку з іншими людьми забезпечує свободу активності і самоорганізації. Отже, *самодетермінація* означає відчуття свободи і стосовно сил зовнішнього оточення, і стосовно внутрішніх сил особистості. Тому, відповідно, ключовим поняттям цієї теорії є поняття *автономії*. Автономною є така людина, яка діє як суб'єкт, виходячи із глибинного відчуття себе.

Автономія відноситься до досвіду волі і цілісності, до відчуття, що поведінка людини є справжньою і самоорганізованою, а не внутрішньо суперечливою і нав'язаною ззовні. В межах SDT компетентність і автономія розглядаються як вагомні елементи в активних схильностях людей, щоб шукати проблеми, бути цікавими і зацікавленими, а також розвивати і виражати свій творчий хист: коли ці потреби будуть підтримані, виникає внутрішня мотивація, а коли зірвані – внутрішня мотивація підривається [11].

Концептуальна основа самодетермінації як "здатність визначати і досягати цілі ґрунтується на знанні і оцінюванні себе" [7] та ролі соціального контексту в підтримці чи зриві оптимальної мотивації особистості [13]. 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, немає істотнішого механізму суб'єктності, а, значить, самодетермінації, ніж переконання у власній *самоефективності* [3].

Власне, *самоефективність* як переконання у власних здібностях організувати і здійснювати дії та *самоставлення* особистості, що значною мірою визначає формування уявлень про світ і про себе саму (забезпечує прогнозування своєї соціальної ефективності та ставлення до себе оточуючих, регулює міжособистісні взаємини, постановку і досягнення цілей) поряд із соціальним статусом і установкою особистості до зовнішнього світу, становлять зміст системи «особистість – соціальний світ», і тому вкрай необхідні для отримання очікуваних результатів. Якщо люди не впевнені в своїх можливостях щодо отримання бажаних результатів, то у них буде недостатньо рішучості діяти.

Здібності, важливі для самодетермінованої поведінки особистості включають в себе також здатність до вибору, вирішення проблем, самозахист, внутрішній локус контролю, самосвідомість і самопізнання [15]. Як цілісна психологічна система, людина перебуває не в протиставленні об'єктивному світу, а в єдності з ним, з тією його частиною, що має для неї значення, зміст, *цінність*. А генеза мотивів самореалізації здійснюється не лише від потребової сфери, але й від особистісних та ціннісно-сміслових структур. Тому, *систему ціннісних та смислових орієнтацій особистості* вважаємо важливим параметром її самодетермінації. Слід відмітити також наявність *цілей* та *сміслів* у перспективі майбутнього особистості у визначенні психологічних основ її самореалізації. Сучасні дослідження SDT і цілей підтвердили зв'язок між успіхом та автономією і підтвердили гіпотезу про те, що успіх також імовірніший, якщо наші цілі невід'ємні і призначені для задоволення наших основних потреб. Було також виявлено, що успіх у досягненні цілей є ймовірнішим, якщо нас підтримують співчуваючі люди, а не контролюючі чи директивні [8].

Визначаючи складові та фактори самодетермінації особистості ми ще одним ключовим поняттям вважаємо поняття *волі* [9]. Основою волі є внутрішня мотивація, зокрема людська потреба бути компетентною у поєднанні з самодетермінацією у взаємодії із середовищем. Воля, у свою чергу, вирішує конфлікти між потребами, підпорядковуючи їх, і є необхідним аспектом здорового функ-

ціонування людини, та визначає локус каузальності (когнітивний конструкт, може бути зовнішнім і внутрішнім, що є мірою самодетермінованості людини під час планування і здійснення будь-якої поведінки) [12].

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

Виклад методики і результатів досліджень. У дослідженні взяли участь 155 осіб: 100 студентів закладів вищої освіти та 55 працюючих фахівців (м. Київ). Із них 41 чоловіків та 114 жінок. Вік досліджуваних – від 18 до 44 років. Використовувались такі психодіагностичні методики: методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій Д. Крамбо та Л. Махоліка (в адаптації Д.О. Леонтьєва); тест життєстійкості С. Мадді (адаптований Д.О. Леонтьєвим, О.І. Рассказовою); шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (модифікований варіант Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко); тест самодетермінації Є.М. Осіна; тест-опитувальник самоствавлення особистості В.В. Століна, С.Р. Пантїлеєва; самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома (адаптація Ю. Є. Альошиної, Л. Я. Гозмана, М. В. Загіки і М. В. Кроза); шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема. Обробка отриманих результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

Результати кореляційного аналізу, наведені в таблицях 1-3 (представлено тільки значущі зв'язки), свідчать про те, що показники самодетермінації особистості пов'язані із показниками смисложиттєвих орієнтацій, життєстійкості, самоефективності, самоствавлення та самоактуалізації особистості.

