

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**САМОДЕТЕРМІНАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»

**Олександра МЕЛЬНИКА**

4 курсу денної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

**Науковий керівник**

кандидат психологічних наук

**Наталія МАЙОРЧАК**

**Рецензент**

доктор педагогічних наук, доцент

**Галина ЛЯЛЮК**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

«24» травня 2022 р., протокол № 15

завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

\_\_\_\_\_ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
<b>РОЗДІЛ I. ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ПОНЯТТЯ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ</b>	
<b>ОСОБИСТОСТІ ТА АНАЛІЗ ЇЇ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Зміст поняття самодетермінації особистості.....	6
1.2. Самоствавлення та автономія в структурі самодетермінації особистості.....	13
1.3. Екзистенційні основи самодетермінації особистості.....	18
1.4. Творчий потенціал як структурний компонент само детермінації....	23
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ</b>	
<b>ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>29</b>
2.1. Характеристика методів та вибірки дослідження.....	29
2.2. Вивчення самоствавлення, творчих здібностей та індивідуально-психологічних характеристик у досліджуваних.....	31
2.3. Дослідження зв'язку самоствавлення, творчих здібностей та індивідуально-психологічних характеристик.....	34
2.4. Порівняння отриманих показників дослідження.....	36
2.5. Тренінгова програма щодо стимулювання прояву творчості та незалежності як основних складових компонентів структури самодетермінації особистості.....	39
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	53

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Прагнення до самодетермінації особистості проявляється ще з моменту появи людини на світ. У маленької дитини є наявними прагнення до вивчення навколишнього світу та до пізнання навколишньої дійсності загалом. Ці прагнення є цілком природними. З віком дитина воліє проявляти автономію в пізнанні світу і свого саморозвитку, тим самим формуючи власну думку про кожне навколишнє явище. На основі цього процесу в дитини формується потужний мотиваційний базис, який матиме свій вияв в процесі подальшої життєдіяльності.

Поняття самодетермінації особистості протиставляється самому терміну детермінізму, котрий має в своєму контексті причинно-наслідковий зв'язок поведінки людини, яка може зумовлюватись певними зовнішніми факторами чи впливами інших людей. Між самодетермінацією та детермінізмом є відмінності. Виходячи з цього, досліджень в сфері самодетермінізму є недостатньо, щоб зрозуміти особливості формування даного феномену в особистості.

Цікавим та потрібним для вивчення є питання особливостей формування самодетермінізму. Рівень розвитку сучасного суспільства потребує таких особистостей, котрі здатні діяти автономно, вміти приймати рішення та формулювати власні світоглядні позиції щодо різноманітних подій чи явищ. Самодетермінізм сприяє розвитку творчого потенціалу та підвищенню рівня креативності в особистості. Творчий потенціал надає людині можливостей до гармонійного та всебічного саморозвитку. Саме тому, проблематика самодетермінації особистості набуває своєї популярності в контексті більш змістовного дослідження та визначення її структурних компонентів.

Враховуючи недостатність наукових праць та проведених емпіричних досліджень щодо тематики самодетермінізму та беручи до уваги важливість вивчення феноменології самодетермінації в особистості, обране відповідне

курсове дослідження на тему: «Самодетермінація особистості та її особливості».

**Об'єкт дослідження:** самодетермінація особистості.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості структурних компонентів самодетермінації особистості.

**Мета роботи** полягає у вивченні психологічних особливостей структурних компонентів самодетермінації особистості.

Наша робота полягає у реалізації наступних **завдань**:

1. Розкрити зміст поняття самодетермінації особистості.
2. Проаналізувати самоствавлення та автономію в структурі самодетермінації особистості.
3. Висвітлити екзистенційні основи самодетермінації особистості.
4. Розкрити творчий потенціал як структурний компонент самодетермінації.
5. Емпірично вивчити психологічні особливості самодетермінації особистості.
6. Розробити тренінгову програму щодо стимулювання прояву творчості та незалежності як основних складових компонентів структури самодетермінації особистості.

**Гіпотези дослідження:**

- Між рівнем розвитку творчих здібностей та рівнем прояву незалежності в особистості існує взаємозв'язок.
- Самоповага та самоцінність особистості мають свої відмінності прояву в контексті гендерного критерію (в хлопців та дівчат здобувачів освіти).

**Методологія:** теоретичний аналіз наукових робіт, тестування, статистичні методи обробки даних; модифікований опитувальник самоствавлення В.В. Століна, 16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла, методика визначення загальних творчих здібностей людини (модернізована М.С.Янцуром).

**Наукова (теоретична) новизна** дослідження полягає у вивченні особливостей та структурних компонентів самодетермінації особистості; в збагаченні теоретичних знань про екзистенційні основи самодетермінації особистості; в конкретизації уявлення щодо основних компонентів самодетермінації особистості: самоставлення та творчого потенціалу; в розробці тренінгової програми щодо стимулювання прояву творчості та незалежності як основних складових компонентів структури самодетермінації особистості.

**Практична значущість** дослідження полягає у підготовці методичної бази для діагностики психологічних особливостей самодетермінації особистості; у розробці тренінгової програми щодо стимулювання прояву творчості та незалежності як основних складових компонентів структури самодетермінації особистості.

**Теоретичною основою** роботи є положення вчених щодо вивчення феноменології самодетермінації особистості, а саме: мотиваційна теорія самодетермінації Е. Деси й Р. Раяана; суб'єкт діяльності розглядається в роботах І. Аполлонова, А.; підходи до розуміння сутності соціального контексту самодетермінації представлені в низці психологічних досліджень А. Вербицького, В. Калашникова, Н. Кузьміна, К. Муздыбаєва, А. Мудрика., В. Столина.

**Теоретична значущість** дослідження полягає у вивченні особливостей феноменології поняття самодетермінації особистості та її структурних компонентів (самоставлення, автономність, творчий потенціал).

**Надійність і вірогідність** досліджень забезпечувались використанням методів, що відповідали меті, завданням, гіпотезі дослідження.

**Структура роботи** складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

## **РОЗДІЛ I. ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ПОНЯТТЯ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА АНАЛІЗ ЇЇ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ**

### **1.1. Зміст поняття самодетермінації особистості**

Самодетермінація – це схильність особистості самостійно робити вибір в своєму житті та мати власну думку. Самодетермінація має відмінність між детермінізмом. Друге поняття означає можливість впливу на поведінку особистості інших осіб та певних сторонніх факторів. Самодетермінація ж навпаки ілюструє можливість прояву людиною свободи [9].

Самодетермінація – це вміння людини обирати вектор свого саморозвитку та самоактуалізації загалом. Такий саморозвинок можливий за наявності в особистості можливостей до повноцінної життєдіяльності. Важливе значення в цьому аспекті має дитинство людини. Якщо з самого дитинства батьки заохочували прояв незалежності у виборах дитини – то відповідно в подальшому житті їй буде легше обирати власний шлях до саморозвитку. Такі люди менш схильні до впливу сторонніх осіб, а діють лише опираючись на власні міркування та умовиводи. Відтак, батьки ще в ранньому дитинстві можуть здійснювати вплив на рівень формування в дитини схильності до самодетермінації. Якщо дитині не ставити багато обмежень та меж в розвитку – то їй буде легше орієнтуваись в тому, чого вона насправді прагне і як це досягнути. Весь механізм самодетермінації спрямований на те, щоб особистість якомога краще змогла реалізувати свій творчий ресурс та особистісний потенціал [28, с. 67-69].

В основі самодетермінації лежить вроджена схильність, котра проявляється у вмінні структурувати свою поведінку таким чином, щоб якнайкраще розвинулись всі вміння та навички людини. В силу такої поведінки

особистість також зможе побудувати конструктивні взаємозв'язки з соціальним оточенням та навколишнім світом.

Доцільно розглянути основні емпіричні критерії самодетермінації. Сюди належить: спонтанність, креативність, автономність, інтерес, прагнення до саморозвитку, самодостатність, наявність творчого потенціалу, особистісна зрілість, впевненість в собі. Також сюди можна віднести переважання в життєдіяльності людини такої діяльності, яку вона сама хоче виконувати сама, а не такої, котру їй кажуть виконувати інші. Іншими словами переважання вияву власних потреб, бажань та задоволення особистісних інтересів [37].

На сьогоднішній день вагомим значення мають самі ті вчення та дослідження, котрі спрямовані на виявлення тих чинників, котрі допомагали б людині здійснювати протидію негативному впливу навколишнього світу та формувати збільшення власних потенційних ресурсів. Важливо також усвідомлювати наявність власних ресурсів та відповідно до цього обирати правильну траєкторію власного саморозвитку. Схильність людини до конструктивного саморозвитку є проявом самодетермінації особистості.

Всі ці аспекти описують важливість та цікавість детального і глибинного вивчення проблематики самодетермінації людини. Цю тематику відносять до напрямку позитивіської психології [27, с. 62-73]. Головного значення в ракурсі таких досліджень здобуває тематика внутрішніх ресурсів особистості, а також відношення особистості до самої себе. Важливо також зазначити, що суттєвим є аспект наявності в особистості схильності та здатності до реалізації свого внутрішнього потенціалу, відтак і повноцінного наповненого ресурсом життя. Теорія самодетермінації має на меті вивчення тих чинників та факторів, котрі б сприяли найбільш змістовному розкриттю внутрішніх ресурсів людини та її гармонійному розвитку. Також важливо виокремити ті фактори, які допомагатимуть людині у прояві асертивності. Поняття про самодетермінацію особистості є певною мірою поняттям про мотиваційний базис людини. Мотивація особистості виступає рушійним механізмом її саморозвитку, спонукає до певних вчинків та дій. Мотиваційний базис особистості визначає

також те, на якому рівні людина оволодіє знаннями, вміннями та навичками, котрі є потрібними для повноцінного розвитку. Мотивація може формуватись у двох напрямках: мотивація до досягнення успіху (конструктивний вид саморозвитку) та мотивацію до уникнення невдач (більш деструктивний вид саморозвитку) [13].

Останнім часом отримані дослідження, котрі проводились на основі терії самодетермінації, стверджують той аспект, що внутрішня мотивація особистості є базисом для створення прогнозів щодо мабутньої успішності людини в подальшому навчанні та життєдіяльності загалом [2]. На основі того, якою мотивацією володіє особистість, також можна робити певні прогнози щодо можливого прояву нею творчого потенціалу та креативності. Сюди відноситься також рівень психологічного благополуччя, котрий має зв'язок із внутрішнім настроєм людини та її провідними мотивами діяльності.

Деякі автори, а саме американські вчені Десі та Раянн зазначають, що самодетермінація може проявлятись не тільки як певна здатність людини до чогось, а як певна потреба чи вроджена індивідуально-психологічна схильність, що зумовлює конструювання відповідної поведінки, котра б забезпечила максимально повне та конструктивне розкриття всіх вмінь, навчичок та талантів людини, а також реалізацію її творчого потенціалу. Самодетермінація має завжди допомагати в побудові взаємин під час міжособистісної інтеракції з іншими [16, с. 123-125].

В 1980-тих роках досить масштабно досліджувався вплив різноманітних ситуаційних факторів на формування та розвиток мотиваційного базису людини. Мотивацію, в той період часу, вже почали розподіляти на внутрішню та зовнішню, але до уваги більше бралась саме внутрішня мотивація людини, як рушійна сила саморозвитку особистості. Наявність рефлексивності в особистості та можливість прояву нею автономності у виборі певних благ позитивно впливали на прояв саме внутрішньої мотиваційної основи. А такі чинники впливу, як заборони, обмеження, накази, примус та чіткі інструкції зменшували прояв особистістю аспектів внутрішньої мотивації [14, с. 32-28].



Відтак, науковці Десі та Раянн, висунули припущення про те, що внутрішня мотивація особистості – це певний різновид механізму психічного росту, котрий може діяти протягом цілого життя індивіда. Внутрішня мотивація базується на автентичних потребах особистості, рівні компетентності людини та рівня того, наскільки вона може проявити незалежність в прийнятті рішень. Виходячи з цього, розвиток розглядається як спосіб взаємопов'язаності внутрішніх можливостей людини (інтересів, бажань, цілей) та цінностей особистості [2]. Зрозуміло, що загальний розвиток особистості може контролюватись та коригуватись також і зовнішньою мотивацією. Зовнішня мотивація також може слугувати потужним механізмом для саморозвитку особистості. Зовнішня мотивація, так, як і внутрішня базується на ціннісно-смыслових орієнтаціях людини. Важливо в даному аспекті згадати про термін інтерналізації, що означає те, наскільки повно особистість усвідомлює все, що з нею відбувається, як певну цінність. Це може проявлятися в діяльності, в побуті та професійній діяльності загалом [16, с. 123-125].

Теорія самодетермінації особистості включає в себе три важливі людські потреби, котрі спрямовують особистість в напрямку до її благополуччя. Розглянемо більш детально ці три потреби:

1. Потреба в автономії – ілюструє міру того, наскільки людина може самостійно, без сторонньої допомоги, приймати рішення та нести за них відповідальність. Автономність певною мірою може скеровувати особистість в напрямку до повної самоактуалізації.

2. Потреба в саморозвитку. Наявні в психологічній літературі теоретичні аспекти щодо самореалізації людини істотно показують центральну проблематику: самореалізація людини (а отже, і її мотивація) є «природною» і глобальною властивістю (ознакою) кожної людини зокрема. Виходячи з того, не може розглядатись можливість додаткового розвитку особистості, за винятком її потреби в постійному самовдосконаленні. В особистості виокремлюють свідому та не свідому потребу в прагненні до самореалізації. Тут важливо згадати ствердження вченого А. Маслоу про те, що лише 3 % від

усього населення повністю самореалізуються в житті, оскільки в багатьох осіб мотивація до самоактуалізації є неусвідомлюваною [2].

3. Потреба в творчій самореалізації. Прагнення до творчого розвитку надає можливість особистості знаходити свою самореалізацію в якісно нових форматах та аспектах свого буття [1, с. 16-22].

Основа самодетермінації, котра описує схильність до визначення та досягнення цілей в житті, завжди формується на базисі самооцінки людиною власних дій та поведінки як цілісної системи. Людина зможе лише тоді відчувати та спостерігати рівень успішного виконання певних завдань, коли матиме високий рівень розвитку компетентності щодо володіння певними знаннями, вміннями та навичками.

А. Бандура в своєму вченні стверджує, що не існує єдиного основного механізму суб'єктності для особистості, а відтак, людина має бути сама переконаною в ефективності тої діяльності, котру вона виконує [20, с. 19-21]. Тут мова йде про певний рівень самоефективності, що формує базисний світогляд особистості, її бачення власних позитивних та негативних сторін. Також самоефективність описує вміння людини на створення прогнозу щодо майбутніх результатів своїх певних дій. Це все в сукупності формує сворерідний світогляд людини, її унікальне бачення навколишнього світу. Система міжособистісних стосунків та комунікативних зв'язків формується на основі такого світоглядного переконання. Щоб отримати певний рівень результативності в діяльності важливо вчасно оцінити рівень власних вмінь та навичок, а також здійснити прогноз можливих успіхів чи програшів. Наявність високого рівня розвитку компетентності допомагає досягати бажаних результатів у всьому. Знання, вміння та навички є важливими для самодетермінації особистості та її прояву в контексті поведінкових виявів. Самопізнання та самосвідомість особистості розвиваються на основі самодетермінації [22, с. 68-80].

