

4. Слободяник В.І, Сірко Р.І. Формування самозбережувальної поведінки у майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій – теоретичне дослідження. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах* (5 листопада 2020 р.) Міністерство оборони України імені Івана Черняхівського, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України: НУОУ, 2020. – С. 253-255.

5. Слободяник В.І. Психологічні особливості формування здорового способу життя у курсантів вищого військового навчального закладу : дис... канд. наук: 19.00.09 Хмельницький, 2009. – 187 с.

6. Слободяник В.І. Шевелева Ю.А. Теоретичний аналіз дослідження аспектів психічного здоров'я майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби. *Перспективи та інновації науки*, 2022. № 7. С. 603-612.

7. Слободяник В.І. Шевелева Ю.А. Теоретичні засади самозбережувальної поведінки майбутніх фахівців екстремального виду діяльності. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2022. № 2. С. 27-37.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-228-9-15>

SATISFACTION OF THE NEED FOR SELF-DETERMINATION AS A FACTOR IN THE RECONSTRUCTION OF THE SYSTEM OF PERSONAL CHOICES

ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБИ В САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ЯК ФАКТОР ВІДТВОРЕННЯ СИСТЕМИ ВЛАСНИХ ВИБОРІВ ОСОБИСТОСТІ

Skrypachenko T. V. Скрипаченко Т. В.

*PhD in psychology,
Associate Professor at the Department of
Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine*

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Запорізький національний
університет
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасні часові реалії формують певні зміни у розумінні адаптивності особистості, критеріїв її розвитку, функціонування, а також специфіки надання психологічної допомоги. Збільшення факторів стресового характеру, невизначеність перспектив, політичні і воєнні кризи висувають на перший план необхідність психологічної роботи не тільки

із реакціями на стрес та його наслідками, але й феноменологією повернення особистості, що переживає втрати будь-якого характеру, бачення та можливості впливати на своє життя, приймати власні рішення, будувати стратегії власної поведінки.

Такі причини як особистісного, так і суспільного характеру, висувають на перший план актуальність розуміння та задоволення потреби в самодетермінації особистості.

Д. Десі вважає, що самодетермінація є не тільки здібністю, але й потребою. Це вроджена основна схильність, яка веде організм до такої поведінки, яка сприяє розвитку умінь здійснювати адаптивну взаємодію із соціальним середовищем.

Поведінка, яка є самодетермінованою включає в себе рішення людини про те, як себе поводити, що в свою чергу базується на тому, як досягти задоволення своїх потреб. При цьому поведінка детермінується інформацією із зовнішнього середовища, а також самою особистістю, яка сприймає цю інформацію і інтерпретує її. Емпіричними критеріями самодетермінації є: спонтанність, креативність, інтерес та особистісна значущість як причини дії, відчуття себе вільним, і такі психолінгвістичні індикатори, як переважання в мові слів «хочу» над словом «повинен» [1]. Відчуття самодетермінації є також складовою зрілості особистості [2].

Бачення власної значущості, самоцінності, як основа для дій і побудови власного життя, – є надважливою для повернення людині відчуття здатності впливати на своє життя, чути свої потреби, бачити власні ресурси і можливості при вирішенні проблем.

Поряд із цими критеріями самодетермінації також актуальною є потреба в компетентності. Вона стосується усвідомлення особистістю її здатності виконувати якусь діяльність, мати певні результати, обирати між альтернативами і відчувати задоволеність від власної спроможності в діяльності [3]. Потреба в компетентності є складовою потреби в самодетермінації і автономності [4], які ми розглядаємо як певний ресурс особистості.

Вона є основою направленої поведінки, в якій здійснюється вибір. Компетентність і самодетермінація (автономія) – є найпершими людськими потребами, які лежать в основі внутрішньо мотивованої активності.

Розуміння того, що внутрішня мотивація [5] є більш сталою та бажаною для особистості у зв'язку із необхідністю збереження нею темпу діяльності, певної енергії буття, підтверджує також той факт, що визнання та задоволення потреби в компетентності та самодетермінації у людини є надважливим після задоволення вітальних потреб.

Крім того, також є ще один аспект самодетермінації: визнаючи свободу особистості робити вибори в своєму житті, необхідним також є визнання обмеженості свободи вибору в певних ситуаціях і формування розуміння того, на що людина може і не може впливати[8].

Отже, самодетермінація – це здатність вибирати та мати вибір на основі власних рішень і переваг, на відміну від реакцій, що виходять із зовнішніх стимулів і дій, під впливом інших сил. Всі вони теж можуть розглядатися як детермінанти поведінки людини. Але в даному випадку визнання пріоритету впливу зовнішніх обставин на власне життя, рішення, дії формує тип зворотної недетермінованої поведінки. Вона пов'язана із автоматичною поведінкою, тобто виникає внаслідок сталого послідовного взаємозв'язку між стимулами і реакціями особистості у відповідь на зовнішні стимули. Така поведінка формується на основі автоматичних думок і призводить до формування неусвідомлених мотивів, способів поведінки, сценаріїв життя.

Таким чином, фокус психологічної уваги на актуалізованій потребі в самодетермінації покликаний повернути особистості її власні сили, свободу і волю у визнанні її здатності впливати на те, на що вона може впливати в контексті власного життя, виборів, відчуття самоцінності і компетентності.

Література:

1. Deci E.L. Overview of self-determination theory: an organismic dialectical perspective / E.L. Deci, R.M. Ryan // *Handbook of self-determination research* / E.L. Deci, R.M. Ryan (Eds.). – Rochester (NY): University of Rochester Press, 2002 – P. 3–33
2. Шаповал І. Особистісна зрілість: структурно-функціональний аналіз *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*: Львів : ЛВУ, 2021. Вип.8. С. 179-185
3. Ryan R.M. Agency and organization: intrinsic motivation, autonomy, and the self in psychological development / R.M. Ryan // *Nebraska symposium on motivation*. – Vol. 40: Developmental perspectives on motivation. – Lincoln (NB): University of Nebraska Press, 1993. – P. 1–56
4. Гурлева Т.С. Автономність як ознака і рушійна сила особистісного зростання/Т.С. Гурлева/ *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С.Д., Кісарчук З.Г. Ніжин : Міланік, 2008. Вип. 5. С. 61 – 71.*
5. Занюк С. Психологія мотивації : навч. посібник. Київ: Либідь, 2002. 304 с.