

УДК 159.923: 316.4  
Doi: 10.26456/vtpsyed/2022.4.040

## **АВТОНОМИЯ И САМОДЕТЕРМИНАЦИЯ В СТРУКТУРЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

**Е.С. Плотникова**

ФГБОУ ВО «Приамурский государственный университет  
имени Шолом-Алейхема», г. Биробиджан

Представлено исследование автономии и самодетерминации в структуре самоактуализации личности. Целью исследования являлось изучение влияния автономии и самодетерминации на самоактуализацию личности. Объект исследования – автономия и самодетерминация как психологические явления. По результатам эмпирического исследования, в котором приняло участие 280 студентов 1–5 курсов, с помощью статистического анализа (факторного анализа, вычисления коэффициента корреляции Пирсона и Т-критерия Стьюдента для несвязных выборок) обосновано влияние автономии и самодетерминации на самоактуализацию личности. Экспериментально доказано положительное влияние автономии и самодетерминации на самоактуализацию личности и её отдельные показатели (самопринятие, способность к управлению временем, принятие агрессии, познавательные потребности и др.).

**Ключевые слова:** *автономия, самодетерминация, самоактуализация, самоопределение, способность к самоуправлению, осмысленность жизни*

В современном мире множества потенциальных возможностей выбора пути саморазвития для каждого человека актуальной становится способность осуществлять этот выбор. Автоматический выбор, обусловленный только внешними детерминантами, лишает человека внутренней свободы и не связан с саморазвитием, тогда как самоактуализация предполагает стремление к осознанию и развитию именно своих возможностей. Осмысленный выбор, в отличие от детерминированного, предполагает внутренние усилия субъекта и сам по себе актуализирует возможности личности. В противовес внешней детерминации в современной психологии раскрывается понятие самодетерминации.

Самодетерминация определяется как «сложное образование личности, обеспечивающее человека свободой выбора пути своего развития» (Э. Дейси и Р. Райана) [9, с. 10]. В современной отечественной психологии явление самодетерминации рассматривается в трудах Е.Р. Калитеевской, Д.А. Леонтьева, которые определяют её как способность действовать независимо от внешних обстоятельств и непредсказуемо для сторонних наблюдателей, но при этом следуя своей логике и убеждениям [2].

© Плотникова Е.С., 2022

Противоречие самодетерминации в теории Э. Дейси и Р. Райана, по мнению Д.А. Леонтьева, заключается в том, что, с одной стороны, данное явление позволяет человеку делать недетерминированный, свободный выбор, а с другой, – самодетерминация и автономия возникают автоматически как базовая потребность организма. «Если все необходимо и причинно обусловлено, то автономия личности лишена практического смысла», – пишет Д.А. Леонтьев [3, с. 17]. Именно поэтому самодетерминацию следует рассматривать с позиции осмысленного, рефлексивного выбора, который проявляется в гармонии личностной свободы и ответственности.

Самодетерминация и автономия часто используются как синонимичные понятия, однако в современной психологии описываются варианты их смыслового разведения. С.М. Сергеев утверждает, что «самодетерминация протекает во внутреннем плане и проявляется в ощущениях, чувствах, намерениях и т. п., а личностная автономия является социальным феноменом, отражающимся и в духовной, и в материально-практической деятельности человека, в общественных отношениях» [7, с. 100].

Самоактуализация изначально в психологии также рассматривалась с позиции причинной обусловленности. К. Гольштейн говорил о том, что самоактуализация является основным и единственным мотивом организма. Все потребности человека, по его мнению, являются проявлением силы самоактуализации. То есть если человек голоден, он актуализируется посредством еды. Самоактуализация – творческая сила человеческой природы, основа его развития и совершенствования. «Невежда, стремящийся к знанию, чувствует внутреннюю пустоту, переживает ощущение собственной неполноценности. Чтение и учеба удовлетворяют потребность в знании, и пустота исчезает. Таким образом, возникает новый человек, в котором учение заняло место невежества. Желание стало реальностью. Любая потребность – это состояние дефицита, мотивирующее человека на его восполнение. Это – как яма, которую необходимо заполнить. Это восполнение и есть самореализация» [10, с. 236].