Таблиця 1

Зв'язок показників самодетермінації із смисложиттєвими орієнтаціями та життєстійкістю особистості

	Осмисленість життя	Цілі у житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контролю	Контроль	Залученість	Прийняття ризику	Загальна життєстійкість
Самовираження	,367**	,626**	,542**	,622**	,399**	,402**	,394**	,463**	,446**
Автономія	,292*	,720**	,647**	,557**	,297	,555**	,542**	,388**	,555**

Примітки: ** – кореляція значуща на рівні 0.01; * – кореляція значуща на рівні 0.05.

На основі даних таблиці 1 в цілому можна сказати, що психологічною основою самодетермінації особистості є усвідомленість життєвих цілей, цілісне сприйняття життєвого шляху, активне включення в суспільне життя, самоприйняття, значні взаємозв'язки з показниками життєстійкості свідчать про те, що

самодетермінація важлива для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності й активності, особливо в стресогенних умовах.

Таблиця 2

Зв'язок показників самодетермінації із самоефективністю та самоствавленням особистості

	Самоефективність	Інтегральне самоствавлення	Самоповага	Аутосимпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес	Самовпевненість	Самоприйняття	Саморозуміння
Самовираження	,356*	,508**	,338*	,314*	,198	,125	,530**	,527**	,146
Автономія	,180	,527**	,621**	,465**	,313*	,387**	,395**	,550**	,464**

Примітки: ** – кореляція значуща на рівні 0.01; * – кореляція значуща на рівні 0.05.

Дані таблиці 2 свідчать про те, що самодетермінація особистості пов'язана із здатністю самостійно регулювати власну поведінку, створювати умови і обставини для задоволення особистих потреб і досягнення цілей, довірливими взаєминами з оточенням, впевненістю в своїх можливостях щодо досягнення своїх цілей та самоприйняттям.

Таблиця 3

Зв'язок показників самодетермінації із показниками самоактуалізації особистості

	Орієнтація в часі	Підтримка	Цінності само-реалізації	Спонтанність	Самоповага	Самоприйняття	Контактність	Пізнавальні потреби	Креативність
Самовираження	,315*	,305*	,460**	,206	,370**	,160	,285*	,377**	,331*
Автономія	,427**	,406**	,583**	,439**	,379**	,354*	,291*	,251	,150

Примітки: ** – кореляція значуща на рівні 0.01; * – кореляція значуща на рівні 0.05.

Представлені в таблиці 3 дані також свідчать про те, що самодетермінація особистості пов'язана із самостійністю та незалежністю, прагненням до особистісного зростання, усвідомленістю цілей свого майбутнього цілісністю та узгодженістю подій життєвого шляху.

На основі регресійного аналізу визначимо, які з незалежних змінних найсуттєвіші та значущі для передбачення показника самодетермінації, який визначався за допомогою шкал самодетермінації Є.М. Осіна (тест вимірює суб'єктивне переживання особистістю того, наскільки вона сама визначає хід власного життя і наскільки її життя відповідає власним бажанням).

Спрогнозувати показник самодетермінації можна за допомогою чотирьох моделей (таблиця 4).

Таблиця 4

«Сводка для моделей»^е

Модель	R	R-квадрат	Скоректований R-квадрат	Стд. похибка оцінки
1	0.65 ^a	0.42	0.41	3.82
2	0.67 ^b	0.47	0.46	3.73
3	0.72	0.56	0.49	3.72
4	0.73	0.63	0.51	3.64

a. Предиктори: (конст) життєві цілі

b. Предиктори: (конст) життєві цілі, автономія

c. Предиктори: (конст) життєві цілі, автономія, особистісне зростання

d. Предиктори: (конст) життєві цілі, автономія, особистісне зростання, прийняття ризику

e. Залежна змінна: самодетермінація

До першої моделі ввійшов показник – «життєві цілі», 42 % дисперсій пояснюється з його допомогою (R-квадрат=0.42). До другої моделі ввійшли 2 показники – «Життєві цілі» та «Автономія», за якими пояснюється 47 % дисперсій. До третьої моделі ввійшли 3 показники – «Життєві цілі», «Автономія» та «Особистісне зростання», за якими пояснюється 56 % дисперсій. До четвертої моделі ввійшли 4 показники – «Життєві цілі», «Автономія», «Особистісне зростання» та «Прийняття ризику», за якими пояснюється 63 % дисперсій.

