

Л.З. Сердюк, О.М. Шамич

САМОДЕТЕРМІНАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ОСНОВА ЇЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

Сердюк Л.З., Шамич О.М. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. У статті здійснюється аналіз феномена самодетермінації особистісного розвитку людини та її рушійних сил. Розкрито особистісний потенціал самодетермінації поведінки людини.

В структурі феномена самодетермінації особистості виділено такі компоненти: цілі, цінності, смисли, усвідомленість свого життєвого шляху; перспектива майбутнього; мотивація саморозвитку та самореалізації; самоефективність особистості, її самоставлення та автономія; розуміння свого потенціалу та віра в свої можливості; здатність свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив; включеність в соціальне життя. Обґрунтовано, що самодетермінація розвитку особистості є психологічною основою і умовою її самореалізації.

Ключові слова: самореалізація, саморозвиток, особистісний потенціал, самодетермінація.

Сердюк Л.З., Шамич О.М. Самодетерминация личности как психологическая основа ее самореализации. В статье сделан анализ феномена самодетерминации личностного развития человека и его движущих сил. Раскрыт личностный потенциал самодетерминации поведения человека.

В структуре феномена самодетерминации личности выделены такие компоненты: цели, ценности, смыслы, осознанность своего жизненного пути; перспектива будущего; мотивация саморазвития и самореализации; самооэффективность личности, ее самоотношение и автономия; понимание своего потенциала и вера в свои возможности; способность сознательного контроля и оценки собственных достижений и перспектив; включенность в социальную жизнь. Обосновано, что самодетерминация развития личности является психологической основой и условием ее самореализации.

Ключевые слова: самореализация, саморазвитие, личностный потенциал, самодетерминация.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими практичними завданнями. Виклики сучасного суспільства зумовлюють необхідність ґрунтовної розробки психологічних основ самодетермінації розвитку особистості, тому здатність особистості до ініціації власного розвитку, розкриття особистісного потенціалу, набуває особливого значення. Така готовність та здібність особистості до ініціації власного розвитку є джерелом і причиною її самодетермінованої поведінки.

А отже, для сучасної психологічної науки важливе значення мають дослідження, спрямовані на виявлення факторів, що стимулюють вроджений потенціал людини, сприяють знаходженню внутрішніх резервів, що забезпечують їй самостійність вибору, напрямку саморозвитку та самореалізації, допомагають протидіяти

негативному впливу середовища. Це зумовлює необхідність ґрунтовної розробки психологічних основ самодетермінації особистості, її особистісної самореалізації, зокрема в певному виді діяльності.

Проблеми, зосереджені навколо поняття «самореалізація» (самовизначення особистості, її самоактуалізація, саморозвиток та ін.), не можуть бути вирішені у рамках класичної психології, що ґрунтується переважно на принципах причинного детермінізму. Саме тому гуманістична психологія, заснована К. Роджерсом, А. Маслоу, Г. Олпортом та іншими, з'явилася як «третя сила», опонентна і біхевіоризму, і психоаналізу, і виступає принципово проти детермінізму, проти управління поведінкою. Детермінізм визнається лише в якості суто внутрішнього, духовного чинника розвитку особистості [6]. Надто спрощеним було б твердження, що гуманістична психологія, заснована на гуманістичній парадигмі, в центрі якої ідеї саморозвитку особистості, заперечує зовнішні (у тому числі й соціальні) чинники її розвитку. Безумовно, саморозвиток зовсім не виключає зовнішньої детермінації, але її необхідно враховувати в системі з іншими детермінаторами, тому найбільш адекватною методологічною основою досліджень самореалізації особистості, звичайно, є системний підхід, оскільки універсальною властивістю самоорганізованих систем будь-якої природи є *самодетермінація як прояв системної детермінації*.

Останні дослідження і публікації, виділення невирішених питань проблеми, якій присвячується стаття. Одним із основних наукових підходів до вивчення зазначених проблем є теорія самодетермінації особистості [1-3; 7; 9; 10; 12 та ін.]. На передній план у проблемі самодетермінації особистості висувається її власна активність, здатність самостійного вибору напрямку самореалізації.