Загалом в психологічній науці людина розглядається, як цілісна змістовна психологічна система, котра живе та існує не окремо, а разом у взаємодії із

зовнішнім світом. Відтак, поведінка людини спрямована на самореалізацію, детермінується не лише окремими потребами, а цілою ціннісно-смісловою структурою особистості. Виходячи з цього, саме систему ціннісно-сміслових орієнтирів прийнято вважати основою самодетермінації людини. Деякі автори в питанні вивчення смисло-життєвих орієнтацій стверджують те, що сенсожиттєва орієнтація може змінюватись протягом життя. Л.С. Виготський описує той факт, що людина розвивається як єдине ціле і кожна частина особистості розвивається комплексно з іншими [2]. Виходячи з того, смисло-життєві орієнтації також можуть залежати від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Кожна особистість є своєрідною та індивідуальною в контексті формування та прояву ціннісно-сміислової сфери. Впродовж життя ціннісні орієнтації можуть трансформуватись та видозмінюватись, а сенс життя може набувати нових ракурсів. Процес взаємодії людини із навколишнім середовищем також впливає на можливу зміну цілої ціннісно-сміислової структури в особистості.

Важливо також зазначити той факт, що наявність певних смислів в житті людини визначає її характеристики майбутньої самореалізації. Проведені сучасні дослідження знайшли підтвердження стійкого взаємозв'язку між успіхом та виявом незалежності в особистості та підтвердили емпіричні гіпотези про те, що успіху ми зможемо досягнути за умови того, що прагнемо задовільнити свої власні базові потреби. Також було встановлено той факт, що особистість більш схильна до досягнення успіху, якщо її близьке оточення вивляє підтримку та розуміння щодо її дій, ніж осуд чи постійний контроль.

Розглядаючи структурні компоненти самодетермінації особистості важливо також відзначити ще один базовий компонент, про який не йшлося раніше, а саме воля. Воля, як психічний процес, надає людині можливості щодо контролю траєкторії своєї діяльності. Зазвичай, в основі волі знаходиться потужна внутрішня мотивація особистості. Вольові зусилля можуть залагодити можливі суперечності між потребами людини та вимогами оточення щодо неї. [33, с. 195-199].

Таким чином, самодетермінація це певна здатність людини здійснювати самостійні вибори в своєму житті, не керуючись лише вимогами оточення, а беручи до уваги власні бажання та потреби. Детермінантами поведінки для людини першочергово мають виступати внутрішні запити та бажання.

Проблематика вияву людиною власної автономності є відомою ще з даніх часів. Грецькі вчені та філософи Демократо і Сократом вивчали особливості прояву людиною власної незалежності. М.К. Мамардашвілі стверджує, що автономність – це продукт діяльності самої особистості і ніхто ззовні не може спонукати людину до прояву такої автономності. Автор зазначає також той аспект, що якщо людина ніколи б мала бажання проявляти незалежність – то вона ніколи б не досягнули високих результатів в певних сферах життєдіяльності. Автономність розглядається крізь призму свободи слова, свободи виявлення волі, здатності вільно діяти та проявляти творчість, проявляти власну внутрішню свободу. Це певний вияв свободи та незалежності в своїх міркуваннях, ідеях, умовиводах. Враховуючи особливості прояву автономності, людина в поведінці орієнтується не на загальноприйняті правила поведінки, а на власні закони саморозвитку [4, 19].

Пров автономності особистістю описує механізми саморегуляції та самодетермінації людини, котрі мають місце в контексті усвідомленого вибору людиною певних поведінкових патернів. Сюди входять внутрішні переконання та зовнішні умови життєдіяльності індивіда. Е. Берн, стверджує те, що правдивий прояв незалежності особистістю – це можливість прояву трьох основних здібностей, а саме: здатності до усамітнення, здатності до прояву спонтанності, здатності до прояву щирості в стосунках з іншими та по відношенню до себе самого. Усамітнення – це певний вакуум для пошуку себе, для відновлення, перезагрузки своїх думок, пошуку внутрішньої рівноваги та балансу. Досить багато вчених, науковців, музикантів, співаків здатні використовувати усамітнення для пошуку себе та створення чогось нового і визначного. Людська душа прагне до сенсу та глибини, до постійного розвитку, яке можливе за умов усамітнення особистості.

Спонтанність – це певний вияв вільного вибору поведінкових тенденцій з поміж можливих варіантів дій. Людина, котра може проявляти спонтанність в поведінці не має стосунку до певного обов'язку чи нормативів поведінки. Для неї не є важливим осуд ззовні чи певні перешкоди на шляху до досягнення мети. Такі люди легше адаптуються до нових умов та проявляють неочікувану для інших поведінку. Прояв спонтанності – це певною мірою зумовлює прояв природної поведінки. Спонтанність надає можливість людині бути такою, як вона є, проявляти істинні бажання, наміри, емоції та почуття [39, с. 393-399].

Д.О. Леонт'єв пропонує такі характеристики поняття авономності особистості: а) відмежування людини від навколишнього світу; б) певна якість людини; в) основна потреба, яка може мати прояв на всіх етапах вікового розитку індивіда; г) демонстрація власного права на приватність та на свій вибір.

Отже, самодетермінація – це схильність особистості самостійно робити вибір в своєму житті та мати власну думку. Самодетермінація має відмінність між детермінізмом. Друге поняття означає можливість впливу на поведінку особистості інших осіб та певних сторонніх факторів. Самодетермінація ж навпаки ілюструє можливість прояву людиною свободи [9]. Самодетермінація – це вміння людини обирати вектор свого саморозвитку та самоактуалізації загалом.

## **1.2. Самоствавлення та автономія в структурі самодетермінації особистості**

Весь обсяг робіт, які існують в контексті вивчення особливостей самоствавлення та самоповаги описують самоствавлення в кількох інтерпретаціях для розуміння, а саме: як феномен, котрий входить до структури самосвідомості особистості та є певним різновидом соціальної установки; є одним із провідних частин власного «Я»; є характеристикою самооцінки

особистості; є функцією життєвого стилю особистості; це поєднання любові, самоприйняття та почуття компетентності; стійка особистісна риса людини [24, с. 98-99].

Б.Г. Ананьєв, досліджував проблематику самоствавлення особистості та вивчав більш глибоко самосвідомість і пояснював її як системотворний початок всього внутрішнього світу особистості [3, с. 13-16]. Вчений чітко відділяв самосвідомість людини з її власним «Я» та всі інші складові елементи самосвідомості. Єдиним механізмом формування та конструювання власного «Я», згідно досліджень вченого, є механізм перенесення. Після проведених серій спостережень за поведінкою людини, можна зауважити, що прояв одних і тих самих поведінкових патернів в схожих ситуаціях однаковий. Відтак, за таким набором поведінкових патернів можна робити висновки про певні якості та прояви внутрішньої мотивації індивіда. Від цього залежить успішність людини в життєдіяльності. Вся мотиваційна основа людини формується протягом досить тривалого періоду життя, але сформувавшись стає стійкою системою. Мотивація в подальшому впливає на вибір поведінкових виявів та комунікативних тенденцій в спілкуванні з іншими.

Б.Г. Ананьєв стверджував, що самоствавлення в особистості формується в значно пізніше, ніж всі інші індивідуально-психологічні характеристики. Лише після певного рівня здобутого досвіду можливий повний завершальний етап формування самосвідомості в індивіда. Важливим елементом є накопичення певного життєвого досвіду щодо розуміння себе, сталення до себе самого та розуміння того, як до тебе ставляться інші люди. Певну роль в даному аспекті відіграє також рефлексивність особистості. Вміння до самоаналізу, саморозуміння та відчуття власної самоцінності [18]. Виходячи з цього, самоувідомлення власного Я та формування емоційного ставлення до свого Я можна вважати повноцінним елементом структури особистості. Згідно Б.Г. Ананьєва, самосвідомість бере участь у формуванні характеру, надає йому змістовність та цілісність, сприяє тому, щоб особистість володіла певними,

необхідним для повноцінної життєдіяльності, якостями та відповідним рівнем емоційно-вольового самоконтролю [38].

І.С. Кон, розглядаючи «образ Я» як особливу установочну систему, описує самоствавлення як певний вид особистіно орієнтованого оціночного судження, котре проявляється в стійких установах щодо себе. Це певний рівень сприйняття людиною самої себе: своєї цінності, значущості та важливості [25, с. 128-131]. Схоже твердження висловлював також вчений А.М. Колишко. Він вважає, що самоствавлення має розглядатись як певна ступінь усвідомлення і як характеристика емоційно-ціннісного прийняття самого себе, своєї ініціативності, та вміння брати на себе відповідальність за прояв суспільної активності та ініціативи.

Базуючись на особливостях прояву активності особистістю, вчений В.В. Столін, здійснив розробку концепції рівневої будови самосвідомості людини. Дана концепція виділяється в змістовній структурі власного Я-образу. Включає в себе дві складові: знання про ті риси, котрі можуть об'єднувати людину з іншими та знання про те, чим людина відрізняється від інших осіб. Дане розуміння відмінності від інших допомагає людині у побудові власної індивідуальності та усвідомленні унікальності власного Я [43, с. 67-69]. Всі складові власного образу Я формуються на базисі соціально активної поведінки особистості та певних наявних соціально-ролевих ідентифікацій (статевих, соціальних, релігійних, гендерних, вікових, етнічних, мовних). Вагомим фактором слугує приналежність особистості до певної соціальної спільноти чи громади. В.В. Столін описував те, що самоствавлення не є результатом певного здобутого знання людини про себе та не є реакцією на певні події в зовнішньому світі. До складових елементів самоствавлення відносяться: самоцінність, самозвинувачення, самоповага, саморозуміння, самоаналіз [44, с. 98].

В.В. Столін наголошував на такому важливому аспекті самоствавлення, як очікуване ставлення інших людей. Людина, завжди обираючи певну поведінкову стратегію, очікує оціночного ставлення навколишніх. Таке

оціночне ставлення може бути позитивним або ж негативним [44, с. 98]. Досить часто особистість є налаштованою на можливий варіант негативного ставлення до неї оточуючих, очікує осуду, критики, прояву антипатії до своїх вчинків та дій зокрема. Часто особа також може бути налаштована на те, що реакція на її зовнішність чи стиль одягу буде гострою та негативною. Постійна систематична підтримка позитивного самоствалення може мати свій вияв як в зовнішній діяльності, так і в внутрішній активності. Іншими словами позитивне самосвталення може слугувати потужним рушійним механізмом для саморозвитку та руху до самореалізації. Механізм самоствалення певною мірою може розглядатись, як механізм психологічного захисту, котрий допомагає зберігати в рівновазі та балансі всі внутрішні структури особистості.

Є.Т. Соколова здійснювала емпіричне вивчення структури та механізмів функціонування самоствалення в особистості. Дослідниця зробила висновок про те, що в структурі самоповаги існують дві домінуючі потреби, а саме: потреба в повазі до себе з боку навколишніх осіб та потреби в емоційному прийнятті особистості з боку інших осіб також [26]. Ці дві потреби, якщо вони успішно задоволені, є детермінантами появи в людини аутоповаги до самої себе та появи симпатії до себе також. Іншими словами, на основі оціночних ставлень інших людей, особистість формує своєрідне ставлення до себе самої. Є.Т. Соколова наголошує на важливості виконання захисної функції механізмом самоствалення. Самоствалення захищає всю внутрішню структуру образу Я, зберігає внутрішній баланс та стабільність всіх підсистем.

На думку вченого С.Р. Пантілеєва, самоствалення пов'язане з особистісною та соціальною позицією самого суб'єкта. На його думку, самоствалення має зв'язок з соціальною позицією суб'єкта, з рівнем значущості тих життєвих завдань, котрі вирішує сама особистість та рівнем відповідальності, який на себе бере особистість за вирішення цих завдань [31, с. 221-227]. Вчений описує самоствалення як певний феномен розвитку особистості та включає в структуру самоствалення наступні компоненти: самовпевненість, вміння до самокерівництва, самоприйняття, розуміння власної



цінності, схильності до саморозуміння та самоаналізу, міра вияву схильності до самобичування та переживання знеціненості власного Я. Низький рівень розвитку самоствавлення може негативно відобразитись на процесі саморозвитку людини.

В.В. Столін зазначає, що самоствавлення характеризується певними етапами в своєму розвитку в контексті яких даний феномен формується. В онтогенезі зазначено п'ять базових етапів формування самоствавлення. Розглянемо їх більш детально:

- Перший рівень описується як оволодіння дитиною базовими навиками до вияву власної автономності та здатності вивчати навколишній світ загалом. [40, с. 98-99]. Міра самоповаги дитини базується на рівні вияву дорослими бажання піклуватись та дбати про дитину.

- Другий рівень проявляється тоді, коли дитина вже стає суб'єктом соціального світу. Дитина здобуває успіхи в діяльності та може порівнювати свої успіхи з успіхами інших осіб. На фоні такого порівняння формується самоствавлення дитини до свого Я.

- Третій рівень описує етап формування в дитини вміння до самоаналізу та самостереження рівня досягнення бажаного результату.

- Четвертий рівень описує міру усвідомлення та прийняття кожного аспекту своєї особистості загалом. Сюди входять позитивні та негативні сторони особистості.

- П'ятий рівень має місце тоді, коли самоствавлення може керувати процесом саморозвитку особистості [21, с. 49-55].

Згідно Т.М. Титаренко, певні виміри життєвого простору особистості зумовлюють особливості формування самоствавлення та формування психологічного віку в людини. Процес саморозвитку людини описується циклічно, а отже, і формування самоствавлення має певні цикли [23]. Вся циклічність людського буття може бути відображеною в теорії Титаренка на основі виокремлення ним важливості розвитку самоствавлення, як рушійного та пускового механізму початку цієї циклічності. Без самоусвідомлення та

здійснення належного самоаналізу неможливий конструктивний саморозвиток [10, с. 315-320].

Відтак, самоствавлення ілюструє певний спектр особистісно орієнтованих відношень, котрі проявляються в самоповазі, самоцінності, саморозумінні, аутосимпатії, схильності до самоаналізу. Самоствавлення та автономія займають провідне місце в структурі самодетермінації. Автономія може мати прояв в контексті здатності людини до самостійного прийняття рішення чи вибору траєкторії певного патерну поведінки, а також прояву міри схильності до саморозвитку.

### **1.3. Екзистенційні основи самодетермінації особистості**

Проблематика самодетермінації, схильності людини самостійно обирати певні поведінкові стратегії, незалежно приймати рішення, вільно саморозвиватись, може також розглядатись крізь призму усвідомлення людиною сенсу свого буття. Завданням кожної людини в житті є знаходження власного індивідуального шляху до саморозвитку та до самоактуалізації. Відтак, дослідження питання самодетермінації особистості, як детермінанти саморозвитку є актуальним на сьогоднішній день [11]. Виходячи з вищесказаного, доцільно розглянути тематику самодетермінації особистості в контексті екзистенційно-аналітичного підходу В. Франкла та А. Ленгле. Вчені надають вагомого значення, в процесі прояву детермінізму, наступним категоріям: свободі, цінностям, сенсу буття, волі, автентичності. Також вони вважають, що людина здатна до самодетермінації та саморозвитку лише за умови постійного діалогу з зовнішнім світом загалом. В процесі діалогу вона може окреслювати свої подальші перспективи щодо самореалізації, здобувати нові знання та досвід [7, с. 121-125].

Вчений А. Ленгле вважає, що екзистенційно-аналітична теорія самовизначення особистості може бути проміжною ланкою між елементами прояву людиною аспектів внутрішньої та зовнішньої мотивації до діяльності

[36, с. 22-40]. Як базову категорію всього екзистенційного напрямку прийнято вважати поняття екзистенції, що описує своєрідний спосіб людського існування в світі загалом. Зі сторони логотерапії та всього екзистенційного вчення, сенсовність чи змістовність буття людини описується усвідомлюваністю свого існування та сприйняття себе як цінності в світі.