Таблиця «Коефіцієнти» (таблиця 5) дає можливість побудувати рівняння регресії. Оскільки показники критерію Фішера < 0.05, то отримані дані є статистично значущими.

Оскільки для прогнозу показника самодетермінації застосуємо четверту модель (63 % дисперсій). то беремо до уваги коефіцієнти лише для неї.

Таблиця 5

Коефіцієнти^a

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.	
	B	Стд. похибка	Бета			
4	(Константа)	11,24	2,91		3,82	,00
	Життєві цілі	,45	,15	,44	3,12	,00
	Автономія	,37	,13	,25	3,53	,00
	Особистісне зростання	,33	,17	,23	2,01	,05
	Прийняття ризику	,24	,11	,22	2,33	,02

a. Залежна змінна: самодетермінація

Рівняння регресії для четвертої моделі має такий вигляд:

$$y = 11.2 + 0.45 X_1 + 0.37 X_2 + 0.33 X_3 + 0.24 X_4 + e.$$

Порівнявши показники Бета, робимо висновок, що показник «Життєві цілі» найбільше впливає на прогнозування показника самодетермінації.

Отже, здійснивши регресійний аналіз, ми виявили, що найточніше прогнозує значення показника самодетермінації модель, о якої входять показники «Життєві цілі». «Автономія». «Особистісне зростання» та «Прийняття ризику», за якими пояснюється 63 % дисперсій. Найбільший вплив на показник самодетермінації має показник «Життєві цілі» (коефіцієнт бета найвищий).

Загалом отримані результати дослідження свідчать про велику роль в забезпеченні самодетермінації поведінки особистості осмисленості своїх життєвих цілей і смислів, внутрішнього локусу контролю, особистісної автономії, що полягає у здатності до самовизначення своїх позицій та здатності самостійно визначати і регулювати власне життя.

Висновки. У структурі феномена самодетермінації особистості можна виділити такі компоненти: цілі, цінності, смисли, усвідомленість життєвого шляху, перспектива майбутнього; мотивація саморозвитку та самореалізації; самоефективність особистості, її самоствалення та автономія, розуміння свого потенціалу та віра в свої можливості; здатність свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив, включеність в соціальне життя.

Загалом успішність самореалізації та психологічного благополуччя особистості визначається наявністю в ній прагнення до саморозвитку і розкриття свого потенціалу, оцінкою власних ресурсів як достатніх для досягнення успіху та цілісного сприйняття життєвого шляху, наявність та реалістичність життєвих цілей, інтеграцію минулого, теперішнього та майбутнього в психологічному життєвому просторі особистості.

Основними чинниками самодетермінації особистості, успішності її самореалізації та психологічного благополуччя, є усвідомлення цілей, смислів, перспективи свого майбутнього, наявність мотивації саморозвитку та самореалізації особистості, розуміння свого потенціалу, віра в свої можливості, особистісна автономія, здатність свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив.

Суттєвим бар'єром самодетермінації є нечіткі та недиференційовані уявлення про власне майбутнє, а також нерозуміння шляхів і засобів досягнення своїх життєвих цілей.

У складних життєвих ситуаціях, навіть коли людині здається, що її життєвий ресурс вичерпано, знаходження смислу життя і діяльності для перетворення її складного життя в самореалізацію пов'язане з пошуком і знаходженням особистісного смислу.

Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні ефективних технологій психологічного сприяння самодетермінації розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Калитеевская Е.Р. Пути становления самодетерминации личности в подростковом возрасте / Е.Р. Калитеевская, Д.А. Леонтьев // Вопросы психо-

- логии, 2006. – № 3. – С. 49-55.
2. Леонтьев Д. А. Самореализация и сущностные силы человека / Д. А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 156-176.
 3. Bandura A. Self-Efficacy Mechanism in Human Agency / A. Bandura // American psychologist, 1982, – Vol. 37, – No. 2, – P. 122-147.
 4. Deci, E. L. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior / E.L. Deci, R.M. Ryan. University of Rochester – Rochester, New York: Plenum Press, 1985. – 375 p.
 5. Deci, E. L. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior / E. L., Deci, R. M. Ryan // Psychological Inquiry, 2000, – No. 11. – P. 227-268.
 6. Deci, E. L. (2008). Self-Determination Theory: A macrotheory of human motivation, development, and health / E. L., Deci, R. M. Ryan // Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 2008, – No. 49, – P. 182-185.
 7. Field, S. Development of a model for self-determination / S. Field, A. Hoffman // Career Development for Exceptional Individuals, 1994. – Vol. 17. – P. 159-169.
 8. Koestern, R. (2014). A self-determination theory approach to goals / R. Koestern, N. Hope // In M. Gagne (Ed.) The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory, 2014. doi:10.1093/oxfordhb/9780199794911.001.0001
 9. Maksimenko, S. Psychological potential of personal self-realization / S. Maksimenko, L. Serdiuk // Social welfare: Interdisciplinary approach, 2016. – Vol. 1(6). – P. 92-100.
 10. Ryan R. M., Deci E. L., and Grolnic W. S. Autonomy, relatedness, and the Self: their relation to development and psychopathology // D. Cicchetti and D. J. Cohen (Ed.) Developmental psychopathology. Vol. 1. New York, A Willey –interscience publication, 1995, 618-655.
 11. Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes / R. M. Ryan // Journal of Personality, 1995. – N. 63. – P. 397-427. doi: 10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x
 12. Ryan, R. M. Self-determination theory: Basic Psychological Needs in Motivation Development and Wellness / R.M. Ryan, E.L. Deci. New York, NY: Guilford Press, 2017. – 756 p.
 13. Ryan, R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being / R.M. Ryan, E.L. Deci // American psychologist, 2000. – Vol. 55, – N 1, – P. 68-78.
 14. Ryan, R.M. Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory / R.M. Ryan, H. Patrick, E.L. Deci, G.C. Williams // The European Health Psychologist, 2008. – Vol. 10. – P. 2-5.
 15. Seligman, M., Positive psychology / M. Seligman, M. Csikszentmihalyi // American psychologist, 2000. – Vol. 55/1, – P. 5-14.

16. Vallerand, R. J., and Reid, G. On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: a test of cognitive evaluation theory / R.J. Vallerand, G. Reid // Journal of Sport Psychology, 1984. – N 6. – P. 94-102. doi: 10.1123/jsp.6.1.94

Spisok vikoristanih dzherel

1. Kaliteevskaja, E.R. Puti stanovlenija samodeterminacii lichnosti v podrostkovom vozraste / E.R. Kaliteevskaja, D.A. Leont'ev // Voprosy psihologii, 2006. – № 3. – S. 49-55.
2. Leont'ev, D. A. Samorealizacija i sushhnostnye sily cheloveka / D. A. Leont'ev // Psihologija s chelovecheskim licom : gumanisticheskaja perspektiva v postsovetskoj psihologii / pod red. D. A. Leont'eva, V. G. Shhur. – M. : Smysl, 1997. – S. 156-176.

Serdiuk L.Z. Psychological Factors of Personality Self-Determination. The article analyses the phenomenon of self-determination of personal development and its driving forces. It reveals the personal potential of self-determination of person's behavior. The self-determination structure includes the following components: goals, values, meanings, awareness of own life journey, perspective of the future; motivation for self-development and self-realization; personal self-efficiency, self-attitude and autonomy; understanding of own powers and confidence in own capabilities; conscious control and realistic assessment of own achievements and prospects, involvement into the social life.

The main factors of self-determination, successful self-realization and personal psychological well-being are: understanding of own purposes, meanings, perspective of own future; existence of motivation for self-development and self-realisation, understanding of own powers and confidence in own capabilities, personal autonomy, and the ability to control consciously and to assess own achievements and prospects.

It substantiates that self-determination of personal development is the psychological foundation and prerequisite for personal self-realization. Successful self-realisation and personal psychological well-being is determined by existence of personal desire for self-development and personal power revealing, evaluation of own personal powers as sufficient to success achievement and holistic perception of life's journey, including existence of realistic life goals. These factors stipulate goal-setting motivation and determine integration of the past, present and future in a personal psychological life space.

Keywords: self-realization, self-development, personal potential, self-determination.