Класичною в цьому аспекті вважається теорія самодетермінації та особистісної автономії Е. Десі, Р. Райан [9; 10 та ін.], праці її засновників відносять до позитивної психології, мета якої звернути увагу психологічної науки не стільки на виправлення негативного, стільки на побудову позитивних складових психології людини [16]. Ця теорія націлена на визначення факторів, які стимулюють вроджений потенціал людини, що визначає зростання, інтеграцію і здоров'я, та на дослідження процесів і умов, що сприяють здоровому розвитку та ефективному функціонуванню індивідів, груп і співтовариств.

Зокрема, Е. Десі вважає [9], що самодетермінація є не лише здатністю, а й потребою, визначаючи її в якості основної вродженої схильності, яка веде організм до включення в поведінку, що призводить до розвитку умінь гнучкої взаємодії з соціальним середовищем.

Використовуючи для опису процесу, в наслідок якого поведінка людини стає відносно більш автономною, терміну «інтерналізація», теорія самодетермінації визначила *три особистісні потреби*, критично важливі для підтримки цього процесу і розвитку її оптимальної мотивації та особистого благополуччя:

- потреба в автономії – відображає потребу відчувати себе ініціатором та забезпечувачем своїх дій;
- компетентність – передбачає потребу відчувати себе здатним досягти бажаних

результатів, концептуально аналогічно самоефективності в соціально-когнітивній теорії А. Бандури;

- включеність – відображає потребу відчувати себе ближче і зрозуміліше «значущим іншим».

Відповідно, найменш інтерналізована форма регулювання є зовнішньою і відображає привабливість у поведінці, спрямовану на отримання певних винагород або уникнення певних негативних непередбачуваних обставин [14].

Разом з тим, автономне саморегулювання особливо важливе для здоров'язберігаючої поведінки особистості, оскільки більш ефективно регулюються її зусилля, наполегливість, стабільність тощо [13].

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

Комплексний підхід до вивчення здоров'язберігаючої поведінки робить акцент на ролі соціального контексту в підтримці чи зриві оптимальної мотивації особистості [15].

Значна кількість досліджень цього спрямування здійснено з участю людей з обмеженнями здоров'я та інвалідністю.

Так, визначення самодетермінації людей з інвалідністю та пристосування до самостійного життя показало, що більш високий рівень самозахисту/самодетермінації достовірно пов'язаний зі збільшенням імовірності їх подальшої освіти [18]. Це також підтверджується встановленим зв'язком між післясередньою освітою і поліпшенням результатів професійної зайнятості у таких людей [17].

Як свідчить досвід досліджень, оптимізація середовищних параметрів у формі вдосконалювання соціально-економічної і медичної допомоги людям з інвалідністю не вирішує проблеми поліпшення суб'єктивного аспекту якості їхнього життя [10; 11; 18; 19 та ін.]. Оскільки концептуальна основа самодетермінації як «здатності визначати і досягати цілей, ґрунтується на знанні та оцінюванні себе» [10]. Зокрема, виявлено, що здібності, важливі для самодетермінованої поведінки особистості включають в себе здатність до вибору, вирішення проблем, самозахист, внутрішній локус контролю, самосвідомість та самопізнання.

Крім теорії Е. Десі та Р. Райана, наукова розробка проблеми самодетермінації ведеться також в рамках таких споріднених напрямків як: екзистенціально орієнтовані теорії свободи (Е. Фромм, В. Франкл, Р. Мей); теорія суб'єктності (Р. Харре); теорія самоефективності (А. Бандура); теорія самоактуалізації (А. Маслоу); часової перспективи (Ж. Нюттен), теорія "поток" (М. Чікзентміхалі) та ін.

У пострадянській психології в розвитку проблеми самодетермінації особистості слід відмітити напрацювання Г.О. Балла, Е.В. Галажинського, О.Р. Калітєєвської і Д.О. Леонтьєва, О.М. Колишко, В.Є. Ключко, С.Д. Максименка, Н.І. Сарджвеладзе, С.Р. Пантисєва, В.В. Століна, В.І. Чиркова тощо.