В. Франкл є автором цілого напрямку під назвою логотерапія, котрий існує в контексті екзистенційної психології. Автор даного напрямку зазначає, що біологічне та соціальне начало мають значення для життєдільності людини, проте провідну роль він надає саме прагненню людини до усвідомлення особистісного внутрішнього сенсу всього існування загалом. Теорія В. Франкла була створена на протигагу популярній в той час теорії З. Фрейда, котра базувалась лише на отриманні задоволення впродовж життя [8, 42].

Особистість не є лише фізіологічною чи біологічною істотою, а є чимось вищим за простий еволюційний розвиток. Людина має прагнути до пошуку сенсу свого буття, до відкриття в собі потенційних внутрішніх ресурсів та здібностей. Людина по своїй природі вільна істота, і тому, обираючи певний вид самореалізації, вона може безперешкодно до нього рухатись. Такі сфоєрідні та індивідуально-психологічні характеристики особистості надають їй змогу виходити за межі власного Я, надають їй змогу також збагнути всю цінність людського буття. З позиції опису людського буття, В. Франкл зазначає, що людина є факультативною істотою [35, с. 67-69].

Відтак, основним рушійним механізмом саморозвитку людини виступає бажання віднайти свій унікальний сенс буття, котрий може знайти відображення в контексті формування ціннісно-сміслових орієнтацій. Основними смисловими цінностями можуть виступати: цінності творчості, цінності співпереживання, цінності саморозвитку та прагнення до віднайдєння досконалості. Що стосовно основного задання психотерапії, то тут автор логотерапії наголошує на тому, що вона має забезпечувати можливість екзистенційного розвитку людини, а не просто формуванню загального розуміння сенсу буття. Відтак, мало усвідомити сенс свого існування, важливо

ще сформувані перспективи переживання та досягнення цього сенсу буття [34]. Метою життя може виступати бажання людини стати вільною від зовнішніх примусів та норм поведінки, де основним бажанням є досягнення гармонії існування.

Вищезгадані аспекти також зустрічаються в тому випадку коли мова йде про трактування поняття самодетермінації. Базовою структурною складовою самодетемніації є саме прояв автономності, що описується як постійне прагнення бути ініціатором свого власного життя, жити та виконувати професійну діяльність в гармонії з навколишнім середовищем. Саме для досягнення такого результату в рамках екзистенціально-аналітичного підходу було запропоновано теорію чотирьох базових структур існування людини, або базових екзистенційних мотивів життя, котрі мають свій прояв в таких вимірах: пошук основи для життєдіяльності; побудова стосунків з виміром того, що є власним життям; пошук власної неповторної автентичності буття; віднайдення сенсу та спрямованості власного буття загалом [41, с. 174-207].

Виходячи з того, що дані виміри формують базисну основу для життєдіяльності людини – то вся діяльність особистості має бути спрямованою до відкритості та розширення власних потенційних можливостей протягом життя. Вся діяльність людини має бути спрямованою на досягнення нею найвищого рівня переживання психологічного благополуччя та душевного комфорту. В разі відчуття благополуччя, людина зможе відчуті наповненість свого буття [17]. Базисним фундаментом розвитку в контексті всіх чотирьох вимірів, є схильність людини до взяття відповідальності на себе саме за власний вільний вибір.

В контексті екзистенційно-аналітичної концепції, самодетермінація індивіда може відбуватись лише в процесі безперервного діалогічного спілкування людини з навколишнім світом. Оскільки саме кожна думка чи посыл людини до діяльності може бути відкоригована в процесі даного діалогічного спілкування. Альфред Ленгле стверджує, що до такого процесу усвідомлення власної природи буття потрібно долучати чітку систему

внутрішньої мотивації особистості. Відтак, особистість не може віднайти сенс всього буття до тих пір, поки в не будуть сформовані цінності та мотиваційна основа життєдіяльності загалом [17].

Альфред Ленгле розробив модель Персонального Екзистенційного аналізу (ПЕА) в 1994 році. В даній моделі вчений намагався пояснити всі процеси сприйняття та обробки, які проходить інформація в контексті її значення для особистості. Така модель включає в себе три етапи, а саме:

1. Пошук та ознайомлення з отриманою інформацією, котру індивід сприйняв із зовнішнього світу. Для даної стадії характерне усвідомлення.

2. Етап гармонізації. На даному етапі відбувається прийняття певної інформації чи цінності, як необхідної для повноцінного саморозвитку. Також тут може відбуватись порівняння з вже наявною інформацією.

3. На останньому етапі формується внутрішня згода особистості з отриманою інформацією. Відбувається включення нових цінностей у вже існуючу систему ціннісно-смыслових орієнтацій особистості [15].

Розуміючи мотиваційний базис людини, як незалежне рішення до виконання певної діяльності. В даному процесі вагоме місце займає воля. Воля описує вільне застосування всіх потенційних можливостей людини. Рушійною силою виявлення волі є відчуття сенсу всієї діяльності. В. Франкл стверджував, що саме сенс є рушійним для реалізації та активізації волі, а його послідовник А. Ленгле вважає, що реалізація волевих актів має обов'язково опиратись на екзистенційні виміри: здібності, таланти, можливості людини, знання та вміння, цінності, емоції, почуття, власні цінності та моральні переконання, ідейні смисли та установки [45, с. 78-79].

Самовизначення та самодетермінація людини з позиції екзистенційного аналізу, здійснюється лише в процесі діалогічного обміну людини зі світом. Відтак, відбувається поєднання внутрішньої та зовнішньої реальності. Такий процес діалогічного спілкування відбувається безперервно та систематично і тим самим, може здійснювати вплив на кардинальні зміни в життєдіяльності людини [32].

Базова екзистенційна мотивація особистості являє автентичне буття унікальною людиною. Іншими словами це вміння усвідомити себе та проявляти свої індивідуально-психологічні особливості. Це здатність бути самим собою, відрізнятись від інших. На основі пізнання себе людина зможе краще проявляти власні потреби та бажання. В даному аспекті не має значення чи отримуватиме особистість визнання від власних дій. Тут більш цінним моментом виступає можливість проявляти свої істинні мотиви діяльності та не соромитись у вияві своєї індивідуальності [30, с. 56-59].

В. Франкл наголошує на важливості розуміння особистістю значимості свого життя та сенсу кожної своєї дії. Людина має чітко розуміти навіщо вона виконує те чи інше завдання, обирає для себе певну поведінкову стратегію. Важливо також знаходити баланс між власними прагненнями та запитамі щодо поведінки особистості з боку суспільства. Вся активність людини має бути направленою на досягнення реалізації в майбутньому. Сенс життя є завжди конкретний та чітко зрозумілий для особистості. В кожній ситуації лише один певний варіант вибору може співвідноситись із досягненням сенсу буття [46, с. 78-81]. Отже, весь процес самодетермінації людини здійснюється на базі постійної готовності особистості до прийняття та розуміння нової інформації. Вже надалі людина дану інформацію усвідомлює, аналізує та обирає найбільш цінну для себе. Особистість має розуміти, що для неї в цей момент є найбільш цінним та потрібним. Відтак, процес самодетермінації може відбуватись безперервно. Від людини такий процес потребує постійної готовності сприймати нове та вміння ідентифікувати цінності в кожній окремо взятій ситуації [29, с. 56-65].

Відтак, екзистенційний підхід до природи самодетермінації особистості підкреслює важливість систематичного та безперервного розвитку людини. Прагнення до розуміння сенсу буття та свого призначення в цьому світі формує здатність до життєвих виборів, котрі індивід може робити осмислено та ціленаправлено. Ціннісно-сміслова сфера особистості в даному аспекті також виступає рушійною силою формування схильності до самодетермінації згалом.

#### 1.4. Творчий потенціал як структурний компонент самодетермінації

В психологічній літературі налічується досить мало трактувань поняття творчого потенціалу. Це описує багатозначність та багатоаспектність даного терміну. Найбільш точним є інтерпретація творчого потенціалу в наступному форматі. Творчий потенціал особистості - це сукупність потенційних можливостей людини щодо реалізації якісно нових напрямків діяльності [50]. Якщо брати до уваги окремо взяту людину, то в даному контексті творчий потенціал описується, як певна інтегруюча характеристика людини, що описує ступінь її можливості вирішувати завдання якісно новими шляхами та методами [49, 45-55]. З-поміж вчених сучасності варто виокремити психолога В. Моляко, котрий вивчав проблематику вияву креативності та творчості в особистості. Автор запропонував теорію формування та розвитку творчої особистості та окреслив шляхи розвитку творчого потенціалу. В. Моляко пояснював творчий потенціал, як інтегративну характеристику індивіда, що описує міру можливості здійснювати творчу активність та готовність до творчого саморозвитку і самореалізації.

Творчий потенціал – це така сукупність виявів, котрі є латентними та не завжди легко помічаються. Часто буває ситуація, коли сама особистість, котра володіє певним рівнем розвитку творчих здібностей не здогадується про свої приховані можливості без діагностики чи відповідної ситуації, котра б зумовила прояв креативності. Про творчі можливості в особистості можна стверджувати тоді, коли як результат будь-якої діяльності, можна отримати щось унікальне та оригінальне. Творчий потенціал може віднайти свій прояв у витворах мистецтва, творах, картинах, поезіях, оповіданнях, нових винаходах. Відтак, творчість може стати помітною і для інших осіб також [52]. Вищезгаданий вчений описує загальну структуру творчого потенціалу особистості, в котру входять наступні елементи: задатки людини, нахили людини (перевага до якоїсь певної діяльності), інтереси, спрямованість особистості, рівень допитливості, бажання творити щось якісно нове та

неповторне, рівень вміння здобувати нову інформацію, швидкість засвоєння нової інформації, прояви загального рівня інтелекту, наполегливість, запевнятість, вмінням вирішувати складні завдання застосовуючи новітні шляхи та методи [47].

Оволодіння людиною стратегіями виявлення та реалізації творчого потенціалу в різноманітних сферах діяльності є досить важливим питанням. Саме креативність зможе покращити будь-яку сферу активності. Н. Медведєва, висловлює думку про те, що творчий потенціал здатний розкрити приховані можливості людини [6]. Певна стратегія діяльності як система відповідних розумових дій є незамінним компонентом творчої активності загалом. Стратегія має мати спрямування на реалізацію задумів. Відтак, вміння людини знаходити специфічні шляхи реалізації власних задумів може застосовуватись також в прийнятті важливих рішень. Що ж стосується процесу самоактуалізації людини – то тут результати діяльності опредметнюються в певних якісних чи кількісних результатах діяльності. Творчий потенціал може бути розглянутий як можливість до творчої активності особистості (С. Рубінштейн, С. Степанов, Є. Варламова), [12, с. 221-222].

Творча активність, як різновид діяльності, є формою та умовою виявлення і розвитку творчого потенціалу людини та способом реалізації її наявних творчих здібностей. В процесі результативної діяльності творчий потенціал постійно знаходить своє відображення та може накопичуватись в формі творчої активності особистості. Відтак, творча активність людини та творчий потенціал, як вияв креативності, є взаємодоповнюючими елементами [51, 52]. Серед багатьох можливих факторів, які чинять вплив на формування творчого потенціалу особистості доцільно виокремити задатки (вроджена характеристика), зовнішнє середовище (сторонні зовнішні чинники впливу) та активність особистості (стійка ініціативна життєва позиція). Саме перелік цих факторів та одночасно і складових елементів структури творчого потенціалу особистості визначають успішність проходження процесу самореалізації людиною [48, с. 95-121].



Видатні вчені: Дж. Гілфорд, П. Торренс, В. Дружинін стверджують, що креативність є основним складовим елементом всієї структури творчого потенціалу людини. Креативність вони описують, як здатність до прояву творчості [80]. В загальному контексті здатність чи схильність до прояву творчості базується на творенні чогось унікального та неповторного. Креативність є властивістю особистості та має свій прояв в контексті вирішення зрозумілих всім проблем, застосовуючи нові шляхи чи способи їх розв'язання [2]. Іншими словами, прояв творчого потенціалу має місце в тих випадках, коли особистість використовує кардинально новий спосіб вирішення певних проблем чи завдань [5, с. 35-46].

Важливо розглянути також особливості прояву людиною таланту, котрий завжди має місце в контексті реалізації творчого потенціалу. Серед таких особливостей є наступні:

- талант є формою вияву обдарованості особистості;
- розкриття свого таланту можливе лише за умови появи сумнівів в особистості щодо наявності такого таланту в неї. Досить часто талант може проявитись в досить непередбачуваних обставинах чи при певних подіях. Талант можна систематично розвивати та вдосконалювати;
- соціальний сенс таланту обумовлений рівнями свідомості особистості та її ціннісно-смісловою структурою загалом (провідними цінностями та мотивами діяльності);
- важливим елементом в прояві таланту є прагнення людини до створення чогось оригінального та унікального. Це може проявлятись в різноманітних витворах мистецтва, винаходах, книгах, творах. Тобто в сфері різноманітних наук можна розкривати власний талант;
- творчий сенс таланту виявляється у застосуванні певних творчих стратегій розумової діяльності особистості;
- одною з найбільш дієвих форм виявлення таланту є саме психологічна діагностика та методи тренінгової терапії [38].

На сьогоднішній день недостатньо повно розкриті питання, котрі пов'язані із тематикою обдарованості, прояву таланту, творчих здібностей та креативності. Важливо об'єднати вже наявні вчення та концепції вчених щодо дослідження творчого потенціалу з метою конструювання єдиної та зрозумілої концепції формування, розвитку та прояву творчого ресурсу особистості. Актуальним також є вивчення проявів геніальності, як відгалуження прояву таланту особистості. Існує ще досить багато факторів та детермінант, котрі можуть здійснювати свій вплив на процес формування та вияву творчого потенціалу людиною, а відтак, вони потребують глибинного вивчення.

Таким чином, не тільки процес навчання, але й процес виховання можна розглядати крізь призму розвитку здібностей особистості. Виходячи з цього аспекту, людина, котра отримала належний рівень виховання володіє певним рівнем знань, вмінь та навичок, котрі необхідні їй в процесі самореалізації. Та людина, котра не отримала належного виховання є схильною до більш регресивних форм самоствердження та реалізації своїх здібностей. В житті такої людини можна спостерігати певний рівень вияву тривожності та агресивності [26].

Відтак, може бути досягнута потреба в домінуванні на основі відповідних інстинктів. Згідно вчення А. Адлера, основною характеристикою людей такого типу є наявність в них комплексу неповноцінності. Комплекс неповноцінності може сягати своїм корінням ще в віковий період раннього дитинства. Він проявляється в заниженій самооцінці, схильності чинити на користь комусь, а не собі. Зазвичай при наявності комплексу неповноцінності людина поводить себе невпевнено, малорухливо та інертно. Відтак, основними умовами того, щоб особистість та соціум гармонійно взаємодіяли є прагнення особистості до виконання певних різновидів суспільно-корисних робіт, при цьому застосовуючи свій творчий потенціал. А той соціум, в котрий входить людина, в свою чергу, повинен вивляти повагу та розуміння цінності виконуваної роботи особистістю.

Людина може досягнути особистісного зростання за певних умов:

- наявності відповідного соціального оточення;
- особистість повинна володіти такими знаннями, вміннями та навичками, котрі б цінувались та визнавались в соціумі;
- організація відповідного конкурентноспроможного оточення. Успіхи одного не мають перешкоджати успіхам іншого, а навпаки стимулювати інших до реалізації своїх вмінь та навичок [35, с. 65-69].