Самоактуализация, по мнению А. Маслоу, представляет собой побудительный мотив для личностного роста, стремление к полной реализации собственных возможностей, способностей. Самоактуализирующаяся личность, по его мнению, «чаще центрирована на проблеме, чем центрирована на Эго» [4, с. 176]. То есть в процессе самоактуализации личность способна целенаправленно управлять внутренними ресурсами и состояниями для воплощения их в реальную жизнь, деятельность и во благо саморазвития.

В современной психологии понятие самоактуализации часто сравнивается и отождествляется с понятием самореализации [6, с. 30]. По мнению А.А. Григорьевой и Ю.П. Поваренкова, эти психологические явления

взаимосвязаны: «самоактуализация происходит во внутреннем плане как процесс осознания собственных возможностей, а самореализация предполагает их воплощение в конкретной деятельности или в общении» [1, с. 173].

Автономия, самодетерминация и самоактуализация – психологические феномены, отражающие осмысленную активность субъекта саморазвития как во внешнем, так и во внутреннем плане. Выбор пути саморазвития, осмысление своего потенциала и воплощение его в реальность (в конкретной деятельности) требуют от человека достаточного уровня самоорганизованности и наличия способности к самоуправлению. Иначе, находясь в процессе постоянного выбора из множества вариантов, наступает эмоциональное истощение и отказ от самостоятельного выбора (Б. Шварц) [8, с. 11]. Вариативность сфер самоактуализации в современном мире также может способствовать либо автоматическим выборам, либо проявлению лени выбора, в этом случае человек полагается на внешние детерминанты при осуществлении выбора пути своего развития. Именно поэтому важно понимать и осознавать значимость свободы выбора в самоактуализации личности.

Е.Ю. Почтарева, Н.Н. Васягина также говорят о ресурсных возможностях самодетерминации в самореализации личности в контексте педагогической деятельности. Самодетерминация, по их мнению, стимулирует увлеченность, настойчивость и «интегрирует разнообразные типы мотивационных тенденций деятельности, что определяет целостность и согласованность личностно-профессионального развития» [5, с. 352].

С целью эмпирического исследования взаимосвязи автономии и самоактуализации было проведено эмпирическое исследование, в котором участвовало 280 студентов 1–5 курсов ФГБОУ ВО «Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема (г. Биробиджан). В качестве методов исследования выступали следующие методики: «Тест самодетерминации» Е.Н. Осина, «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева; тест «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова; «Самоактуализационный тест (САТ)» Л.Я. Гозмана и М.В. Кроз. Также были использованы методы количественной обработки данных: корреляционный (коэффициент корреляции Пирсона), факторный анализ и вычисление Т-критерия Стьюдента для несвязных выборок.

В результате диагностики самоактуализации было выявлено, что почти половина испытуемых имеет средний уровень самоактуализации (49,5 %, 140 человек); у 33 % (91 человек) выявлен высокий уровень самоактуализации, а у 17% (47 человек) – низкий. У 0,5% (2 человека) была выявлена псевдосамоактуализация. Такие данные свидетельствуют о довольно благоприятном состоянии самоактуализации большинства испытуемых, об их стремлении к личностному росту и саморазвитию. Несмотря на это, полное раскрытие своих внутренних ресурсов

проявляется лишь у третьей части испытуемых. Наличие студентов с низким уровнем самоактуализации также говорит о проблеме в проявлении данного явления, ведь для личности с низкой самоактуализации характерны признаки апатии, ухода от деятельности, снижение инициативности и активности, что уменьшает эффективность учебно-профессиональной деятельности.

Для исследования проявления автономии и самодетерминации у испытуемых с разным уровнем самоактуализации они были разделены на три группы: с низким уровнем самоактуализации – В 1; со средним уровнем самоактуализации – В 2; с высоким уровнем самоактуализации – В 3.

Рассмотрим среднеарифметические показатели самодетерминации и автономии у групп испытуемых с разным уровнем самоактуализации, которые представлены ниже в табл. 1.

Для определения достоверности различий результатов диагностики в выделенных группах испытуемых вычислялся *t*-критерий Стьюдента для несвязных выборок. Значения критерия достоверности различий, попадающие в диапазон от 2,05 до 2,76, являются достоверными и в таблице выделены курсивом ( $t_{кр} = 2,05$  для  $P \leq 0,05$  и  $t_{кр} = 2,76$  для  $P \leq 0,01$ ).

