

ОСОБЛИВОСТІ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

FEATURES OF PERSONALITY SELF-DETERMINATION UNDER STRESSFUL CONDITIONS

Стаття присвячена поглибленню наукового вивчення чинників самодетермінації особистості. У результаті теоретичного аналізу цієї проблеми виявлено, що в сучасній психологічній науці дослідження проблеми самодетермінації мають досить широкий діапазон, але в цілому доводять, що самодетермінація має стосунок до проблеми внутрішньої мотивації, досягнення інтегрованого й цілісного Я особистості. У статті обґрунтована гіпотеза про креативність як один із чинників самодетермінації особистості. Креативність є внутрішнім потенціалом і ресурсом особистості, що дає людині змогу максимально повно реалізувати свої здібності й можливості.

В емпіричному порівняльному дослідженні вивчали особливості самодетермінованих особистостей – професійних спортсменів і молодих підприємців, представників професійних груп, для яких властива необхідність діяти та приймати рішення в стресогенних умовах. Відображено результати пілотажного дослідження особливостей самодетермінації особистості бізнесменів і велосипедистів спорту високих досягнень. Отримані емпіричні дані свідчать про високі показники рівня самодетермінації особистості в обох вибірках. Знайдено статистично значимі відмінності між вибіркою спортсменів і вибіркою молодих підприємців за фактором креативності «Пізнавальний інтерес». Показано, що за сумарним показником креативності існують статистично значимі відмінності між вибіркою спортсменів і вибіркою молодих підприємців. Статистично значимий кореляційний зв'язок між показниками загального індексу самодетермінації та сумарною шкалою креативності підтверджує висунуту гіпотезу про креативність як можливий ще один чинник самодетермінації особистості.

Ключові слова: самодетермінація особистості, креативність, стресогенні умови

життєдіяльності, автономність, самовираження.

The article is dedicated to the deepening of scientific study of the factors of personality self-determination. As a result of theoretical analysis of this issue, it was found that in contemporary psychological science, research on the problem of self-determination covers a fairly wide range, but overall, it proves that self-determination is related to the problem of achieving an integrated and holistic self of the personality. The article substantiates the hypothesis that creativity is one of the factors of self-determination of personality. Creativity is an internal potential and resource of the individual, allowing a person to fully realize their abilities and opportunities.

An empirical comparative study examined the features of self-determined personalities — professional athletes and young entrepreneurs, members of professional groups for whom the need to act and make decisions in stressful conditions is inherent. The results of a pilot research of the self-determination features of businessmen and high-performance cyclists are presented. The obtained empirical data show high levels of self-determination in both samples. Statistically significant differences were found between the athlete group and the young entrepreneurs group in the creativity factor "Cognitive Interest". It is shown that, according to the total creativity score, there are statistically significant differences between the athlete group and the young entrepreneurs group. The statistically significant correlation between the general self-determination index and the overall creativity scale confirms the hypothesis that creativity is a potential additional factor of personality self-determination.

Key words: personality self-determination, creativity, stressful life conditions, autonomy, self-expression.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.29>

Литовченко Н.Ф.

к.психол.н.,
доцент кафедри загальної
та практичної психології
Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

Кабанець Б.О.

приватний підприємець

Швидкі зміни в суспільстві, технологічний прогрес, глобалізація створюють нові виклики для особистості. Конструктивна реакція на виклики сучасної глобалізації неможлива без належного наукового вивчення процесів і закономірностей змін свідомості людини та розвитку особистості, що є актуальним завданням наукової психології на сучасному етапі її розвитку. Люди стикаються з необхідністю постійно адаптуватися, приймати рішення та брати відповідальність за своє життя. Тенденції розвитку сучасного суспільства все більше орієнтовані на людину, її потреби й бажання [14]. Це призводить до зростання наукового інтересу до таких понять, як самореалізація, саморозвиток і самоактуалізація, які тісно пов'язані із самодетермінацією. Саме самодетермінація допомагає особистості успішно справлятися з цими викликами.