Творча діяльність виправдовує певною мірою деструктивні види поведінки. Коли особистість прагне здобути якісно новий шлях до вирішення стандартної проблеми. Нестандартне вирішення проблеми може бути представлене в кількох варіаціях і в такому форматі кожне рішення буде правильним, бо воно є результатом чогось нового, продукування нових рішень.

Таким чином, творчий потенціал людини – це досить складна сукупність відповідних індивідуально-психологічних властивостей, певне поєднання вроджених та набутих здібностей, можливостей та вмінь особистості, котрі формують в людини здатність до пошуку кардинально нових рішень чи нестандартних шляхів вирішення певних труднощів. Творчий потенціал є рушійним механізмом та ресурсом до саморозвитку особистості, він проявляється в прагненні до самовдосконалення та самоактуалізації.

## **Висновок до РОЗДІЛУ I**

Отже, самодетермінація - це схильність особистості до самостійного вибору в своєму житті та бажанні мати власну думку. Самодетермінація має відмінність від детермінізму. Друге поняття означає можливість впливу на поведінку особистості інших осіб та певних сторонніх факторів. Самодетермінація ж навпаки ілюструє можливість прояву людиною свободи [9]. Самодетермінація – це вміння людини обирати вектор свого саморозвитку та самоактуалізації загалом.

Відтак, самоствавлення ілюструє певний спектр особистісно орієнтованих відношень, котрі проявляються в самоповазі, самоцінності, саморозумінні,

аутосимпатії, схильності до самоаналізу. Самоставлення та автономія займають провідне місце в структурі самодетермінації. Автономія може мати прояв в контексті здатності людини до самостійного прийняття рішення чи вибору траєкторії певного патерну поведінки, а також прояву міри схильності до саморозвитку.

Відтак, екзистенційний підхід до природи самодетермінації особистості підкреслює важливість систематичного та безперервного саморозвитку людини. Прагнення до розуміння сенсу буття та свого призначення в цьому світі формує здатність до життєвих виборів, котрі індивід може робити осмислено та ціленаправлено. Ціннісно-смилова сфера особистості в даному аспекті також виступає рушійною силою формування схильності до самодетермінації загалом.

Таким чином, творчий потенціал людини – це досить складна сукупність відповідних індивідуально-психологічних властивостей, певне поєднання вроджених та набутих здібностей, можливостей та вмінь особистості, котрі формують в людини здатність до пошуку кардинально нових рішень чи нестандартних шляхів вирішення певних труднощів. Творчий потенціал є рушійним механізмом та ресурсом до саморозвитку особистості, він проявляється в прагненні до самовдосконалення та самоактуалізації.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

### 2.1. Характеристика методів та вибірки дослідження

Зміст проведення емпіричного дослідження та його основні завдання виглядають наступним чином.

1. Сформулювати мету, вибірку та базу для проведення емпіричного дослідження.
2. Виокремити методики, котрі будуть застосовані у дослідженні та здійснити їх опис.
3. Здійснити опрацювання отриманих даних дослідження.
4. Провести якісний та кількісний аналіз отриманих результатів дослідження.

Мета емпіричного дослідження: вивчення психологічних особливостей структурних компонентів самодетермінації особистості.

Для виокремлення вибірки дослідження, нами обрано 45 здобувачів освіти Львівського національного університету імені Івана Франка. Здобувачі освіти навчаються на біологічному факультеті (м. Львів, вул. Грушевського 4), на 3-му курсі. Із 45 здобувачів освіти в дослідженні взяли участь 20 хлопців та 25 дівчат. Вік досліджуваних від 17-ти до 25-ти років. Для опитування було створено спеціальний бланк (див. дод. А).

Для реалізації поставленої мети були застосовані такі психодіагностичні методики: модифікований опитувальник самоствавлення В.В. Століна, 16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла, методика визначення загальних творчих здібностей людини (модернізована М.С.Янцуром).

Тест - опитувальник самоствавлення В.В. Століна включає наступні основні шкали:

- шкала самоповаги;
- шкала аутосимпатії;
- шкала очікування позитивного ставлення від інших;

- шкала самоінтересу.

Даний тест включає також 7 допоміжних шкал:

- шкала самовпевненості;
- шкала ставлення до інших;
- шкала самприйняття;
- шкала самопослідовності;
- шкала самозвинувачення;
- шкала самоінтересу;
- шкала саморозуміння.

Для дослідження, використана шкала самоповаги з метою підтвердження чи спростування гіпотез емпіричного дослідження. Рівень самоповаги особистості показує інтерес до власного «Я», прийняття себе та рівень розвитку самооцінки [43, с. 67-69].

Для діагностики особистісних ресурсів використано 16-факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла. 16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла спрямований на вивчення рівня розвитку особистісних рис. Він налічує 105 запитань, кожне із яких має по 3 варіанти відповідей: а, б, с. Отримавши готові відповіді досліджуваних, результати даного опитувальника опрацьовуються наступним чином: за кожною шкалою підраховуємо кількість сирих балів за допомогою ключа методики. Якщо відповідь не співпадає із ключем то це – 0 балів, якщо співпадає із ключем – 2 бали (у випадку а, с), якщо співпадає б із ключем – 1 бал. Далі отримані сирі бали за кожною шкалою переводимо у стени за допомогою спеціальної таблиці стенів, де 4-6 стенів - це низькі результати, 7-8 – середній рівень, 9-12 – високі. За кожною із 16-ти шкал, там 17-тою шкалою правдивості відповідей отримуємо стени й відповідний рівень розвитку діагностованих рис особистості. В даній методиці представлено 16 шкал, проте для нашого дослідження взяті до уваги лише 5-ть шкал даного опитувальника, а саме: фактор С – емоційна стійкість–нестійкість, фактор Е – незалежність–

підпорядкованість, фактор G – наполегливість- безпринциповість, фактор Н – сміливість-боязкість, фактор Q2 – самостійність–сугестивність [18].

Методика вивчення загальних творчих здібностей особисті дає можливість визначити показник розвитку творчих здібностей кожної окремо взятої особистості. Досліджуваним пропонується оцінити ряд тверджень, зазначаючи чи погоджується із ним людина чи ні. Результати сумуються і записуються до матриці та на основі цього визначається рівень сформованості загальних творчих здібностей [18].

Отже, обрані нами методики відповідали основній меті та предмету дослідження.

## **2.2. Вивчення самоствавлення, творчих здібностей та індивідуально-психологічних характеристик у досліджуваних**

Вивчення самовствавлення, творчих здібностей та індивідуально-психологічних характеристик здобувачів освіти здійснювалось на основі проведення опитування за допомогою розробленого стимульного матеріалу. Розглянемо отримані результати дослідження по кожному із досліджуваних параметрів.

Щодо вивчення самоствавлення здобувачів освіти за допомогою модифікованого опитувальника самоствавлення В.В. Століна, отримані наступні результати (див. табл. 2.2.1.).

**Таблиця 2.2.1.**

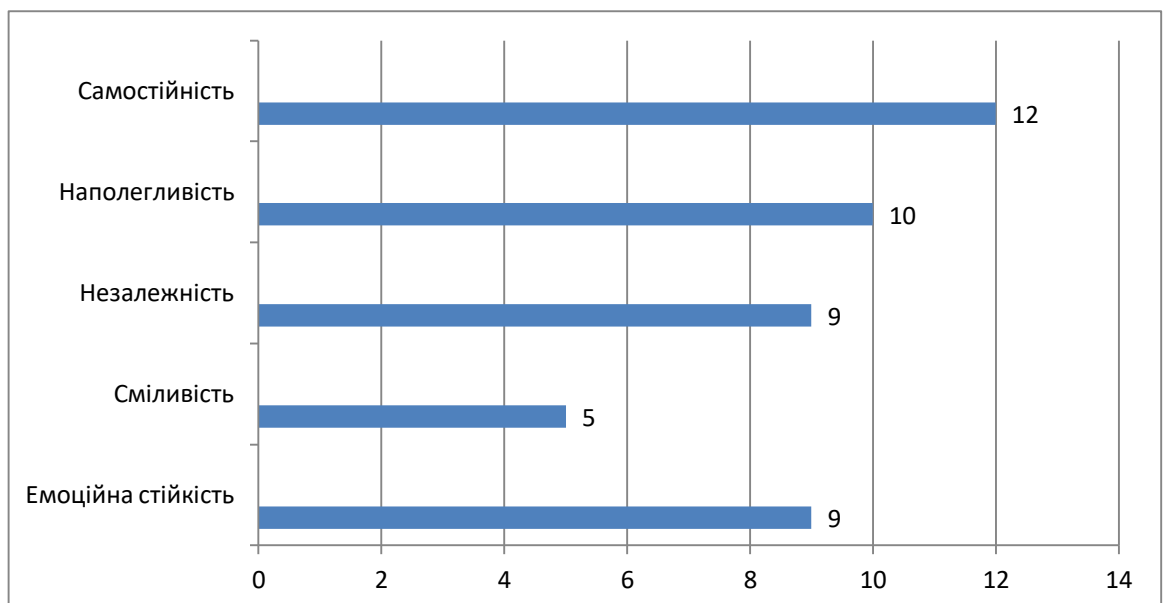
### **Показники вивчення самоствавлення у досліджуваних здобувачів освіти**

<b>Методика</b>	<b>Шкали</b>	<b>Середній бал</b>
Опитувальник самоствавлення В.В. Століна	Відкритість	2
	Самовпевненість	3
	Самокерівництво	7

	Відображення Я	6
	Самоцінність	10
	Самоприйняття	9
	Внутрішня конфліктність	5
	Самозвинувачення	5
	Самоповага	9

Отримані показники щодо рівня розвитку самоставлення в досліджуваних ілюструють наступне. Найвищий бал отриманий за шкалою самоцінності, що означає досить високу міру прийняття себе як цінності здобувачами освіти. Самоцінність базується на внутрішній емоційній цінності себе. Даний вимір самоповаги може проявлятися в інтересі до саморозвитку, самовдосконалення. Особистість з високим рівнем розвитку самоцінності помічає інтерес в інших до власного «Я» також. Низький бал отриманий за шкалою відкритості. Це описує здатність особи до вміння передавати цінну інформацію іншим без побоювання щодо можливого негативного змісту такої інформації.

Важливо також розглянути отримані показники щодо дослідження індивідуально-психологічних характеристик особистості за 16-факторним особистісним опитувальником Р.Б. Кеттелла (див. рис. 2.2.1.).



**Рис. 2.2.1. Показники рівня розвитку індивідуально-психологічних характеристик у досліджуваних здобувачів освіти**



В отриманій діаграмі спостерігаються досить високі показники щодо всіх шкал методики, окрім шкали сміливості. Відтак, можна зробити висновок про те, що досліджувані здобувачі освіти не є достатньо сміливими в повсякденному житті та можуть проявляти певну тривожність чи напруженість в процесі міжособистісної взаємодії.

Розглянемо отримані показники щодо вивчення творчих здібностей в досліджуваних за допомогою методики визначення загальних творчих здібностей людини (модернізована М.С.Янцуром). Творчі здібності ілюструють також рівень сформованості креативності в здобувачів освіти. Отримані дані зазначені в таблиці (див. табл. 2.2.2.).

**Таблиця 2.2.2.**

**Показники вивчення рівня розвитку творчих здібностей в досліджуваних здобувачів освіти**

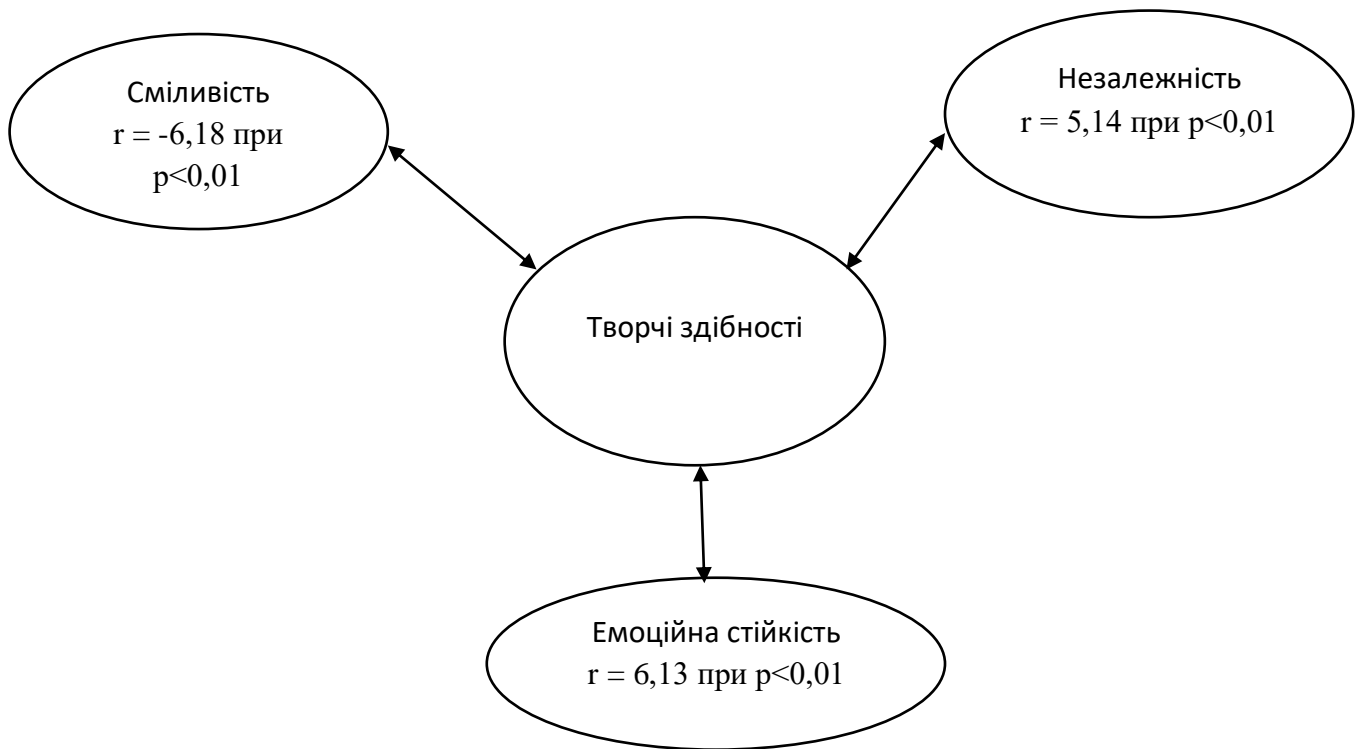
<b>Методика</b>	<b>Шкали</b>	<b>Середній бал</b>
Методика визначення загальних творчих здібностей людини (модернізована М.С.Янцуром).	Творчі здібності	15,8 балів

Згідно отриманих результатів доцільно зазначити, що досліджуваним здобувачам освіти притаманний середній рівень розвитку творчих здібностей. Творчі здібності допомагають людині у нестандартному вирішенні життєвих обставин та складних ситуацій.

Отже, в контексті даного розділу, здійснений аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження самоствавлення, індивідуально-психологінчих характеристик та творчих здібностей досліджуваних здобувачів освіти.

### 2.3. Дослідження зв'язку самоствавлення, творчих здібностей та індивідуально-психологічних характеристик

Для того, щоб визначити можливий взаємозв'язок між досліджуваними параметрами, використаний кореляційний аналіз (на основі лінійної кореляції Пірсона). За отриманими взаємозв'язками у кореляційній матриці (див. дод. В), можна зазначити наступні аспекти. Виходячи із мети емпіричного дослідження, нами складено кореляційну плеяду взаємозв'язків між показниками творчих здібностей та індивідуально-психологічних характеристик досліджуваних (див. рис. 2.3.1.).