Как видно из табл. 1, среднеарифметические показатели самодетерминации в первой группе значительно ниже, чем в остальных. Имеется тенденция к увеличению показателей самодетерминации при увеличении уровня самоактуализации. Анализ различий общих показателей, проведенный с помощью *t*-критерия Стьюдента, показал значимые различия в трех группах по показателям автономии, самовыражения, способности к самоуправлению и осмысленности жизни. Можно предположить, что самодетерминация и автономия оказывают позитивное влияние на самоактуализацию личности.

Проявление осмысленности жизни и способности к самоуправлению сопутствуют осознанию и актуализации личностных ресурсов, проявлению их в процессе самоосуществления личности в деятельности и общении. При недостаточном развитии исследуемых качеств, напротив, проявляются трудности самоактуализации личности. Так, в группе с низким уровнем самоактуализации значительно снижены показатели автономии, самовыражения, способности к прогнозированию, планированию деятельности. Также этим студентам не свойственно ощущение контроля над собственной жизнью, удовлетворённость от процесса жизни и отсутствие внутреннего локуса контроля. В результате несформированности данных качеств невозможным становится управление собственной жизнью, что может проявляться в ориентации только на внешние детерминанты в процессе выбора пути саморазвития и возможное разочарование в них.

Таблица 1

Среднеарифметические показатели самодетерминации и автономии  
у групп испытуемых с разным уровнем самоактуализации

Эмпирические методы исследования	Шкалы методик	Среднее значение показателей, %			Значение критерия достоверности различий (t-критерия Стьюдента)		
		B1	B2	B3	B1 и B2	B1 и B3	B2 и B3
«Тест самодетерминации» Е.Н. Осина	Самовыражение	56,1	60,4	79,2	2,8	0,4	2,8
	Автономия	54,2	55,1	85,4	2,7	3,3	2,7
Тест «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова	Анализ противоречий	64,3	75,3	82,1	3,5	3,5	3,5
	Прогнозирование	56,1	62,8	87,2	3,9	3,5	3,9
	Целеполагание	62,9	69,5	76	3,6	3,5	3,6
	Планирование	58,1	62,1	83,1	3,5	3,5	3,5
	Критерий оценки качества	59,1	77,7	80,2	5,1	3,5	5,1
	Принятие решения	57	59,1	79,1	1	2,6	1
	Самоконтроль	64,1	67	80	2,3	3,1	2,3
	Коррекция	55,2	69,5	80,1	2,7	2,7	2,7
«Тест смыслжизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева	Общий показатель способности к самоуправлению	60,2	67,8	81,5	1,1	3,6	3,0
	Цели жизни	70,1	72,1	79,9	2,7	2,4	2,7
	Процесс жизни	56,2	65,1	78,1	2,5	1,3	2,5
	Результат жизни	61,2	67,4	79,4	2,1	3,3	2,1
	Локус контроля «Я»	59,8	76,2	83,1	2	3,5	2,0
	Локус контроля «жизнь»	68,2	70,1	76,6	2,9	3,3	2,9
Общий показатель осмысленности жизни	65,5	71,2	78,7	3,1	3,3	3,1	

Далее обратимся к факторным структурам составляющих самодетерминации и автономии испытуемых с разным уровнем самоактуализации, которые представлены в табл. 2.

Первый и второй факторы факторной структуры составляющих самодетерминации и автономии испытуемых с низким уровнем самоактуализации представлен показателями способности к самоуправлению.

Таблица 2

Факторная структура составляющих самодетерминации и автономии  
испытуемых с разным уровнем самоактуализации

Группы	Факторы		
	1	2	3
В 1	Самоконтроль (5,3); коррекция (4,8); общий показатель способности к самоуправлению (4,7)	Критерии оценки качества (5,2); анализ противоречий (4,9)	Самовыражение (4,7); планирование (4,3)
В 2	Автономия (6,2); самовыражение (5,6); локус контроля «жизнь» (5,2)	Общий показатель осмысленности жизни (5,6); результат (4,3); планирование (4,3).	Общий показатель способности к самоуправлению (5,1)
В 3	Общий показатель осмысленности жизни (6,3); локус контроля «жизнь» (6,3); автономия (5,7); самовыражение (4,7)	Цели жизни (0,7); процесс жизни (0,5); локус контроля «Я» (0,5); планирование (4,8)	Общий показатель способности к самоуправлению (5,7); анализ противоречий (5,6); прогнозирование (5,3); целеполагание (5,2); критерий оценки качества (4,4)

То есть, данные качества являются наиболее актуальными и выходят на первый план при выборе сферы самоактуализации для данных испытуемых. В третий фактор вошли самовыражение и планирование, однако значимость их в этой группе снижена. Можно предположить, что ориентация на самоуправление без проявления осмысленности жизни и автономии исключает возможность свободного выбора, а следовательно, и полноценной самоактуализации личности.