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

- здатність до самодетермінації – реальність, властива зрілій особистості та ґрунтується на власних ціннісно-смыслових орієнтаціях;
- здатність до самодетермінації виникає на основі свободи і відповідальності в ході індивідуального розвитку, що виражається в усвідомленні і використанні себе як причини змін в собі і в оточуючому середовищі та здатності ініціювати, припинити або змінити напрям діяльності у будь-який момент;
- свобода і відповідальність мають різні генетичні корені і в онтогенезі розвиваються відносно незалежно одна від одної: свобода – через поступове надбання спонтанною активністю ціннісного обґрунтування, особистісної доцільності і смыслової регуляції, а відповідальність – через перехід від «інтер-» до «інтра-» інтеріоризації механізмів регуляції поведінки усе більш високого рівня;
- інтеграція свободи і відповідальності відбувається далеко не завжди. Основна причина полягає в нерозвиненій саморегуляції. В такому разі, подальший розвиток особистості гальмується, його динаміка приймає непослідовні, деструктивні або інволюційні форми.

Формулювання цілей і постановка завдань статті. Метою статті є визначення психологічної сутності та особливостей процесу самодетермінації особистості, а також чинників, складових розвитку її особистісного потенціалу та самореалізації.

Виклад методики і результатів досліджень. Провідна роль, як показує практика наведених досліджень, у просуванні до реалізованої якості життя особистості належить її психологічним ресурсам, а також ставленню до власної індивідуальності.

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

Отже, самодетермінацією особистості є її здатність вибирати і мати вибір, на відміну від підкріплюваних реакцій, задоволення потягів і дій під впливом інших сил, що також можуть розглядатися як детермінанти поведінки людини. Це поняття дає можливість враховувати як власний внутрішній вибір людини, так і об'єктивно існуючі обмеження для свободи вибору (фізичні, фізіологічні, соціально-історичні та ін.

Самодетермінація в становленні та розвитку особистості створює умови для досягнення нею високих результатів діяльності і, тим самим, укріплення її психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя особистості, що є інтегральною самооцінкою її самоефективності в певних умовах розвитку, є основоположним поняттям самодетермінації розвитку особистості, оскільки дозволяє людині погоджувати наявні у неї ресурси (здібності, особистісні риси, нерозкриті

можливості, задатки) для організації власної життєдіяльності в цілому і досягнення поставлених цілей зокрема.

В такому розумінні *самодетермінація* означає відчуття свободи по відношенню як до сил зовнішнього оточення, так і до внутрішніх сил особистості. Тому, відповідно, ключовим поняттям цієї теорії є поняття *автономії*. Автономною є така людина, яка діє як суб'єкт, виходячи із глибинного відчуття себе.

Звичайно, як цілісна психологічна система, людина знаходиться не в протиставленні об'єктивному світу, а в єдності з ним, з тією його частиною, що має для неї значення, зміст, *цінність*. А генеза мотивів самореалізації здійснюється не лише від потребової сфери, але й від особистісних та ціннісно-сміслових структур, утворень, процесів тощо. Таким чином, особистість у цілому та її компоненти набувають можливості виконувати також функції мотивів її самореалізації.

Тому, *систему ціннісних орієнтацій особистості* вважаємо важливим параметром її самодетермінації; важливою індивідуальною характеристикою людини, що опосередковує її самореалізацію, є перспектива майбутнього, детермінована мотиваційними процесами цілепокладання. Слід відмітити також наявність *цілей* та *сміслів* у перспективі майбутнього особистості у визначені психологічних основ її самореалізації.

Визначаючи складові та фактори самореалізації особистості, ми [5; 12], ще одним ключовим поняттям теорії самодетермінації, вважаємо поняття *компетентності*, що виявляється в типах поведінки, пов'язаних із самовинагородою за здійснювану активність [13]. Переживання компетентності – це реалізація потреби та один із типів внутрішньої задоволеності, що досягається людиною і забезпечує її розвиток як саморозвиток. Потреба в компетентності та самодетермінації (автономії) забезпечує можливість зрозумілого пояснення широкого кола дослідницьких і виконавських типів поведінки та ідеї про те, що люди прагнуть до розвитку своїх інтересів і здібностей.