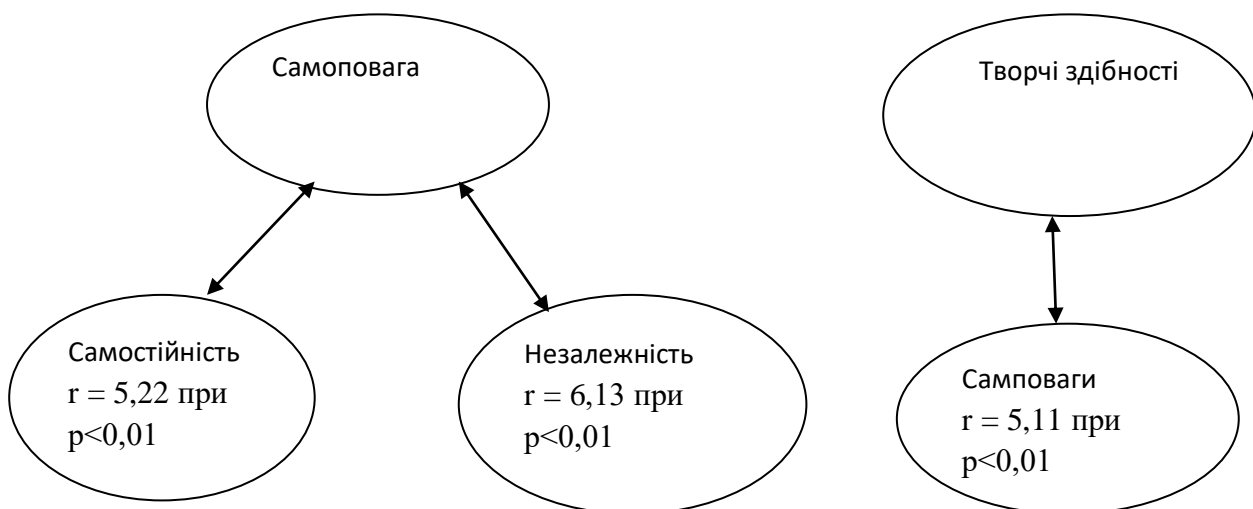
**Рис. 2.3.1. Кореляційна плеяда взаємозв'язків творчих здібностей та індивідуально-психологічних характеристик**

Встановлено наявність статистично значущих прямих та обернених кореляційних взаємозв'язків між шкалою творчих здібностей та шкалою сміливості (при  $r = -6,18$  при  $p < 0,01$ ), між шкалою творчих здібностей та шкалою незалежності (при  $r = 5,14$  при  $p < 0,01$ ), між шкалою творчих здібностей та шкалою емоційної стійкості (при  $r = 6,13$  при  $p < 0,01$ ). Наявність даних зв'язків свідчить про наступне. Якщо брати до уваги взаємозв'язок між

творчими здібностями та незалежністю, то даний зв'язок є прямим, що ілюструє взаємозалежність у рівнях розвитку даних явищ. Якщо в особистості буде високим рівень розвитку творчих здібностей – то високим таке буде рівень розвитку в неї незалежності. При можливості прояву автономності зростає рівень можливості до застосування творчих здібностей та вияву креативності. Творчість передбачає досить вільну реалізацію нестандартних способів вирішення певних завдань. Прямий взаємозв'язок отримано між шкалами емоційної стійкості та творчих здібностей. При підвищенні рівня емоційної стійкості в особистості буде підвищуватись й рівень творчих здібностей. І навпаки: при зниженні одного явища – знижуватиметься інше.

Обернений взаємозв'язок отриманий між шкалою творчих здібностей та шкалою сміливості. Це означає, що при високому рівні розвитку сміливості буде низьким рівень розвитку творчих здібностей і навпаки, якщо в особистості високий рівень розвитку творчих здібностей – то рівень прояву сміливості буде низьким. Даний факт, ймовірно ілюструє неможливість вільно себе почувати в контексті міжособистісного спілкування та проявляти сміливість, якщо особистість має високий рівень розвитку креативності.

Розглянемо кореляційну плеяду взаємозв'язків між самоствавленням, творчими здібностями та індивідуально-психологічними характеристиками (див. рис. 2.3.2.).



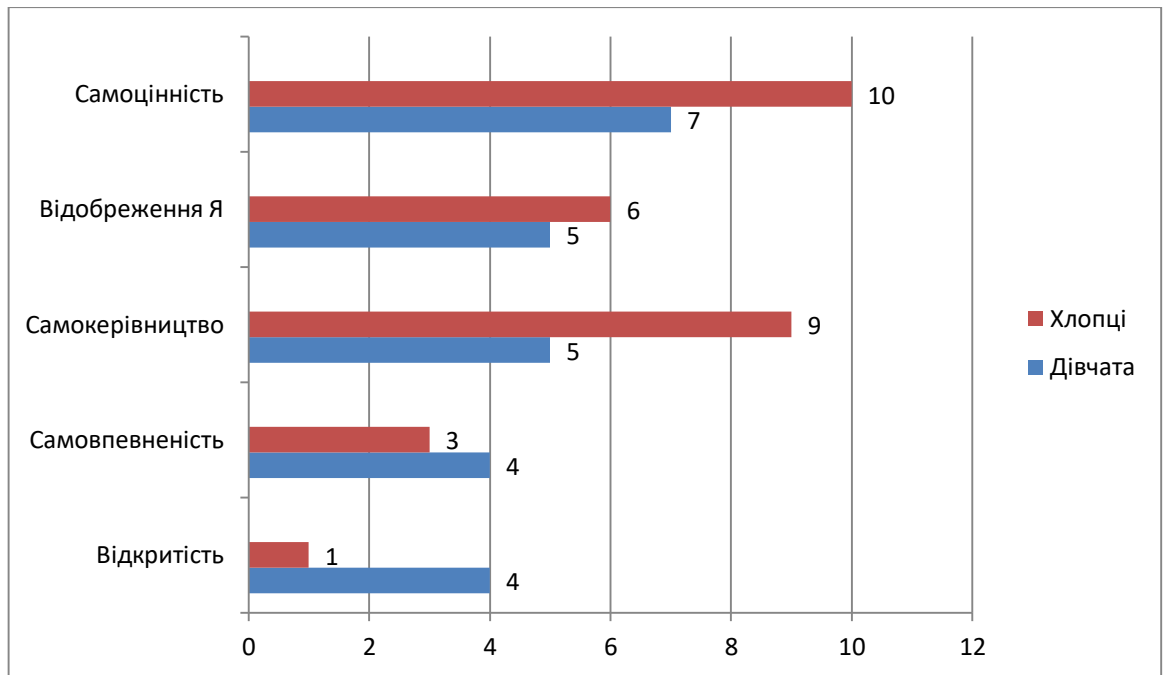
**Рис. 2.3.2. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між самоствавленням, творчими здібностями та індивідуально-психологічними характеристиками**

Встановлено наявність статистично значущих прямих кореляційних взаємозв'язків між шкалою самоповаги та самостійності (при  $r = 5,22$  при  $p < 0,01$ ), між шкалою самоповаги та шкалою незалежності (при  $r = 6,13$  при  $p < 0,010$ ), між шкалою творчих здібностей та шкалою самоповаги (при  $r = 5,11$  при  $p < 0,01$ ). Доцільно надати інтерпретацію отриманим взаємозв'язкам. Отриманий прямий кореляційний взаємозв'язок між самоповагою та: самостійністю і незалежністю. Даний аспект свідчить про те, що якщо в людини буде високий рівень розвитку самоповаги – то вона володітиме високим рівнем розвитку незалежності та самостійності. Незалежність та самостійність в структурі самоствавлення особистості займає провідне місце та може слугувати чинником впливу на формування самоповаги. Між шкалою творчих здібностей та шкалою самоповаги також отриманий прямий взаємозв'язок. Це означає, що наявність творчих здібностей в особистості передбачає високий рівень самоповаги у неї.

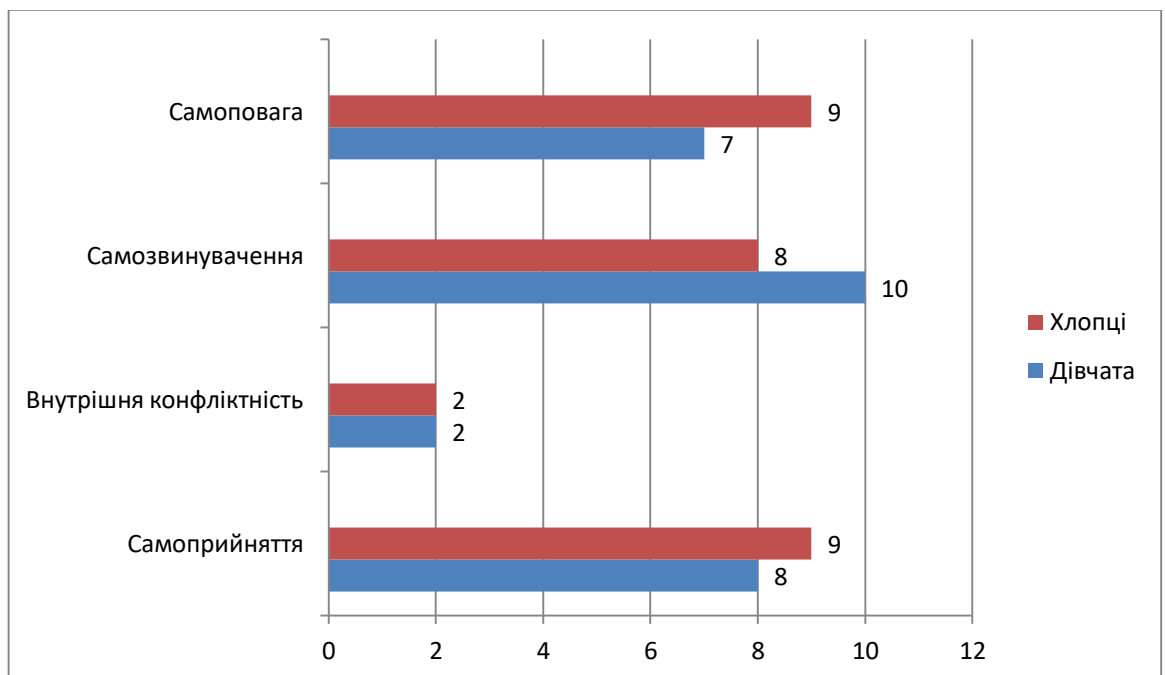
Отже, в контексті даного розділу здійснений якісний та кількісний аналіз зв'язку самоствавлення, творчих здібностей та індивідуально-психологічних характеристик. Згідно отриманих кореляційних взаємозв'язків гіпотеза дослідження про те, що між рівнем розвитку творчих здібностей та рівнем прояву незалежності в особистості існує взаємозв'язок, підтвердилась.

#### **2.4. Порівняння отриманих показників дослідження**

Для проведення порівняння отриманих даних, досліджуваних здобувачів освіти було поділено на дві групи за критерієм статті. Відтак, ми отримали дві групи досліджуваних: 1 група дівчата – 25 осіб та 2 група хлопці – 20 осіб. З метою співвіднесення отриманих даних визначено середні значення по кожній із шкал застосованих методик. Розглянемо співвідношення середніх значень за методикою модифікованого опитувальника самоствавлення В.В. Століна (див. рис. 2.4.1. та рис. 2.4.2.).



**Рис. 2.4.1. Співвідношення середніх значень за шкалами методики В.В. Століна у двох групах досліджуваних (частина 1)**

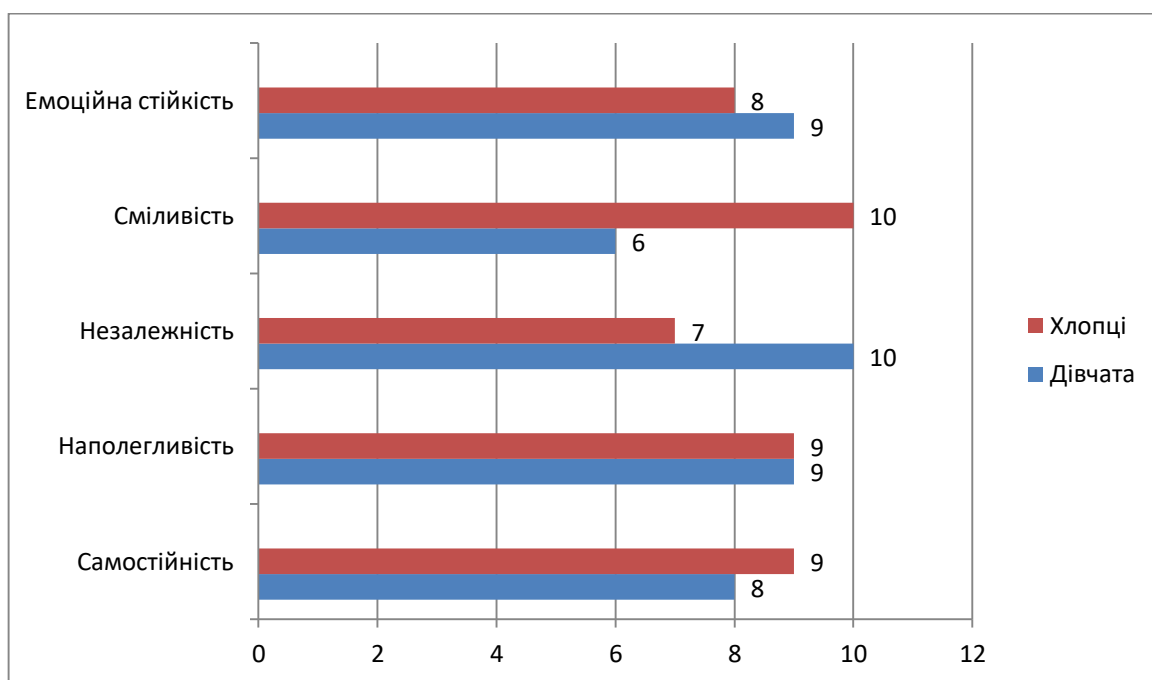


**Рис. 2.4.2. Співвідношення середніх значень за шкалами методики В.В. Століна у двох групах досліджуваних (частина 2)**

Згідно отриманих середніх показників спостерігаються певні відмінності у рівнях прояву компонентів самоствавлення в особистості. Однакові показники отримані в хлопців та дівчат за шкалою внутрішньої конфліктності. Ці бали є

досить низькими. В контексті структури самоствалення в дівчат здобувачів освіти проявляється: вищий рівень розвитку самовпевненості, відкритості та самозвинувачення. У хлопців здобувачів освіти наявний вищий рівень розвитку таких параметрів: самоцінності, відображення Я, самокерівництва, самоповаги та самоприйняття. Відтак, згідно середніх балів за методикою В.В. Століна, в хлопців сумарно вищі показники щодо рівня розвитку власного самоствалення.