Проблема самодетермінації особистості, яка розкриває дилему свободи/детермінізму людської поведінки, опинилася в центрі уваги академічної психології з кінця 80-х років XX століття, стала відомою завдяки дослідженням Е. Десі та Р. Райана. Е. Десі вважає, що самодетермінація є не просто здатністю здійснювати вибір, а потребою особистості, що зумовлює формування таких поведінкових реакцій, які забезпечують (через гнучку взаємодію із соціумом) досягнення бажаних цілей [1,2]. Шерон Філд зазначає, що в основі самодетермінації лежить здатність визначати й досягати цілі, що ґрунтується на знанні й оцінюванні себе [3].

У сучасній психологічній науці дослідження проблеми самодетермінації мають досить широкий діапазон, але в цілому доводять, що самодетермінація має стосунок до проблеми досягнення інтегрованого й цілісного Я особистості, а змістове

наповнення цього поняття семантично близьке до понять «внутрішня мотивація», «самоактуалізація», «саморозвиток». Дослідження Л. Сердюк доводять, що життєві цілі, упевненість у собі, особистісна автономія та прагнення до особистісного зростання є найбільш суттєвими чинниками розвитку самодетермінації [12; 13]. У сучасних прикладних психологічних дослідженнях проблеми самодетермінації акцент здійснюється на пошуку особистісних ресурсів можливості протистояти несприятливим стресогенним умовам життєдіяльності, підвищення рівня психологічного благополуччя особистості [12; 13].

Існування сучасної людини розгортається в умовах впливу несприятливих екологічних, соціальних і навіть загрозливих для життя та здоров'я чинників. Психічне напруження, яке виникає під впливом стресогенних та екстремальних чинників, може мати як адаптивні, так і деструктивні наслідки: з одного боку, сприяє мобілізації зусиль для подолання труднощів, з іншого – викликає деструктивні форми особистісного реагування на стресогенні умови. Переживання стресового напруження може усвідомлюватися людиною, неповністю усвідомлюватися або бути витісненим і проявляється у вигляді порушення відчуття психологічного благополуччя, різноманітних порушень психічної регуляції та саморегуляції, бути причиною страждань і невдач.

Для самодетермінованих особистостей властивий досить високий рівень саморозуміння власних емоцій і реакцій, що дає особистості змогу краще справлятися зі стресом і регулювати свої дії. Спрямованість зусиль на досягнення поставлених цілей і переборення труднощів на шляху до цих цілей зумовлює використання самодетермінованими особистостями проблемно-орієнтованих копінг-стратегій замість емоційно-орієнтованих [16]. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії дають людині змогу знизити рівень внутрішнього психічного напруження, проте непрямо спрямовані на вирішення труднощів і перешкод на шляху до бажаної цілі. Цілеспрямованість – ще одна характеристика особливості самодетермінованих особистостей: цілеспрямованість забезпечує зосередженість на досягненні цілей навіть у стресових ситуаціях, що допомагає підтримувати мотивацію та рухатися вперед. Результати проведення численних наукових досліджень [1; 2; 3; 12; 13] доводять, що самодетерміновані особистості мають високий рівень внутрішньої мотивації й здатні в найскладніших умовах продовжувати шукати можливості для досягнення поставлених цілей або гнучко вносити зміни в плани дій чи способи реагування на поточну ситуацію.

Теорія самодетермінації представляє один із найцікавіших і найважливіших аспектів теорії мотивації Е. Десі та Р. Райана. Внутрішня мотивація детермінує широкий діапазон активностей, у які включена особистість, характерною особливістю при цьому є переживання відчуття задоволеності,

автономії та ефективності. Для внутрішньомотивованої поведінки характерні почуття свободи від впливу зовнішніх умов (очікувань і вимог), а задоволення виникає внаслідок усвідомлення власного авторства своїх рішень і дій та успішного подолання труднощів.