Факторная структура составляющих самодетерминации и автономии испытуемых со средним уровнем самоактуализации представлена в первом факторе показателями, определяющими самодетерминацию личности (автономия, самовыражение) и локусом контроля «жизнь» (уверенность в способности контролировать свою жизнь). Во втором факторе представлена совокупность составляющих осмысленности жизни, которые для данных испытуемых играют важную, но все же второстепенную роль. Третий фактор представлен способностью к самоуправлению, степень влияния которой на самоактуализацию для данной группы снижена.

Обратимся к факторной структуре самодетерминации испытуемых с высоким уровнем самоактуализации. В первый фактор со значимыми весами вошли такие составляющие самодетерминации, как общий показатель осмысленности жизни, локус контроля «жизнь»,

автономия и самовыражение. Второй фактор представлен совокупностью компонентов осмысленности жизни и планированием. А в третий фактор вошли компоненты способности к самоуправлению.

Продуктивность самоактуализации определяется в первую очередь развитой осмысленностью жизни, автономией и самовыражением. Способность к самоуправлению при этом также играет важную роль в процессе самоактуализации, однако если вместе с ней не проявляются осмысленность жизни, автономия и самовыражение, продуктивность самоактуализации снижается.

Изучив взаимосвязь автономии с различными показателями самоактуализации по «Самоактуализационному тесту» Л.Я. Гозмана и М.В. Кроз, выявили значимые корреляционные связи, представленные в табл. 3. Коэффициенты, попадающие в зону значимости, выделены курсивом.

Таблица 3

Корреляционные связи автономии и самоактуализации личности

Шкалы «Самоактуализационного теста» Л.Я. Гозмана и М.В. Кроз	Автономия
	Коэффициенты корреляций $r$ (эмп.) ( $r = 0,16$ для $P \leq 0,05$ и $r = 0,21$ для $P \leq 0,01$ )
<i>Шкала «Ориентация во времени»</i>	<i>0,36</i>
<i>Шкала «Опора на себя»</i>	<i>0,24</i>
Шкала «Ценностные ориентации»	0,076
<i>Шкала «Гибкость»</i>	<i>0,31</i>
Шкала «Сензитивность»	0,07
Шкала «Спонтанность»	0,12
Шкала «Самоуважение»	0,13
<i>Шкала «Самопринятие»</i>	<i>0,73</i>
<i>Шкала «позитивный взгляд на природу человека»</i>	<i>0,41</i>
Шкала «Синергия»	0,14
<i>Шкала «Принятие агрессии»</i>	<i>0,2</i>
Шкала контактности	0,12
<i>Шкала «Шкала познавательных потребностей»</i>	<i>0,54</i>
Шкала «Креативность»	0,11
<i>Общий уровень самоактуализации</i>	<i>0,4</i>

Из результатов статистического анализа результатов исследования можно сделать вывод о том, что автономия оказывает положительное влияние на следующие показатели самоактуализации личности: способность управлять своим временем и жить в настоящем моменте, принимая свое прошлое и относясь с оптимизмом к будущему (ориентация во времени); стремление руководствоваться своими целями и убеждениями в процессе самореализации и самоактуализации, не проявляя нужды в одобрении других людей (опора на себя); способность

гибко взаимодействовать с внешними условиями и детерминантами самоактуализации (гибкость); способность принимать свои личностные качества (самопринятие); способность позитивно относиться к другим людям, принимать и понимать природу человека (позитивный взгляд на природу человека); способность спокойно принимать агрессию – как свою, так и других людей (принятие агрессии); познавательные потребности, проявляющиеся в постоянной потребности в обретении новых знаний, проявлении интереса к обучению.