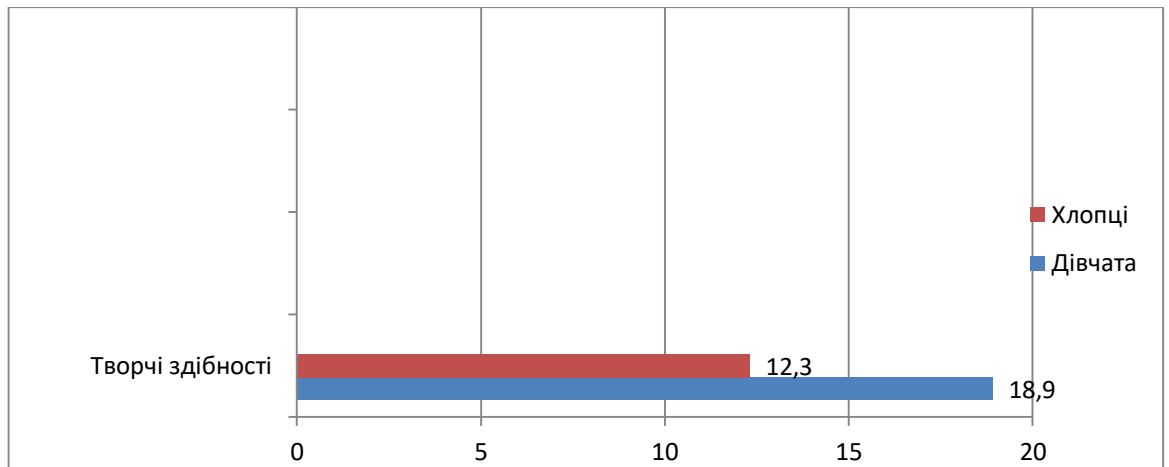
Розглянемо співвідношення середніх значень отриманих за методикою Р.Б. Кеттелла (див. рис. 2.4.3.).



**Рис. 2.4.3. Співвідношення середніх значень за шкалами методики Р.Б. Кеттелла**

Щодо вивчення індивідуально-психологічних характеристик в двох групах досліджуваних отримані такі відмінності: в хлопців здобувачів освіти вищий рівень розвитку сміливості та самостійності. У дівчат здобувачів освіти є вищим рівень розвитку емоційної стійкості, незалежності. Однакові бали отримані за шкалою наполегливості. Прояв наполегливості здобувачами освіти може мати місце як в навчанні, так і в повсякденному житті.

Відтак, розглянемо співвідношення середніх значень щодо вивчення творчих здібностей за методикою визначення загальних творчих здібностей людини (див. рис. 2.4.4.).



**Рис. 2.4.4. Співвідношення середніх значень за шкалою методики визначення загальних творчих здібностей людини**

Згідно даної діаграми, спостерігається вищий рівень прояву та сформованості творчих здібностей в дівчат. Творчі здібності можуть мати вияв у виконанні різноманітних завдань та описують незвичний спосіб мислення в досліджуваних дівчат здобувачів освіти. В хлопців рівень сформованості творчих здібностей є дещо нижчим, проте згідно ключа методики, він описується як середній рівень розвитку.

Таким чином, проведено порівняння показників середніх значень щодо кожної із шкал обраних методик у двох групах досліджуваних. За отриманими співвідношеннями, гіпотеза емпіричного дослідження про те, що самоповага та самоцінність особистості мають свої відмінності прояву в контексті гендерного критерію (в хлопців та дівчат здобувачів освіти), підтвердилась.

## **2.5. Тренінгова програма щодо стимулювання прояву творчості та незалежності як основних складових компонентів структури самодетермінації особистості**

Виходячи з результатів проведеного емпіричного дослідження, можна стверджувати, що творчість та незалежність особистості займають вагомe місце в структурі самодетермінації особистості. Важливою умовою успішної життєдільності є вміння проявляти креативність та незалежність в поведінкових

виявах. Саме із метою оптимізації та стимулювання прояву особистістю творчих здібностей та автономності розроблений наступний тренінг.

Процедура проведення тренінгового заняття проходить за врахуванням певних етапів. Зазвичай виділяють такі етапи проведення тренінгового заняття.

- Вступна частина тренінгу. Даний етап передбачає створення хорошої позитивної атмосфери для роботи всієї тренінгової групи, а також налаштування на конструктивну роботу загалом. На вступному етапі відбувається знайомство учасників тренінгу та обговорення правил поведінки на тренінгу.

- Основна частина тренінгу. На даному етапі може здійснюватись психологічна діагностика певних індивідуально-психологічних характеристик учасників тренінгу. В основній частині переважно застосовується максимальна кількість вправ з корекційним ефектом. Вправи чергуються з руханками.

- Завершальна частина тренінгу. Даний етап передбачає обговорення всіх моментів тренінгу, завершальне слово тренера та використання завершальних тренінгових вправ. Відбувається рефлексія проведеного тренінгу [49, с. 45-55].

Доцільно надати більш детальний опис компонентам тренінгової програми.

**Тема тренінгу: «Креативна та незалежна особистість – успішна особистість».**

Аудиторія: здобувачі освіти віком від 17 до 25 років.

Кількість учасників в групі: 10 осіб.

Кількість годин: тренінг триває один день і розрахований на 8 годин, із яких 2 години займають перерви.

Мета тренінгу: сформувати в учасників тренінгу готовність до прояву творчого потенціалу та незалежності в прийнятті рішень та в поведінці.

Завдання тренінгу:

- Сформувати тренінгову групу та забезпечити ефективну роботу в ній.



- Діагностувати наявний рівень розвитку творчих здібностей та незалежності в здобуванні освіти.

- Підвищити рівень розвитку креативності та прояву автономності.

- Сформувати в здобувачів освіти готовність до прояву творчого потенціалу та автономності.

- Завершити роботу із тренінговою групою.

Методи: тестування, дискусія, міні-лекція, проєктивні методи.

**Вступна частина тренінгу (10:00 – 12:00).** Вступне слово тренера, знайомство групи, налаштування на взаємодію. Проговорення очікувань учасників. Вправа «Особливий випадок». Мета – знайомство всіх учасників тренінгу. Всі учасники сідають на свої стільці, утворюючи коло. Тренер надає пропозицію для всіх, щоб вони знайшли будь-яку річ в себе, це може бути будь-що: ручка, гаманець, сумка... Надалі кожен учасник має розповісти іншим історію цієї речі, котру він обрав так, неначе він розповідає історію свого життя від імені цієї речі. Всі учасники тренінгу по черзі розповідають свою історію. Надалі тренер надає пропозицію обговорити емоції після проведеної вправи: Чи важко було розповідати про себе?

Вправа «інтерв'ю». Тренер просить учасників зробити велике коло та обрати для себе партнера. Всі стають попарно в коло та за командою тренера починають проводити інтерв'ю. Дізнатись в свого партнера потрібно три факти: день народження, улюблена страва та улюблена країна. Після відповідного сигналу тренера учасники міняються місцями та інший учасник також має змогу провести інтерв'ю. Завершальний етап: всі учасники тренінгу сідають на місця, а інші по-черзі виходять на середину та здійснюють самопрезентацію. Один учасник сідає на крісло, а інший стає за його спиною і від його імені розповідає все, що дізнався в інтерв'ю. Потім вони міняються місцями. Обговорення: що було важко під час інтерв'ю?

Вправа «Емблема незалежності». Така вправа допомагає визначити життєві цінності, цілі та пріоритети. Кожен учасник тренінгу має намалювати

власну емблему та прописати чіткі пункти вияву незалежності. Надалі здійснюється обговорення вправи.

### **Перерва (12:00 – 13:00)**

**Основна частина тренінгу (13:00 – 15:00).** Вступне слово тренера, продовження роботи групи. Вправа-руханка – розминка. Вправа «Моє послання у світ». Мета: розвиток творчості. Матеріали – ручки та олівці, аркуш паперу. Етапи вправи.

1. Занотуйте короткий лозунг, з котрим Ви хотіли би звернутись до Всесвіту.
2. Подумайте та запишіть хто з відомих постатей найбільше видається Вам достойним для зразка.
3. Сформулюйте звернення до Всесвіту від імені цього персонажу.
4. Прочитайте по черзі свої послання.

Вправа «Казковий герой». Мета: розвиток творчості та автономності. Матеріали – звичайний м'яч. Для вправи тренер пропонує пригадати всіх можливих казкових героїв. З поміж всіх цих героїв тренер просить кожного придумати можливе ототожнення героя з іншими учасниками тренінгу та висловитись по черзі з цього приводу.

Вправа «Непотрібні речі». Мета: розвиток творчості. Тренер просить всіх учасників тренінгу сісти в коло та назвати по черзі речі, які їм взагалі не є потрібними: шапка влітку, чоботи завеликі, хатинка в лісі. Після цього учасники мають пригадати, хто, який предмет називав та викинути його замість іншого учасника тренінгу.

### **Перерва (15:00 – 16:00)**

**Завершальна частина тренінгу (16:00 – 18:00).** Вступне слово тренера. Продовження роботи групи. Вправа руханка-розминка. Вправа «Подорож». Мета: розвиток креативності та автономності. Матеріали: текст вправи.

Під час виконання завдання звучить класична спокійна музика. Тренер просить учасників закрити очі, обрати для себе зручну позу та постаратись розслабитись. Надалі тренер читає текст вправи:

Спробуйте уявити, що Ви

- йдете до піску на березі моря;
- гуляєте на вітрі біля океану;
- спостерігаєте падіння водоспаду;
- йдете сосновим лісом;
- гуляєте барвистим степом;
- йдете по золотистому осінньому лісі;
- йдете по білосніжному снігу;
- гуляєте в горах;
- летите в космос.

Вправа «Коробка творчих ідей» (метод креативного розвитку-метод придумування) Мета: стимулювання творчості та підвищення рівня креативності. Матеріали: папір та ручка. Тренер просить всіх написати якомога більше творчих ідей. Після цього всі по черзі в довільному порядку витягають ідеї з мішечка та намагаються обдумати варіанти реалізації даних творчих задумів. Обговорення: що було важко у вправі ?

Вправа «Комплімент». Мета: підвищення рівня психологічного комфорту. Всі учасники встають в коло та по черзі висловлюють компліменти одне одному.

Завершальне слово тренера. Рефлексія учасників тренінгу. Прощання учасників тренінгової групи.

Таким чином, даний тренінг стимулює прояв творчого потенціалу та прояв незалежності в здобувачів освіти на основі попередньої діагностики та підвищення рівня розвитку креативності та автономності. Даний тренінг може застосовувати психолог в своїй практиці.

## **Висновок до РОЗДІЛУ II**

Отже, в даному розділі проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей самодетермінації особистості. Для реалізації поставленої мети

нами були застосовані такі психодіагностичні методики: модифікований опитувальник самоствавлення В.В. Століна, 16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла, методика визначення загальних творчих здібностей людини (модернізована М.С.Янцуром). Здійснене вивчення самоствавлення, творчих здібностей та індивідуально-психологічних особливостей досліджуваних. Також здійснений якісний та кількісний аналіз отриманих показників. Гіпотези дослідження підтвердились на основі кореляційного аналізу та порівняння середніх значень.

З метою стимулювання прояву творчості та незалежності, як основних складових компонентів структури самодетермінації особистості, розроблена відповідна тренінгова програма.

## ВИСНОВОК

1. Самодетермінація - це схильність особистості до самостійного здійснення вибору в своєму житті та бажання мати власну думку. Самодетермінація має відмінність між детермінізмом. Друге поняття означає можливість впливу на поведінку особистості інших осіб та певних сторонніх факторів. Самодетермінація ж навпаки ілюструє можливість прояву людиною свободи [9]. Самодетермінація – це вміння людини обирати вектор свого саморозвитку та самоактуалізації загалом.

2. Відтак, самоствавлення ілюструє певний спектр особистісно орієнтованих відношень, котрі проявляються в самоповазі, самоцінності, саморозумінні, аутосимпатії, схильності до самоаналізу. Самоствавлення та автономія займають провідне місце в структурі самодетермінації. Автономія може мати прояв в контексті здатності людини до самостійного прийняття рішення чи вибору траєкторії певного патерну поведінки, а також ілюструє прояв міри схильності до саморозвитку.

3. Екзистенційний підхід до природи самодетермінації особистості підкреслює важливість систематичного та безперервного саморозвитку людини. Прагнення до розуміння сенсу буття та свого призначення в цьому світі формує здатність до життєвих виборів, котрі індивід може робити осмислено та ціленаправлено. Ціннісно-смилова сфера особистості в даному аспекті також виступає рушійною силою формування схильності до самодетермінації загалом.

4. Творчий потенціал людини – це досить складна сукупність відповідних індивідуально-психологічних властивостей, певне поєднання вроджених та набутих здібностей, можливостей та вмінь особистості, котрі формують в людини здатність до пошуку кардинально нових рішень чи нестандартних шляхів вирішення певних труднощів. Творчий потенціал є рушійним механізмом та ресурсом до саморозвитку особистоті, він проявляється в прагненні до самовдоклолення та самоактуалізації.

5. В результаті емпіричного дослідження проведене вивчення психологічних особливостей самодетермінації особистості. В дослідженні використані наступні методика: модифікований опитувальник самоствавлення В.В. Століна, 16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла, методика визначення загальних творчих здібностей людини (модернізована М.С.Янцуром). Особливості самодетермінації особистості розглядались в контексті вивчення її структурних складових. Здійснений якісний та кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження. На основі кореляційного аналізу встановлені прямі та обернені кореляційні взаємозв'язки між шкалою творчих здібностей та шкалою сміливості, між шкалою творчих здібностей та шкалою незалежності, між шкалою творчих здібностей та шкалою емоційної стійкості, між шкалою самоповаги та самостійності, між шкалою самоповаги та шкалою незалежності, між шкалою творчих здібностей та шкалою самоповаги. На основі порівняння середніх значень у двох групах досліджуваних: хлопців та дівчат здобувачів освіти, отримані наступні відмінності: в дівчат здобувачів освіти проявляється вищий рівень розвитку самовпевненості, відкритості та самозвинувачення. У хлопців здобувачів освіти наявний вищий рівень розвитку таких параметрів: самоцінності, відображення Я, самокерівництва, самоповаги та самоприйняття, сміливості та самостійності емоційної стійкості, незалежності. Однакові бали отримані за шкалою наполегливості. Спостерігається вищий рівень прояву та сформованості творчих здібностей в дівчат, ніж в хлопців. За отриманими даними гіпотези нашого дослідження підтвердились.

6. Враховуючи результати проведеного емпіричного дослідження, розроблена тренінгова програма щодо стимулювання прояву творчості та незалежності як основних складових компонентів структури самодетермінації особистості.

Отже, в перспективі подальшого вивчення залишається проблематика особливостей формування та прояву самодетермінації особистості в різних аспектах життєдіяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. (2001) Время личности и время жизни. СПб.: С. 16-22
2. Алешина Е.Ю., Гозман, Л.Я., Дубовская, Е.М., & Кроз, М.В. (1987). Измерение уровня самоактуализации личности. Социальнопсихологические методы исследования личности. М.: МГУ. – 160 с.
3. Ананьев Б.Г. (1980). К постановке проблемы развития детского самосознания. А.А. Бодалев (Ред.), Избранные психологические труды. Т. II (С. 103-127). М.: Педагогика. С. 13-16
4. Ананьев Б.Г.(2001) Психология чувственного познания. М.: Наука.- 356 с.
5. Асмолов А.Г., Братусь, Б.С., Зейгарник, Б.В. та ін. (1979). Некоторые перспективы исследования смысловых образований личности. Вопросы психологии, С. 35-46.
6. Балл Г.А. (2010). Успешность индивида в контексте связи между уровнями его личностного развития и социальной адаптированности. В О.Н. Головки (наук. ред.), Підсумки Болонського процесу: психолого-педагогічні основи формування особистості конкурентноспроможного фахівця: матеріали Всеукраїнської наук. конф., Севастополь, 20-22 вересня 2010 року. (С. 140-142). Севастополь: Вид-во СевНТУ. – 233 с.
7. Балл Г.О. (2008). Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Житомир: Вид-во «Волинь». С. 121-125
8. Бахтін М.М. (1995). Собрание починений в 7 томах. Том 1. М.:Наука.
- Березин Ф.Б. (1988). Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука. – 56 с.
9. Бернс Р. (1986). Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс.
- Бех, І. (2008) Виховання особистості: підручник. К. : Либідь. – 121 с.
10. Боднар М.М.(2011) Самоактуалізація як чинник психічного здоров'я студентської молоді. Освіта регіону, С. 315-320.