Як зазначає Е. Десі, одним із типів мотивації, необхідної для особистісного розвитку є *внутрішня мотивація* [9]. Розрізнення внутрішньої і зовнішньої мотивації, як відомо, відбувається за критерієм нагороди за здійснювану активність. При внутрішній мотивації винагородою є активність людини сама по собі. Е. Десі вважає, що внутрішньо мотивована поведінка базується на потребах людини бути компетентною і самодетермінованою при взаємодії з іншими людьми та середовищем.

Важливою складовою теорії самодетермінації є поняття *волі*. Основою волі є внутрішня мотивація, зокрема людська потреба бути компетентною у поєднанні з самодетермінацією у взаємодії із середовищем. Воля, у свою чергу, вирішує конфлікти між потребами, підпорядковуючи їх і є необхідним аспектом здорового функціонування людини, та визначає локус каузальності (когнітивний конструкт, може бути зовнішнім і внутрішнім, що представляє міру, з якою людина є самодетермінованою при плануванні і здійсненні нею будь-якої поведінки) [13]. Тому, на думку автора соціально-когнітивної теорії особистості і регуляції поведінки

А. Бандури, немає *істотнішого механізму суб'єктності*, а, значить, самодетермінації, ніж переконання у власній *самоефективності* [8].

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

На підставі викладеного вище, можна виділити ряд ключових аспектів проблеми самодетермінації особистості:

1. Процеси взаємодії і регуляції людини із навколишнім світом є багаторівневими; регулюючі інстанції, розташовані на вищих рівнях регуляції, дозволяють суб'єктові звільнитися від детермінуючого впливу нижчих, трансцендитувати їх. Зрушення на більш високий рівень регуляції, трансценденція закономірностей, що діють на більш низьких рівнях, дають людині відносну свободу, звільняючи її від багатьох видів детермінації [4].
2. У людській поведінці в певній точці (точці біфуркації) може відбуватися розрив детермінації: нестабільний процес може піти або в одному, або в іншому напрямі, причому цей «вибір» не детермінований, він може залежати від випадкових чинників [2].
3. Вирішальним в звільненні від детермінації є усвідомлення чинників, що впливають на поведінку людини. Усвідомлення людиною *наявних можливостей*, а також *передбачення варіантів майбутнього* має дуже високий потенціал розвитку її самодетермінації.
4. Категорія свободи має певні ресурси (зовнішні ресурси, що задаються об'єктивною ситуацією, і внутрішні, такі, що задаються інструментальною осначеністю суб'єкта). Сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів визначає ступінь свободи даного суб'єкта в даній ситуації.
5. Ціннісно-смісловне обґрунтування самодетермінації людини, відрізняючи позитивну «свободу для» від негативної «свободи від», дає система цінностей людини. Зокрема, таку систему Дж. Річлак називає «цілеагуванням». Також ціннісну основу свободи можна пов'язати з буттєвими цінностями А.Маслоу.
6. Потреба в самодетермінації включає прагнення людини самостійно контролювати власні дії і поведінку, а також бути їх незалежним ініціатором. Самодетермінація обов'язково включає, здійснюваний людиною контроль власного оточення або результатів дій.

Отже, під самодетермінацією розуміють здатність людини вибирати і здійснювати вибори, відчувати себе, а не підкріплення, стимули або якісь інші сили, які також можуть виступати детермінантами її поведінки. При цьому саме людина, її

переконання, бажання і прагнення виступають джерелом і причиною її поведінки, а успіхи або невдачі в діях пояснюються ефективністю саморегуляції.

Це свідчить про велику роль *внутрішнього локуса контролю і волі* в забезпеченні самодетермінації поведінки. Її відмітною особливістю є гнучкість людини в управлінні і взаємодії між собою і оточенням, тобто людина здатна таким чином збудувати поведінку в конкретних умовах, щоб діяти відповідно до висунутих вимог і досягти поставленої мети.

Психолінгвістичними індикаторами самодетермінації особистості є переважання в її мові дієслова «хочу» над дієсловом «повинен».

Становлення самодетермінації людини сприяє *автономності* її поведінки, що дозволяє їй стати автентичною і діяти відповідно до власного Я.