Автономия и самодетерминация выступают необходимыми условиями самоактуализации личности, которые позволяют человеку осознанно управлять собственными ресурсами, состояниями. Особенно сильное влияние автономия оказывает на принятие человеком собственных качеств, проявление познавательных потребностей личности, что является основой саморазвития в любой сфере деятельности и отношений, особенно в профессиональной самореализации. Испытуемые с низким уровнем автономии не проявляют самопринятие собственной личности и им не свойственно проявление познавательных потребностей, что негативно сказывается на их самоактуализации.

Обращение к автономии и самодетерминации как к психологическим явлениям, обуславливающим успешность самоактуализации личности, является важной задачей особенно для практической деятельности психолога в образовательных учреждениях. Способность к осуществлению осмысленного выбора наиболее актуальна на этапе выбора профессии и профессиональной самореализации. Отсутствие автономии и самодетерминации может стать ограничивающим фактором саморазвития и самоактуализации личности. Снижение степени осознанности выбора пути саморазвития не дает возможности человеку проявлять свои ресурсные качества в действительно подходящей для него области или сфере деятельности и чаще способствует выбору в пользу вынужденной деятельности. В учебно-профессиональной деятельности это может проявляться в сомнениях в выбранной профессии, отказе от деятельности или попустительском отношении к обучению, тогда как способность к осмысленному выбору, напротив, позволяет реализовать свой потенциал в интересной для человека деятельности.

### **Список литературы**

1. Григорьева А.А., Поваренков Ю.П. Проблема соотношения и взаимодействия профессиональной самоактуализации и профессиональной самореализации личности // Ярослав. пед. вестн. 2015. № 3. 166–174.
2. Калитеевская Е.Р., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. и др. Смысл, адаптация и самодетерминация у подростков // Вопросы психологии. 2007. № 2. С. 68–79.
3. Леонтьев Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от

- необходимого к возможному // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 3–27.
4. Маслоу А. Самоактуализация / Психология личности. Тексты. М.: МГУ, 1982. С. 108–117.
  5. Почтарева Е.Ю. Самодетерминация как психологический ресурс личностно-профессионального развития педагога / Е.Ю. Почтарева, Н.Н. Васягина // Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки. 2021. Т. 14. № 3. С. 351–362.
  6. Плотникова Е.С., Маслова Т.М. Самоактуализация и самореализация: сходство, различие и взаимосвязь явлений // Вестник Твер. гос. ун-та. Серия: Педагогика и психология. 2018. № 2. С. 22–32.
  7. Сергеев С.М. Личностная автономия и самодетерминация в процессе социального самоопределения: социально-философский аспект // Вестник Армавирского гос. пед. ун-та. 2021. № 2. С. 96–103.
  8. Шварц Б. Парадокс выбора. Почему «больше» значит «меньше» / Пер. с англ. М.: Добрая книга, 2005. 288 с.
  9. Deci E.L. The psychology of self-determination. Toronto: Lexington books, 1980. 240 с.
  10. Goldstein K. The Structure of Organisme. New York, 1934. 513 с.

*Об авторе:*

ПЛОТНИКОВА Елена Сергеевна – старший преподаватель кафедры психологии, заведующая центром социальной адаптации и поддержки психологического здоровья ФГБОУ ВО «Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема» (679015, г. Биробиджан, ул. Широкая, д. 70а); e-mail: plotnikova88@inbox.ru

## **AUTONOMY AND SELF-DETERMINATION IN THE STRUCTURE OF PERSONALITY'S SELF-ACTUALIZATION**

**E.S. Plotnikova**

Sholom-Aleichem Priamursky State University, Birobidzhan

The article presents a study of autonomy and self-determination in the structure of personality self-actualization. The aim of the study was to study the influence of autonomy and self-determination on the self-actualization of the individual. The object of research is autonomy and self-determination as psychological phenomena. Based on the results of an empirical study in which 280 students of 1-5 courses took part, using statistical analysis (calculation of the Pearson correlation coefficient, factor analysis and Student's T-test for disconnected samples), the influence of autonomy and self-determination on self-actualization of personality was substantiated. The positive influence of autonomy and self-determination on the self-actualization of the personality and its individual indicators (self-acceptance, ability to manage time, acceptance of aggression, cognitive needs, etc.) has been experimentally proven.

**Keywords:** *autonomy, self-determination, self-actualization, self-determination, self-management ability, meaning of life*