11. Боришевський М.Й. (2010). Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності. К.: Академвидав. Бубер, М. (1995). «Я и Ты». «Два образа веры». М.: Наука. – 222 с.

12. Бурменская Г.В. (2005) Становление автономии ребенка как проблема исследования и консультирования. В кн.: Психологические проблемы современной российской семьи : материалы Второй Всероссийской научной конференции : в 3 ч. Ч. 1. (С. 192-203). М.: Изд-во МГУ. С. 221-222

13. Бушанський В. В. (2015). Рефлексивна структура ідентичності. *Politikus*, 2, 113-117. Василюк, Ф.Е. (1984) Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та. – 56 с.

14. Володарська Н.Д. (2017) Технології активізації процесу самодетермінації розвитку особистості: діалогово-феноменологічний підхід. *Актуальні проблеми психології*, 6(13), С. 32-38.

15. Галажинский Э.В. (2002). Детерминация и направленность самореализации личности. Томск: Изд-во Томского ун-та. Головаха Е.И., Кроник А.А. (1984). Психологическое время личности. Київ: Наукова думка. – 123 с.

16. Гордеева Т.О. (2010). Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть. 2: Вопросы практического применения теории. *Психологические исследования: электрон. науч. журн.*, 5 (13). URL: С. 123-125

17. Дергачева О.Е. (2011). Личностная автономия как составляющая личностного потенциала. В кн.: Д.А. Леонтьев (ред.) *Личностный потенциал: структура и диагностика*. (С. 210-240). Москва: Смысл. - 321 с.

18. Деркач А.А. (2010). Самореализация – основание акмеологического развития: монография. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК. Джемс, У. (1991). *Психология*. М.: Педагогика. Джемс, У. (2000). *Личность. Психология самосознания: Хрестоматия*. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ». – 126 с.

19. Євченко І.М. (2013). Психологічні засади формування у студентів здатності до самоствердження : автореф. дис... канд. психол. наук. Одеса. – 98 с.



20. Калинин В.К. (1983) Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Симферополь. С. 19-21

21. Калитеевская Е.Р., Леонтьев, Д.А. (2006). Пути становления самодетерминации личности в подростковом возрасте. Вопросы психологии, С. 49-55.

22. Калитеевская Е.Р., Леонтьев, Д.А., Осин Е.Н., Бородина И.И. (2007). Смысл, адаптация и самодетерминация у подростков. Вопросы психологии, 2, С. 68-80.

23. Клименко В.В. (2017) Теоретико-методологічні проблеми психології (психосеміотичний аналіз понять). Київ: Видавництво Дім «Слово». – 129 с.

24. Кольшко А.М. (2004). Психология самоотношения. Гродно: ГрГУ.  
Кон, И.С. (1978). Открытие «Я». М.: Политиздат. Кон, И.С. (1984). В поисках себя: Личность и ее самосознание. М.: Политиздат. Кон, И.С. (1989). Психология ранней юности. М.: Просвещение. С. 98-99

25. Костюк Г.С. (1941). Про роль спадковості, середовища і виховання в психічному розвитку дитини. В Г.С. Костюк (ред.), Праці респ. наук. конф. з педагогіки і психології. Т. II. Психологія, 3-45. К: Рад. школа. С. 128-131

26. Кузікова С.Б. (2012). Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Суми: МакДен. – 356 с.

27. Ленгле А. (2015) Віденська школа екзистенційного аналізу: пошук сенсу та ствердження життя. Духовно-психологічні основи християнської психології // Колективна монографія [Під ред. Гридковець Л.М.]. Львів: Скриня. С. 62-73.

28. Леонтьев Д.А. (1997). Самореализация и сущностные силы человека. Психология с человеческим лицом : гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. М. : Смысл. С. 67-69

29. Леонтьев Д.А. (2002). Личностный потенциал как основа самодетерминации. Ученые записки кафедры общей психологии МГУ, 1, С. 56-65.

30. Леонтьев Д.А. (2007) Феномен свободы: от воли к автономии личности. В кн.: Только уникальное глобально Сб. статей в честь 60-летия Г.Л. Тульчинского. (С. 64-89). СПб.: СПбГУКИ. Леонтьев, Д.А. (2007). Психология смысла. Москва: Смысл. С. 56-59

31. Максименко С.Д. (2006). Генеза здійснення особистості. К.: Видавництво ТОВ КММ. Максименко, С.Д., Сердюк, Л.З. (2016). С. 221-227

32. Милль Дж. (1993) О свободе. Пер. с англ. А. Фридмана. Наука и жизнь. № 11, С. 10-15, № 12, 21-26. Моховиков, А. (2015) Кризисы и травмы. Виды кризисов. <https://www.youtube.com/watch?v=p-D4599h924>

33. Мудрак М.А. (2014). Особливості психологічного підходу до вивчення системи цінностей особистості. Нова педагогічна думка: Науковометодичний журнал, 1 (77), С. 195-199.

34. Мэй Р (2011). Смысл тревоги. Москва: Институт общегуманитарных исследований. Мясищев, В.Н. (2011). Психология отношений. М.: Институт практической психологии, Воронеж: НПО МОДЭК. – 678 с.

35. Назарук О.М. (2010). Теоретичний аналіз особливостей самоствавлення особистості. В Актуальні проблеми психології. Т. IX. Етнічна психологія, історична психологія, психолінгвістика, вип. 5, 216–221. Ніжин: Видавництво НДУ імені М. Гоголя. С. 67-69

36. Нестик Т. А. (2003). Социальное конструирование времени. Социологические исследования, 8, 12–21. Олпорт, Г. (2002). Становление личности: Избранные труды. М.: Смысл. Осин, Е.Н. (2007). Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика. Психологическая диагностика, 3, С. 22-40.

37. Пантилеев С.Р. (1988). Строеие самоотношения как эмоциональнооценочной системы : автореф. дисс... канд. психол. наук. М. Пантилеев, С.Р. (1991). Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во МГУ. – 980 с.

38. Пенькова О.І. (2015). Ціннісна регуляція процесу самотворення та самовдосконалення особистості. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості. К.: Педагогічна думка. - 152 с.
39. Пенькова О.І. (2016). Психологічні аспекти саморегуляції особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 9(9), С. 393-399.
40. Роджерс К. (2001). Вчитися бути вільним. Гуманістична психологія: Антологія в 3-х т. К.: Пульсари. С. 38-59.
41. Сарджвеладзе Н.И. (2007). Самоотношение личности. В Д.Я Райгородский (Ред.), Психология самосознания С. 174-207.
42. Сердюк Л., Шамич, О. (2017). Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 153 У1(13), 164-173. Київ-Житомир, ЖДУ ім. І. Франка. – 67 с.
43. Столин В.В., Пантилеев, С.Р. (1988). Опросник самоотношения. Практикум по психодиагностике: психодиагностические материалы, М.: Изд-во Моск. ун-та. – С. 67-69
44. Столин В.В. (1987). Психодиагностика самосознания. В А.А. Бодалев, В.В. Столин (Ред.), Общая психодиагностика (245-289). М.: Изд-во МГУ. С. 98
45. Титаренко Т.М., Ларіна, Т.О. (2009). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич. С. 78-79
46. Франкл В. (1990). Человек в поисках смысла. М.: Прогресс. Франкл, В. (1997). Доктор и душа. СПб.: Ювента, С. 78-81
47. Хефферлін Р. (2007). Практикум по психотерапії. М.: Академический проект, - 678 с.
48. Шевеленкова Т.Д. Фесенко Т.П. (2005) Психологическое благополучие личности. Психологическая диагностика, 3, С. 95-121.
49. Якобсон П. М. Процесс творческой работы изобретателя. - М.; Л., 2005. С. 45-55.

50. Яковлева Е.Л. Психология развития творческого потенциала личности. - М., 1997. - 224 с.
51. Ялом И. (2004). Экзистенциальная психотерапия. Москва: Класс. – 78 с.
52. <https://lib.iitta.gov.ua/712878/>

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А (Бланк дослідження)

Шановні респонденти! Просимо Вас взяти участь в психологічному дослідженні та відповісти на декілька запитань. Дякуємо за співпрацю!

Факультет \_\_\_\_\_ Стаття \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

#### № 1

**Інструкція:** «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.

16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.

44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.

70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмю сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: ”Так, я цілком зріла особистість”.
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.



99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

## № 2

**Інструкція.** Перед вами ряд запитань, які допоможуть визначити деякі властивості вашої особистості. Тут не може бути "правильних" чи "неправильних" відповідей. Люди різні, і кожен може висловити свою думку. Намагайтеся відповідати широко і точно.

Відповідаючи на кожне запитання, ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей - ту, яка найбільшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе. Відповідати необхідно таким чином: у відповідній клітинці у бланку відповідей поставте "+" (ліва клітинка відповідає відповіді "а", середня - "в", а клітинка справа - відповіді "с").

### Тестовий матеріал

1. Я думаю, що моя пам'ять тепер краща, ніж була раніше,
  - а) так;
  - в) важко відповісти;
  - с) ні.
2. Я б цілком міг жити один, далеко від людей,
  - а) так;
  - в) іноді;
  - с) ні.
3. Якби я сказав, що небо знаходиться "знизу" і що зимою "спекотно", я мусів би назвати злочинця:
  - а) бандитом;

- в) святим;
  - с) хмарою.
4. Коли я лягаю спати, я:
- а) засинаю швидко;
  - в) засинаю не дуже швидко;
  - с) засинаю з труднощами.
5. Якщо б я вів автомобіль по дорозі, де багато інших машин, я волів би:
- а) пропустити вперед більшість машин;
  - в) не знаю;
  - с) обігнати всі машини, які йдуть попереду.
6. У компанії я дозволяю іншим жартувати і розповідати будь-які історії,
- а) так;
  - в) іноді;
  - с) ні
7. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу,
- а) вірно;
  - в) важко сказати;
  - с) невірно.
8. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, без сумніву, раді мене бачити.
- а) так;
  - в) іноді;
  - с) ні.
9. Я б скоріш за все займався:
- а) фехтуванням і танцями;
  - в) важко сказати;
  - с) боротьбою і баскетболом.
10. Мене тішить, що те, що люди роблять, зовсім не схоже на те, що вони потім розповідають про це.
- а) так;
  - в) іноді;
  - с) ні.
11. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся всіма подробицями,
- а) завжди;
  - в) іноді;
  - с) рідко.

12. Коли друзі кепкують з мене, я зазвичай сміюся разом з усіма і зовсім не ображаюся.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

13. Якщо мені хто-небудь нагрубіянить, я можу швидко забути про це.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

14. Мені більше подобається вигадувати нові способи виконання якої-небудь роботи, ніж дотримуватися випробуваних прийомів.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

15. Коли я планую що-небудь, то переважно роблю це самостійно, без чиєїсь допомоги.

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) ні.

16. Я думаю, що менш чутливий і легкозбудливий, ніж більшість людей,

- а) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

17. Мене дратують люди, які не можуть швидко прийняти рішення,

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

18. Іноді, хоча і короткочасно, у мене виникало почуття роздратованості стосовно моїх батьків.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

19. Я скоріше розкрив би свої таємні думки:

- а) моїм хорошим друзям;

- в) не знаю;
- с) своєму щоденнику.

20. Я думаю, що слово, протилежне за змістом слову "неточний", - це:

- а) недбалий;
- в) старанний;
- с) приблизний.

21. У мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно,

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

22. Мене більше дратують люди, які:

- а) своїми грубими жартами змушують людей червоніти;
- в) важко відповісти;
- с) створюють незручності для мене, запізнюючися на домовлену зустріч.

23. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

24. Я думаю, що:

- а) не все треба робити однаково ретельно;
- в) важко сказати;
- с) будь-яку роботу необхідно виконувати ретельно, якщо ви за неї взялися.

25. Мені завжди доводиться долати ніяковість (хвилювання),

- а) так;
- в) можливо;
- с) ні.

26. Мої друзі частіше:

- а) радяться зі мною;
- в) роблять те й інше порівну;
- с) дають мені поради.

27. Якщо приятель обманює мене в дрібницях, я скоріше волію зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

28. Мені подобається товариш:

- а) інтереси якого мають діловий і практичний характер;
- в) не знаю;
- с) який відрізняється глибоко продуманими поглядами на життя.

29. Я не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, в які твердо вірили.

- а) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

30. Мене хвилюють мої колишні вчинки і помилки,

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

31. Якщо б я однаково добре вмів й те, і інше, то я б надавав перевагу:

- а) грі в шахи;
- в) важко сказати;
- с) грі в городки.

32. Мені подобаються комунікабельні, компанійські люди,

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми.

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

34. Я можу забути про свої турботи і обов'язки, коли це необхідно,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

35. Мені буває важко визнати, що я неправий,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

36. На підприємстві мені було б цікавіше:

- а) працювати з машинами, механізмами і брати участь в основному виробництві;
- в) важко сказати;
- с) розмовляти з людьми, займатися суспільною працею.

37. Яке слово не пов'язане з двома іншими?

- а) кішка;
- в) близько;
- с) сонце.

38. Те, що деякою мірою відволікає мою увагу:

- а) дратує мене;
- в) трохи непокоїть;
- с) не турбує мене зовсім.

39. Якщо б у мене було багато грошей, то я:

- а) потурбувався б про те, щоб не викликати до себе заздрощів;
- в) не знаю;
- с) жив би, не відмовляючи собі ні в чому.

40. Найгірше покарання для мене:

- а) важка робота;
- в) не знаю;
- с) бути закритим на самоті.

41. Люди повинні більше, ніж вони роблять це тепер, вимагати дотримання законів моралі.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

42. Мені говорили, що в дитинстві я був:

- а) спокійним і любив залишатися один;
- в) не знаю;
- с) жвавим і непосидючим.

43. Мені подобалася б практична щоденна робота з різним устаткуванням і машинами.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

44. Я думаю, що більшість свідків говорять правду, навіть якщо це нелегко для них.

- а) так;
- в) важко сказати;

с) ні.

45. Іноді я не наважуюся впроваджувати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними.

а) вірно;

в) важко відповісти;

с) невірно.

46. Я намагаюся сміятися над жартами не так голосно, як це робить більшість людей.

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

47. Я ніколи не почуваю себе таким нещасним, що хочеться плакати,

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

48. У музиці я насолоджуюся:

а) маршами у виконанні військових оркестрів;

в) не знаю;

с) скрипічним соло.

49. Я б скоріше волів провести два літні місяці:

а) у селі з одним або двома товаришами;

в) важко сказати;

с) очолити групу в туристичному таборі.

50. Зусилля, витрачені на складання планів:

а) ніколи не зайві;

в) важко сказати;

с) не варті цього.

51. Необмірковані вчинки і вислови моїх приятелів на мою адресу не ображають і не засмучують мене.

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

52. Коли мені все вдається, я вважаю ці справи легкими,

а) завжди;

в) іноді;

с) рідко.

53. Я волів би скоріше працювати:

- а) в установі, де мені необхідно було б керувати людьми і весь час бути серед них;
- в) важко відповісти;
- с) архітектором, який у тихій кімнаті розробляє свій проект.

54. Будинок так відноситься до кімнати, як дерево:

- а) до лісу;
- в) до рослин;
- с) до листя.