Самодетермінація тісно пов'язана з досягненням і переживанням ситуації успіху, відчуттям психологічного [1; 2; 12; 13]. Переживання успіху завжди пов'язане з реалізацією певної активності людини. Саме діяльність дає людині змогу проявити й реалізувати себе повною мірою. Внутрішньомотивований суб'єкт є сам основним фактором свого розвитку, змін, творчого перетворення об'єктивних обставин відповідно до своїх особистих цілей і завдань [6]. Поведінка самодетермінованої особистості хоч і спрямована на цілі й завдання, але стимулюється та підкріплюється задоволенням від самого процесу діяльності, має характеристику автономної саморегуляції для досягнення успіху [6].

Незважаючи на явну відмінність у змісті професійної діяльності підприємців і спортсменів великого спорту, можна визначити декілька аспектів їхньої життєдіяльності, що робить їх порівнюваними. Зокрема, можливість об'єктивно оцінити рівень їхньої успішності: успіх бізнесмена вимірюється фінансовими показниками, тоді як спортсмена – числовими показниками досягнень, медалями, рекордами. Також і в бізнесі, і в спорті особистість ставить перед собою чіткі цілі й розробляє програму їх досягнення. В обох цих сферах діяльності передбачається конкуренція та високий рівень здатності особистості витримувати тривале напруження, ризикувати, але в одному випадку – на ринку, а в іншому – на спортивній арені. Таким чином, необхідність діяти та приймати рішення в стресогенних умовах властива як професійним спортсменам, так і бізнесменам.

Схожість деяких аспектів діяльності підприємців і професійних спортсменів залишає відкритим питання про особливості самодетермінації особистості в стресогенних умовах життєдіяльності.

В емпіричному пілотажному дослідженні особливостей самодетермінації особистості в стресогенних умовах вибірку досліджуваних загалом становили 33 особи віком 19–35 років, чоловіки, з них – 24 особи, які займаються професійним велоспортом із підліткового віку; на час проведення дослідження на вибірці спортсменів [8] 18 осіб уже мали звання «майстер спорту», а 6 – були кандидатами в майстри спорту. Інша частина вибірки – 9 чоловік – молоді приватні підприємці, власники бізнесу. Дослідження проводилося впродовж 2018–2023 рр. В емпіричному дослідженні використана «Шкала самодетермінації» Е. Осіна – модифікація шкали самодетермінації К. Шелдона. Методика призначена для визначення рівня суб'єктивного переживання особистістю відчуття самовизначення побудови життєвого шляху й відповідності власної життєдіяльності своїм бажанням і потребам.

Отримані емпіричні дані свідчать про високі показники за шкалами опитувальника в обох вибірках (див. рис. 1).

Застосування t-критерію Стюдента показало відсутність статистично значимих відмінностей між частинами вибірки.

Специфіка спорту високих досягнень вимагає найвищого рівня мотивації від особистості, готовності до підпорядкування всього свого життя спортивним цілям і досягненням, витримувати щоденні значні фізичні та психічні навантаження. Спорт високих досягнень висуває найвищі вимоги до

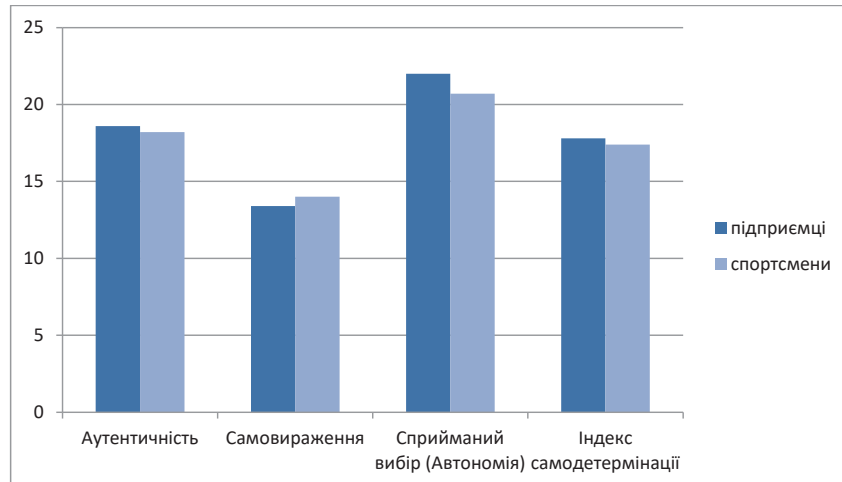


Рис. 1. Середні значення по вибірках за методикою «Шкала самоідентифікації» Е. Осіна (модифікація шкали самоідентифікації К. Шелдона)

