

ЗДАТНІСТЬ ДО САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

О. І. Лунгов

Студент кафедри соціальної та прикладної психології
ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Науковий керівник: к. психол. н., доцент **Гусакова М. П.**

Питання самодетермінації людської поведінки широко вивчається в психології. Дослідники аналізують соціальні, біологічні та суб'єктно-ціннісні фактори. В кожному разі обговорюється питання ролі самої активності в процесі поведінки.

Актуальність дослідження самодетермінації пов'язана з необхідністю пошуку, вивчення та впровадження психологічних інструментів особистісного розвитку людини в умовах створених установок навколишнього світу.

Теорія самодетермінації – це теорія людської мотивації й особистості, яка стосується властивих людям тенденцій зростання й вроджених психологічних потреб. Цю теорію можна віднести до напрямку позитивної психології [2].

Е. Десі й Р. Раян розуміють самодетермінацію як відчуття свободи стосовно сил, пов'язаних із зовнішнім оточенням, і до сил усередині самої особистості [3], а розвиток самодетермінації є можливим тільки при задоволенні трьох базових потреб людини: в автономії (потреби діяти, виходячи з глибинного відчуття себе, бути саморегульованим), в компетентності (потреби відчувати власне майстерність у виконанні тієї чи іншої діяльності) і у відносинах з іншими людьми [4].

Згідно з теорією самодетермінації, одним з типів мотивації, необхідних для здійснення людського розвитку є внутрішня мотивація. Її можна визначити як вільна участь в діяльності при відсутності зовнішніх вимог або підкріплень. Мотивація не ґрунтується на потягах, але при цьому передбачається, що її енергія є внутрішньою щодо природи організму. Внутрішньо вмотивований індивід випробує нову діяльність, вирішує дослідницькі завдання або прагне до освоєння свого середовища просто заради досвіду, який він отримує, а процес відкриття сам по собі є нагородою.

Таким чином, розрізнення внутрішньої та зовнішньої мотивації відбувається за критерієм нагороди за здійснювану активність. При зовнішній мотивації – нагорода буде зовнішньою стосовно людини. Коли ж мотивація є внутрішньою, то винагородою за неї буде активність сама по собі.

Внутрішня мотивація пов'язана з внутрішньою каузальною орієнтацією. При ній високий ступінь усвідомлення основних людських потреб і чіткість використання інформації для прийняття рішень про поведінку, внаслідок чого розвинене сильне почуття компетентності, самодетермінації й прояв волі на високому рівні. Базу для формування мотивів складають усвідомлювані емоції. А сильний прояв волі, підвищений рівень самодетермінації, призводять до того, що знижується число автоматичних реакцій [2]. Для такої каузальної орієнтації є гнучка поведінка і чутливість до змін середовища.

Отже, можна зробити висновок, що для перебування в кризових ситуаціях, найбільш адаптивною була б внутрішня мотивація та високий рівень самодетермінації. Така людина під час кризової ситуації не прагнула б контролювати ситуацію, не поклала б руки, а проявляла більш гнучку поведінку в цих умовах, використовуючи ту інформацію, яку мала.

Ф. Є. Василюк запропонував таке визначення кризових ситуацій. Кризові ситуації – це ситуації неможливості, в яких суб'єкт зіштовхується з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей та ін.). Цю «неможливість» автор визначає тим, яка життєва необхідність, виявляється паралізованою в

результаті неспроможності наявних у суб'єкта типів активності впоратися з наявними зовнішніми та внутрішніми умовами життєдіяльності [1].

Наприклад, така кризова ситуація, як особливості та порушення розвитку дитини в сім'ях, що є потенційним фактором психоемоційної травматизації батьків.

Е. Шухард аналізуючи переживання батьків, як процесу адаптації до нової ситуації, запропонувала періодизацію кризових станів емоційної сфери батьків. Дослідниця виділила 8 етапів: 1) невідомість, невизначеність – стан панічного жаху перед невідомим, переживання шоку, відчуття того, що руйнується звичне «нормальне» життя; 2) відомість, визначеність – розбіжність між розумінням проблеми на раціональному рівні і її запереченням на рівні емоцій та почуттів; 3) агресія – прояв негативних почуттів у вигляді емоційних спалахів, в результаті чого виникає агресія, спрямована на навколишній світ; 4) активна хаотична діяльність – спроба опанувати безвихідну ситуацію за допомогою наявних засобів; 5) депресія – переживання почуттів безнадії, апатії та відчаю у зв'язку з безуспішністю зусиль, зроблених на попередньому етапі; 6) прийняття факту порушення розвитку – набуття нового сенсу життя; 7) активізація – вивільнення сил, внаслідок прийняття факту порушення розвитку дитини, які раніше йшли на боротьбу і заперечення, і активну побудову і здійснення життєвих планів; 8) солідарність – об'єднання з іншими батьками, які мають аналогічні труднощі [5].

Кризова ситуація сприяє зміні форм відносин з оточенням. Вона є викликом до відповідальності людини, до його здатності використовувати нові можливості та переживати нові обмеження і труднощі.

Самодетермінована поведінка була б на етапах прийняття, активізації та солідарності. Така людина не шукала б причин в собі або оточенні особливостей чи порушень розвитку своєї дитини, вона б використовувала інформацію, яка є в неї, тобто не було би активної хаотичної діяльності (наприклад, звернення до ворожок). Самодетермінованій людині в такій ситуації був б набутий новий сенс життя, гнучка адаптація до змін (наприклад, вивчення актуальних і доведених методів допомоги дитині), а також така людина не була б ізольована, а навпаки прагнула б до взаємодії з іншими людьми. Вона буде діяти на основі власного вибору, а не на основі зобов'язань або примусів, і цей вибір базується на усвідомленні своїх потреб і зіставленні їх із зовнішніми умовами.

Список використаних джерел:

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 2006. – 139 с.
2. Дергачева О. Е. Личностная автономия как предмет психологического исследования : дис. канд. псих. наук / Дергачева Ольга Евгеньевна – Москва, 2005. – 162 с.
3. Иванова В. П. Самодетерминация и интеллектуальная компетентность / В. П. Иванова, А. Ж. Юсупова. // Вестн. КРСУ. – 2016. – №4. – С. 94–97
4. Степанова Н. А. Проблема изучения самодетерминации личности в отечественной психологической науке / Н. А. Степанова. // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика.. – 2019. – №1. – С. 69–75. DOI: <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2019-19-1-69-75>
5. Ткачева В. В. Система психологической помощи семьям, воспитывающим детей с отклонениями в развитии : дис. канд. псих. наук / Ткачева В. В. – Нижний Новгород, 2005. – 439 с.