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

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

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

Загалом, успішність самореалізації та психологічного благополуччя особистості, визначається наявністю в неї прагнення до саморозвитку і розкриття свого потенціалу, оцінкою власних особистісних ресурсів як достатніх для досягнення успіху та цілісного сприйняття життєвого шляху, що включає наявність та реалістичність життєвих цілей. Ці фактори обумовлюють мотиваційні процеси цілепокладання та визначають інтеграцію минулого, теперішнього та майбутнього в психологічному життєвому просторі особистості.

Здійснений аналіз підтверджує думку А. Маслоу про те, що основна функція самоактуалізуючого Я – це надбання життєвого досвіду, інтеграція минулого досвіду в теперішній і раціоналізація конфліктних почуттів, що дозволяє сприймати життєві події в точній відповідності зі своїм унікальним життєвим досвідом і відчувати себе здатним управляти полярними зовнішніми та внутрішніми впливами.

Перспектива подальших досліджень полягає в емпіричному підтвердженні викладених положень та визначенні ефективних технологій психологічного сприяння самодетермінації розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Гордеева, Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории / Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн, 2010, № 4 (12). URL: <http://psystudy.ru>
2. Калитеевская, Е.Р. Пути становления самодетерминации личности в подростковом возрасте / Е.Р. Калитеевская, Д.А. Леонтьев // Вопросы психологии, 2006. – № 3. – С. 49-55.
3. Ключко, Е.В. Самореализация личности: системный взгляд: [Текст] /В.Е. Ключко, Э.В. Галажинский. – Томск: Изд-во Томского ун-та, 1999. – 154 с.
4. Леонтьев, Д.А. Самореализация и сущностные силы человека / Д. А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом : гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. – М. : Смысл, 1997. – С. 156-176.
5. Сердюк, Л.З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен / Л.З. Сердюк // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.– Миколаїв, 2015. – Випуск 38. – С. 422-431.
6. Хомская, Е.Д. О методологических проблемах современной психологии / Е.Д. Хомская // Вопр. Психологи, 1997, – № 3. – С. 112-125.
7. Чирков, В. И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека / В.И. Чирков // Вопросы психологии, 1996, – №3. – С. 116-132.
8. Bandura, A. Self-Efficacy Mechanism in Human Agency / A.Bandura // American psychologist, 1982, –Vol. 37, – No. 2, – P. 122-147.
9. Deci, E. L. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior / E.L. Deci, R.M. Ryan. University of Rochester – Rochester, New York : Plenum Press, 1985. – 375 p.
10. Field, S. Development of a model for self-determination / S.Field, A.Hoffman // Career Development for Exceptional Individuals, 1994. –Vol. 17. – P. 159-169.
11. Getzel E.E. Fostering Self-Determination in Higher Education: Identifying Evidence-Based Practices / E.E. Getzel // Journal of Postsecondary Education and Disability, 2014. – Vol. 27. – № 4. – P. 381-386.
12. Maksimenko, S. Psychological potential of personal self-realization / S. Maksimenko, L.Serdiuk //Social welfare: Interdisciplinary approach. –Vol.1(6), 2016. – P. 92-100.
13. Ryan, R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being / R.M. Ryan, E.L. Deci // American psychologist, 2000. – Vol. 55, –N 1, – P. 68-78.
14. Ryan, R.M. Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains / R.M. Ryan, J.P. Connell // Journal of Personality and Social Psychology, 1989. – Vol.57. – P.749-761.
15. Ryan, R.M. Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory / R.M. Ryan, H. Patrick, E.L. Deci, G.C. Williams // The European Health Psychologist, 2008. – Vol.10. – P. 2-5.
16. Seligman, M., Positive psychology / M. Seligman, M. Csikszentmihalyi //American psychologist, 2000. – Vol.55/1, – P.5-14.
17. Stodden, R. A. Postsecondary education and employment of adults with disabilities /

R.A. Stodden, P. Dowrick // *American Rehabilitation*, 2001. – 25(3). – P. 19-23.