вольових якостей спортсменів, викликає переживання великої кількості стресових ситуацій і напруження, викликаного відповідальністю за результати виступів, досягнення високих (рекордних) результатів [10; 11; 15]. У змаганнях беруть участь рівні за силами суперники, що вимагає максимального напруження всіх духовних і фізичних сил спортсменів: марно став усталеним вислів «спортивний характер», що метафорично відображає такі риси особистості, яка здатна систематично інтенсивно випробовувати межі своєї здатності витримувати високі навантаження, бути стійкою до випробувань і здатною до максимального концентрування своїх фізичних і психічних можливостей. Вимоги до особистості успішного бізнесмена не особливо відрізняються від описаних вище вимог до особистості спортсмена спорту високих досягнень. Результати проведених наукових досліджень [5; 17] свідчать про властивий особистості бізнесмена високий рівень вольового потенціалу особистості, фрустраційну толерантність і резистентність до стресу, працездатність і наполегливість у досягненні мети. Д. Мак-Клелланд здійснив спробу описати психологічний профіль особистості бізнесмена, керуючись уявленнями про те, що підприємці мають потребу в досягненні успіху, яка зумовлює формування певного конкретного набору особистісних якостей і здібностей. Серед описаних ним і його співробітниками поведінкових характеристик та особистісних рис бізнесмена — здатність продовжувати контролювати ситуацію в ситуації стресу, схильність до рішучих

дій у стресових ситуаціях, велика наполегливість у переборенні труднощів і перешкод у досягненні цілей, рішучість. Тому отримані емпіричні дані за «Шкалою самоідентифікації» Е.Н. Осіна переконливо підтверджують властивий спортсменам і підприємцям, природно, однаково високий загальний індекс самоідентифікації.

Теорія самоідентифікації «націлена на визначення факторів, які живлять вроджений людський потенціал, що визначає зростання, інтеграцію і здоров'я, і на дослідження процесів та умов, які сприяють здоровому розвитку й ефективного функціонування індивідів, груп і спільнот» (Ryan, Deci, 2000, р. 234). Одними із центральних категорій теорії самоідентифікації є категорія внутрішньої мотивації та категорія автономії. Автономія розглядається в літературі як простір для креативності (Ф. Баррон, В. Моляко, Л.Гольдштейн, Н. Роджерс та ін.). Отже, поняття креативності є близьким і тісно пов'язаним із феноменом самоідентифікації особистості. Проблеми креативності в аспекті розвитку концепцій самоактуалізації розглядали Л. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, Н. Роджерс, які дійшли висновку, що креативність є внутрішнім потенціалом і ресурсом особистості, що дає людині змогу максимально повно реалізувати свої здібності й можливості [7; 9].

Переживання особистістю феномена самоідентифікації, яка передбачає внутрішню мотивацію, відчуття автономії та компетентності у своїх діях, призводить до висновку, що креативність може бути ще одним чинником самоідентифікації, додат-

ково до тих, які описані та досліджені Л. Сердюк [12; 13]. Серед умов, які сприяють розвитку креативності, – наявність якраз внутрішньої мотивації та переживання захопленості процесом (С. Голланд, Р. Кеттел, Д. Мак-Кіннон).

У пілотажному дослідженні для перевірки висунутої гіпотези про креативність як ще один чинник самодетермінації особистості використана методика «Особистісної креативності» (Є. Тунік).