55. Те, що я роблю, у мене не виходить:

- а) рідко;
- в) іноді;
- с) часто.

56. В більшості справ я:

- а) надаю перевагу ризику;
- в) не знаю;
- с) волію діяти напевно.

57. Імовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато говорю,

- а) скоріше це так;
- в) не знаю;
- с) думаю, що ні.

58. Мені більше подобається людина:

- а) великого розуму, навіть якщо вона ненадійна і непостійна;
- в) важко сказати;
- с) із середніми здібностями, але яка вміє протистояти різним спокусам.

59. Я приймаю рішення:

- а) швидше, ніж інші люди;
- в) не знаю;
- с) повільніше, ніж більшість людей.

60. На мене велике враження справляють:

- а) майстерність та витонченість;
- в) важко сказати;
- с) сила і міць.

61. Я вважаю, що я людина, схильна до співробітництва,

- а) так;
- в) інколи;



с) ні.

62. Мені більше подобається розмовляти з людьми витонченими, вишуканими, ніж з відвертими і прямолінійними.

а) так;

в) не знаю;

с) ні

63. Я волію:

а) вирішувати питання, які стосуються особисто мене, сам;

в) важко відповісти;

с) радитися з моїми друзями.

64. Якщо людина не відповідає відразу ж, після того як я що-небудь сказав їй, то я відчуваю, що, мабуть, сказав якусь дурницю.

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

65. У шкільні роки я здебільшого отримував знання:

а) на уроках;

в) важко сказати;

с) читаючи книжки.

66. Я уникаю суспільної роботи і пов'язаної з цим відповідальності,

а) вірно;

в) іноді;

с) невірно.

67. Коли питання, яке необхідно вирішити, дуже важке і потребує від мене багато зусиль, я намагаюся:

а) зайнятися іншим питанням;

в) важко відповісти;

с) ще раз спробую вирішити це питання

68. У мене виникають сильні емоції: тривога, гнів, приступи сміху і т.д. - здавалося б, без будь-якої причини.

а) так;

в) іноді;

с) ні.

69. Іноді я розмірковую гірше, ніж завжди,

а) вірно;

- в) не знаю;
- с) невірно.

70. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч з нею на час, зручний для неї, навіть якщо це не дуже зручно для мене.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні

71. Я думаю, що число, яке повинно продовжити ряд 1, 2, 3, 5, 6... - це:

- а) 10;
- в) 5;
- с) 7.

72. Іноді у мене бувають нетривалі приступи нудоти і запаморочення голови без визначеної причини.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

73. Я волію скоріше відмовитися від свого замовлення, ніж завдати офіціанту або офіціантці зайве занепокоєння.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

74. Я живу нинішнім днем більшою мірою, ніж інші люди,

- а) вірно;
- в) важко сказати;
- с) невірно.

75. На вечірці мені подобається:

- а) брати участь у цікавій розмові;
- в) важко відповісти;
- с) дивитися, як люди відпочивають, і просто відпочивати самому.

76. Я висловлюю свою думку незалежно від того, скільки людей можуть її почути.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

77. Якщо б я міг перенестися в минуле, то найбільше хотів би зустрітися з:

- а) Колумбом;

- в) не знаю;
- с) Пушкінім.

78. Я змушений стримувати себе від того, щоб не ладнати чужі справи,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

79. Працюючи в магазині, я волів би:

- а) оформлювати вітрини;
- в) не знаю;
- с) бути касиром.

80. Якщо люди погано про мене думають, я не намагаюся переконати їх і продовжую робити так, як вважаю за потрібне:

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

81. Якщо я бачу, що мій давній товариш сторониться мене, я зазвичай:

- а) зразу ж думаю: "У нього поганий настрій";
- в) не знаю;
- с) непокоюся про те, який поганий вчинок я скоїв.

82. Всі нещастя трапляються через людей:

а) які намагаються у все внести зміни, хоча вже існують задовільні способи вирішення цих питань;

- в) не знаю;
- с) які відкидають нові, багатообіцяючі пропозиції.

83. Я отримую велике задоволення, розповідаючи місцеві новини,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

84. Акуратні, вимогливі люди не вживаються зі мною,

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

85. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей

- а) вірно;
- в) не знаю;

с) невірно.

86. Я легше можу не рахуватися з іншими людьми, ніж вони зі мною,

а) вірно;

в) іноді;

с) невірно.

87. Буває, що вранці я не хочу ні з ким розмовляти,

а) часто;

в) іноді;

с) ніколи.

88. Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хв, відміряних на точних годинниках, то цей годинник:

а) відстає;

в) іде правильно;

с) спішить.

89. Мені буває нудно:

а) часто;

в) іноді;

с) рідко.

90. Люди кажуть, що мені подобається робити все своїм оригінальним способом.

а) вірно;

в) іноді;

с) невірно.

91. Я вважаю, що необхідно уникати зайвих хвилювань, тому що вони стомлюють.

а) так;

в) іноді;

с) ні.

92. Вдома у вільний час я:

а) розмовляю і відпочиваю;

в) важко відповісти;

с) займаюся цікавими справами.

93. Я невпевнено і обережно ставлюся до зав'язування дружніх стосунків із новими людьми.

а) так;

в) іноді;

с) ні.

94. Я вважаю, що те, що люди говорять віршами, можна так само виразити прозою:

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

95. Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю в дружніх стосунках, можуть виявитися зовсім не друзями за моєю спиною.

- а) так, у більшості випадків;
- в) іноді;
- с) ні, рідко.

96. Я думаю, що навіть найдраматичніші події уже через рік не залишать у моїй душі ніякого сліду.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

97. Я думаю, що було б цікавіше стати:

- а) натуралістом і працювати з рослинами;
- в) не знаю;
- с) страховим агентом

98. Я схильний до безпричинного страху і відрази щодо деяких речей, наприклад певних тварин, місць і т.д.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

99. Я люблю міркувати про те, як можна було б покращити світ,

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

100. Я надаю перевагу іграм:

- а) де потрібно грати в команді або мати партнера;
- в) не знаю;
- с) де кожний грає за себе.

101. Вночі мені сняться фантастичні або абсурдні сни.

- а) так;
- в) іноді;

с) ні.

102. Якщо я залишаюся в будинку один, то через деякий час відчуваю тривогу і страх.

а) так;

в) іноді;

с) ні.

103. Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються.

а) так;

в) іноді;

с) ні.

104. Яке слово не співвідноситься з двома іншими?

а) думати;

в) бачити;

с) слухати.

105. Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр по відношенню до батька Марії?

а) двоюрідним братом;

в) племінником;

с) дядьком.

### № 3

#### Інструкція

Уважно прочитай наведені нижче пункти “Бланку тверджень” і у відповідній клітинці “Бланку відповідей” простав знак “+” у колонці “Так”, якщо ствердження співпадає з твоєю думкою про себе, або у колонці “Ні” —якщо воно не співпадає. Ніяких додаткових знаків чи записів робити не варто. Тобі потрібно дуже уважно прослідкувати за тим, щоб номер ствердження і номер клітинки, куди ти запишеш відповідь, співпадали.

#### БЛАНК ТВЕРДЖЕНЬ

1. Як правило, я легко пристосовуюсь до людей, ідей та умов.
2. Мені подобається вирішувати типові, стандартні завдання.
3. Мені здається, що я б із задоволенням створював або конструював нове, ніж покращував би, вдосконалював старе.
4. Зазвичай я обачливий, коли маю справу з колективом.
5. В більшості випадків я дію самостійно, без допомоги і підказки друзів та старших.

6. Ніколи не намагався змінити своє ставлення до себе та свої стосунки з друзями.
7. Дуже часто я утримувався від висування ідей, пропозицій, хоча і мав їх.
8. Мені часто вдається знайти нестандартні, оригінальні рішення завдань.
9. Мені подобається, коли відбувається швидка зміна різних видів діяльності.
10. Для мене є характерним прагнення реалізувати одночасно декілька ідей, вирішити декілька проблем.
11. Дуже часто я один вступаю в суперечку з однолітками або старшими.
12. Як правило, я легко погоджуюсь і підкоряюсь колективній думці.
13. У мене часто виникають оригінальні ідеї.
14. Мені подобається виконувати завдання за розробленим планом, схемою, інструкцією.
15. Я завжди охоче розповсюджую, пропагую нові ідеї.
16. Я надаю перевагу виконанню роботи по новому, хоча знаю, що це пов'язано з ризиком бути незрозумілим товаришами, старшими.
17. Зазвичай я працюю без суттєвих змін, відхилень від тих рекомендацій, які дають учителі, батьки.
18. Мені часто доводилось виправдовувати свої дії інструкціями, правилами, рекомендаціями або авторитетами.
19. Мені подобається виконувати завдання дослідницького характеру.
20. Я завжди до кінця відстоюю свою точку зору.

Дякуємо за участь в опитуванні

## ДОДАТОК В (дані дослідження та кореляційна матриця)

№ Досліджуваного	Вік	Стать	Творчі здібності	Відкритість	Самовпевненість	Самокерівництво	Відображення Я	Самоцінність	Самоприйняття	Внутрішня конфл.	Самзвинування	Самоповага	Емоційна стійкість	Сміливість	Незалежність	Наполегливість	Самостійність
1	17	Ж	15	2	4	5	5	7	8	2	10	7	9	6	10	8	8
2	21	Ж	20	3	3	4	6	8	9	2	9	8	9	10	8	7	8
3	22	Ж	21	5	5	6	7	9	7	2	8	7	8	2	9	8	8
4	22	Ж	15	6	4	7	5	7	8	5	9	8	9	3	9	9	9
5	22	Ж	18	5	4	5	3	6	9	6	9	7	8	5	9	8	5
6	22	Ж	19	4	4	4	4	7	8	1	10	8	8	6	9	7	6
7	22	Ж	25	4	3	5	5	8	7	1	10	7	8	5	9	8	7
8	21	Ж	17	4	5	9	5	7	8	1	9	7	8	3	10	8	6
9	25	Ж	18	4	4	1	5	7	9	1	8	7	9	5	10	8	7
10	22	Ж	21	3	3	4	5	7	8	2	9	7	8	2	10	8	6
11	23	Ж	22	4	4	5	4	8	7	3	8	8	9	3	9	7	8
12	22	Ж	15	4	5	5	5	9	8	2	9	7	9	2	9	9	8
13	22	Ж	12	4	4	6	5	6	9	2	8	8	9	3	10	8	8
14	22	Ж	18	5	5	5	4	5	8	2	9	7	9	5	10	7	7
15	17	Ж	23	4	4	6	3	6	7	2	8	7	9	6	10	7	8
16	22	Ж	23	4	3	5	5	7	8	1	9	7	9	5	9	8	7
17	22	Ж	23	4	4	5	4	6	9	2	9	6	8	5	9	9	9
18	22	Ж	18	1	4	6	4	7	8	3	8	8	9	5	9	8	8
19	22	Ж	12	5	4	5	4	8	8	5	8	9	9	6	9	7	7
20	22	Ж	13	4	4	5	4	7	8	2	9	9	9	5	9	8	8
21	22	Ж	12	4	5	4	6	6	8	2	10	9	9	5	9	9	7
22	21	Ж	18	4	4	5	7	7	7	2	10	9	9	6	9	8	8
23	22	Ж	19	3	4	5	5	8	8	3	9	8	9	5	10	7	7
24	22	Ж	21	4	4	5	5	9	9	2	9	7	8	6	10	8	8
25	22	Ж	22	4	4	5	9	8	8	3	9	8	9	6	7	9	8
26	21	Ч	12	1	3	9	8	8	9	2	7	9	9	10	7	8	9
27	22	Ч	10	2	3	8	9	10	10	2	8	9	8	9	7	9	9
28	22	Ч	12	1	2	8	8	9	9	2	8	9	8	9	8	9	9
29	22	Ч	10	1	3	8	9	9	8	3	9	10	8	9	7	8	9
30	21	Ч	15	2	3	8	8	9	9	2	8	9	8	8	7	8	10
31	23	Ч	12	5	2	7	9	8	8	2	7	9	6	9	8	9	9
32	22	Ч	13	1	1	9	9	9	9	2	6	9	7	8	8	9	9
33	17	Ч	12	1	2	8	9	10	8	1	7	9	6	9	6	9	8
34	22	Ч	12	2	5	8	9	10	9	2	8	8	7	9	7	9	6
35	23	Ч	11	3	7	9	9	10	8	2	9	9	6	10	8	9	10
36	22	Ч	13	2	3	8	8	2	9	2	7	8	9	9	9	10	9
37	21	Ч	15	3	3	7	7	10	9	3	8	9	8	9	8	9	9



38	22	4	11	1	3	8	9	10	9	2	9	8	8	8	7	9	8
39	22	4	12	1	4	9	9	9	9	2	8	9	7	9	7	9	9
40	22	4	12	1	3	8	9	10	9	2	7	9	8	9	7	9	8
41	21	4	15	2	3	7	9	10	10	3	8	9	7	10	6	8	7
42	22	4	16	1	3	8	9	10	9	2	9	9	7	9	7	8	6
43	22	4	12	1	3	8	8	10	9	2	8	8	7	9	7	8	5
44	22	4	12	2	3	9	9	10	9	2	7	9	6	9	8	8	6
45	21	4	11	1	3	9	9	10	9	2	8	9	7	9	7	8	6



	Знч.(2-сторон)	0,67	0,175	0	0,67	0,005	0,67	0,004	0,67	0,175	0,004	0,004	,409**
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Внутрішній конфлікт	Корреляція Пирсона	-0,186	-,620**	-,451	,642**	-,588**	-0,186	-0,056	1	-,409**	-,580**	,611**	-,620**
	Знч.(2-сторон)	0,001	0,001	0	0	0	0	0,67	0,67	0,001	0	0	0
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Самозвинування	Корреляція Пирсона	-,409**	,409**	,409**	-,359**	,617**	-,419**	-0,178	-,409**	1	,409**	-,359**	,617**
	Знч.(2-сторон)	0,001	0	0	0,005	0	0,001	0,175	0,001	0,001	0,001	0,005	0
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Самоповага	Корреляція Пирсона	5,11**	,409**	-,487**	-,487**	,642**	-,323**	-,367**	-,580**	,409**	1	-,487**	,642**
	Знч.(2-сторон)	0,01	0,001	0	0	0	0	0,004	0	0,001	0,001	0	0
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Емоційна стійкість	Корреляція Пирсона	6,13**	-,620**	,617**	,642**	-,588**	-0,186	-,620**	,611**	-,359**	-,487**	1	-,588**
	Знч.(2-сторон)	0,01	0,005	0	0	0	0	0,002	0	0,005	0	0	0
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Сміливість	Корреляція Пирсона	-6,18**	,617**	,642**	-,588**	-,588**	-,743**	-0,186	-,620**	,617**	,642**	-,588**	1
	Знч.(2-сторон)	0,01	0	0	0	0	0	0,155	0	0	0	0	0
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Незалежність	Корреляція Пирсона	5,14**	-,419**	-,673**	-,588**	-,513**	-0,122	-0,122	,573**	-,419**	6,13**	-,588**	-,743**
	Знч.(2-сторон)	0,01	0,001	0	0,175	0	0	0	0	0,001	0,01	0,175	0
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Наполегливість	Корреляція Пирсона	-0,056	-0,178	-,367**	-,367**	-0,06	-,367**	6,27**	-0,06	-0,178	-,367**	-0,056	-,367**
	Знч.(2-сторон)	0,67	0,175	0	0,67	0,175	0,67	0,67	0,67	0,175	0,004	0,175	0,67