18. Test, D. W. Evidence based practices and predictors in secondary transition: What we know and what we still need to know / D.W. Test, C.Fowler, P.Kohler. – Charlotte, NC: National Secondary Transition Technical Assistance Center, 2013 <http://nsttac.org/sites/default/files/assets/pdf/pdf/ebps/ExecsummaryPPs%20Jan2013>

References transliterated

1. Gordeeva, T.O. Teorija samodeterminacii: nastojashhee i budushhee. Chast' 1: Problemy razvitija teorii / T.O. Gordeeva // *Psihologicheskie issledovanija: jelektron. nauch. zhurn*, 2010, № 4 (12). URL: <http://psystudy.ru>
2. Kaliteevskaja, E.R. Puti stanovlenija samodeterminacii lichnosti v podrostkovom vozraste / E.R. Kaliteevskaja, D.A. Leont'ev // *Voprosy psihologii*, 2006. – № 3. – S. 49-55.
3. Klochko, E.V. Samorealizacija lichnosti: sistemnyj vzgljad: [Tekst] /M.E. Klochko, Je.V. Galazhinskij. – Tomsk: Izd-vo Tomskogo un-ta, 1999. – 154 s.
4. Leont'ev, D. A. Samorealizacija i sushhnostnye sily cheloveka / D. A. Leont'ev // *Psihologija s chelovecheskim licom : gumanisticheskaja perspektiva v postsovetsoj psihologii / pod red. D. A. Leont'eva, V. G. Shhur.* – M. : Smysl, 1997. – S. 156-176.
5. Serdjuk, L.Z. Samotvorenija osobistosti jak cilisnij samodeterminovanij fenomen / L.Z. Serdjuk // *Aktual'ni problemi psihologii : zb. nauk. prac' Institutu psihologii imeni G.S.Kostjuka NAPN Ukraïni.*– Mikolaïv, 2015. – Vipusk 38. – S. 422-431.
6. Homskaja, E.D. O metodologicheskikh problemah sovremennoj psihologii / E.D. Homskaja // *Vopr. Psihologi*, 1997, – № 3. – S. 112-125.
7. Chirkov, V. I. Samodeterminacija i vnutrennjaja motivacija povedenija cheloveka / V.I. Chirkov // *Voprosy psihologii*, 1996, – №3. – S. 116-132.
19. Bandura, A. Self-Efficacy Mechanism in Human Agency / A.Bandura // *American psychologist*, 1982, –Vol. 37, – No. 2, – P. 122-147.
20. Deci, E. L. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior / E.L. Deci, R.M. Ryan. University of Rochester – Rochester, New York : Plenum Press, 1985. – 375 p.
21. Field, S. Development of a model for self-determination / S.Field, A.Hoffman // *Career Development for Exceptional Individuals*, 1994. –Vol. 17. – P. 159-169.
22. Getzel E.E. Fostering Self-Determination in Higher Education: Identifying Evidence-Based Practices / E.E. Getzel // *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 2014. – Vol. 27. – № 4. – P. 381-386.
23. Maksimenko, S. Psychological potential of personal self-realization / S.Maksimenko, L.Serdiuk // *Social welfare: Interdisciplinary approach.* –Vol.1(6), 2016. – P. 92-100.
24. Ryan, R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being / R.M. Ryan, E.L. Deci // *American psychologist*, 2000. – Vol. 55, –N 1, – P. 68-78.
25. Ryan, R.M. Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains / R.M. Ryan, J.P. Connell // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. – Vol.57. – P.749-761.
26. Ryan, R.M. Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory / R.M. Ryan, H. Patrick, E.L. Deci, G.C. Williams // *The*

- European Health Psychologist, 2008. – Vol.10. – P. 2-5.
27. Seligman, M., Positive psychology / M. Seligman, M. Csikszentmihalyi // American psychologist, 2000. – Vol.55/1, – P.5-14.
28. Stodden, R. A. Postsecondary education and employment of adults with disabilities / R. A. Stodden, P. Dowrick // American Rehabilitation, 2001. – 25(3). – P. 19-23.
29. Test, D. W. Evidence based practices and predictors in secondary transition: What we know and what we still need to know / D.W. Test, C.Fowler, P.Kohler. – Charlotte, NC: National Secondary Transition Technical Assistance Center, 2013 <http://nstattac.org/sites/default/files/assets/pdf/pdf/ebps/ExecsummaryPPs%20Jan2013>

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

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

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

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