Як свідчать отримані емпіричні дані (див. таблицю 1), за такими факторами креативності, як схильність до ризику, уява та складність, між вибірками не виявлено статистично значимих відмінностей. Інтерпретація фактору креативності «складність» за цією методикою передбачає, що як підприємці, так і спортсмени хоч і проявляють інтерес до складних ідей і діяльностей і не уникають виконання складних завдань, але все ж таки надають перевагу не надто складним шляхам вирішення не надто складних проблем, ніж видається необхідним. Це підтверджують наукові дані Д. Мак-Клелланда, які свідчать про те, що бізнесмени зазвичай беруться за виконання не занадто складних і не занадто простих завдань, керуючись принципом доцільності й реалістичності. Водночас у вибірці молодих підприємців відсоток тих, хто показав високий рівень за фактором «складність», більше (67%), ніж у вибірці спортсменів (54%). У запропонованому Д. Мак-Клелландом профілі особистості бізнесмена в контексті досліджуваної проблеми особливу увагу привертає така якість, як отримання підвищеного задоволення від цікавих завдань. Завдання на достатньому рівні складності, не мають готових рішень, спонукають молодих підприємців шукати нестандартні варіанти виходу зі складної ситуації, висувають вимоги до креативних можливостей особистості.

За фактором «пізнавальний інтерес» у вибірці підприємців відсоток тих, хто показав високий рівень пізнавального інтересу, більше (78%), ніж у вибірці спортсменів (29%). Високий пізнавальний інтерес властивий тим, хто постійно шукає можливість пізнати різноманітну інформацію, надає перевагу тим заняттям та активностям, які несуть різноманітність проблемних ситуацій і викликають задоволення перебореними труднощами в пошуку рішень. За цим фактором значення t-критерія

Стьюдента – 2,28 (різниця статистично значима на рівні ($t=0,95$)).

За сумарним показником креативності виявлено статистично значимі відмінності між вибіркою спортсменів і вибіркою молодих підприємців (значення t-критерію Стьюдента – 2,6 (різниця статистично значима на рівні ($t=0,95$))). Водночас проведений кореляційний аналіз за шкалою «індекс самодетермінації» та сумарним показником «креативність» у двох частинах вибірки показав, що існує статистично значимий кореляційний зв'язок між показниками загального індексу самодетермінації та сумарною шкалою креативності ($r=0,58$ за Пірсоном) у вибірці молодих підприємців і $r=-0,4$ (за Пірсоном) у вибірці спортсменів.

Отримані статистично значимі результати можна пояснити особливостями самого тренувального процесу та змагань спортсменів. Зазвичай тренер, спираючись на власний спортивний досвід і рівень професіоналізму, складає план тренувань для спортсменів, ураховуючи їхні індивідуальні особливості, наприклад, рівень витривалості або здатність до стрімкого набору швидкості, і передбачає накопичення психологічних і фізичних сил спортсмена для майбутнього змагання й досягнення значимих результатів. Завдання тренера полягає також у складанні плану змагання, згідно з яким спортсмени повинні дотримуватися своїх позицій для досягнення перемоги; спортсмени в цьому покладаються на авторитет тренера, його досвід і професіоналізм. Звісно, взаємодія тренера та спортсмена передбачає партнерські стосунки, обговорення позицій, точок зору, але все ж авторитет тренера є вагомим при прийнятті стратегічних рішень, спрямованих на досягнення спортсменом заданих результатів. Водночас молоді підприємці діють у зазвичай стресогенних умовах ведення бізнесу й ускладнених умовах економічної діяльності в сучасній Україні, змушені покладатися тільки на себе, свої можливості та максимально повно реалізовувати свої креативні здібності для досягнення поставлених цілей.

Статистично значимий кореляційний зв'язок між показниками загального індексу самодетермінації та сумарною шкалою креативності підтверджує висунуту гіпотезу про креативність як можливий ще один чинник самодетермінації особистості.

Таблиця 1

Середні значення по вибірках за методикою «Особистісна креативність» (Є. Тунік)

Фактори креативності	Вибірki досліджуваних		Статистична значимість відмінностей
	підприємці	спортсмени	
Схильність до ризику	21	23	не виявлено
Уява	18	17	не виявлено
Пізнавальний інтерес	24	18	2,28 (різниця статистично значима на рівні ($t=0,95$))
Складність	22	19	не виявлено
Сумарний показник креативності	70	58	2,6 (різниця статистично значима на рівні ($t=0,95$))

Висновки. Поняття самодетермінації є досить дослідженим у сучасній психологічній літературі, але досі точно не визначено й достатньо широко трактується науковцями. Спільним перетином висновків проведених досліджень є висновок, що самодетермінація зумовлює самостійне обрання особистістю власних цілей, саморегуляцію своїх дій і пошук оптимальних рішень у складних, часто стресогенних умовах і має стосунок до досягнення успіху й самовираження, прагнення до відчуття цілісного інтегрованого Я. Самодетермінація зумовлює обрання і здійснення власних дій як самостійних і бажаних. Поняття «самодетермінація» феноменологічно близьке до поняття «свобода» й може бути використане як пояснювальний принцип у дослідженні механізмів креативності та свободи особистості. Змістове наповнення поняття «самодетермінація» семантично близьке до понять «внутрішня мотивація», «самоактуалізація», «саморозвиток».

Психологічна природа креативності передбачає наявність внутрішньої мотивації особистості, що наближає її до змістового наповнення феномена самодетермінації. Креативність у наукових дослідженнях визначається як властивий кожній людині потенціал, який забезпечує у належних умовах її самовираження та успішність у будь-якій діяльності, що призводить до висновку про можливість розглядати креативність як ще один чинник самодетермінації. Автономія особистості, властива переживанню феномена самодетермінації, водночас створює простір для креативності: відчуття свободи у виборі засобів і методів дає змогу особистості виходити за рамки стандартних підходів і розвивати власний унікальний стиль життєдіяльності. Як засіб самореалізації, креативність дає людині змогу виразити свою індивідуальність, реалізувати свій потенціал і знайти сенс життя, що в поєднанні сприяє підвищенню рівня самодетермінації.

Виявлений у пілотажному емпіричному дослідженні статистично значимий кореляційний зв'язок між показниками загального індексу самодетермінації та сумарною шкалою креативності підтверджує висунуту гіпотезу про креативність як можливий ще один чинник самодетермінації особистості.

Перспективи подальшого дослідження вбачаються в поглибленні вивчення механізмів взаємодії креативності й самодетермінації особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Deci E.L. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. № 11. P. 227–268.
2. Deci E.L., Ryan R.M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Berlin : Springer Science & Business Media. URL: <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>.

3. Field S., Hoffman A. Development of a model for self-determination. *Career Development for Exceptional Individuals*. 1994. Vol. 17. P. 159–169.
4. Koestern R. A self-determination theory approach to goals. M. Gagne (Ed.) *The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory*, 2014.
5. Калениченко Р.А., Коханець А.С., Нежинська О.О. Психологія бізнесу. Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. 270 с
6. Литовченко Н.Ф. Професійна успішність як складник психологічного благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2024. Т. 1. № 19. URL: <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/440>.
7. Моляко В.О. Психологічна готовність до творчої праці. Київ : Знання, 1989. 36 с.
8. Моруґа Г.О. Особливості самодетермінації особистості спортсмена: дипл. робота на здобуття кваліфікації «Психолог». Ніжин, НДУ, 2018. 59 с.
9. Павленко В.В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. *Креативна педагогіка / Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки «Полісся»*. Житомир, 2016. Вип. 11. С. 120–131.
10. Павлусь Т. Велосипед – як стиль життя. *Безпека життєдіяльності*. 2017. № 6. С. 29.
11. Писаревський Ю.Є. Віч-на-віч з велогонкою. Київ : Здоров'я, 1987. 88 с.
12. Сердюк Л.З. Психологічні фактори самодетермінації особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Том. V : Психохізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 18. С. 151–161. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720187/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA_2018.pdf.
13. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2017. С. 164–173. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i13/20.pdf>.
14. Сіденко В.Р. Нові глобальні виклики та їх вплив на формування суспільних цінностей. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2014/01/7-21_no-1_vol-48_2014_UKR.pdf.
15. Шамич О.М. Модель самореалізації особистості паралімпійця. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. Вип. 16. Том XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. С. 226–237.
16. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/11.pdf.
17. Яновська С.Г. Психологічна структура підприємницької активності в малому бізнесі : дис. ... канд. психол. наук. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dissertaciya_yanovskaya_1573382014.pdf.