

А.А. Василенко<sup>1</sup>  
М.А. Журавкова<sup>2</sup>  
В.А. Сподобец<sup>3</sup>  
М.А. Ядыкина<sup>4</sup>  
Е.С. Плотникова<sup>5</sup>

Приамурский государственный университет им. Шолом Алейхема.  
Биробиджан. Россия

## Самодетерминация как метакомпетенция в самореализации психолога

Авторы статьи рассматривают самодетерминацию, как собственную активность человека, его способность к самостоятельному выбору направления саморазвития. Обосновывают самодетерминацию как метакомпетенцию в профессиональном развитии и самореализации студента. Представлены результаты эмпирического исследования, подтверждающие, что самодетерминация определяет процесс профессиональной самореализации студента. Предложена программа для оптимизации самодетерминации студентов первого курса, цель которой – создание условий для развития самодетерминации студентов первого курса. Сделан вывод о том, что реализация представленной программы будет способствовать оптимизации самодетерминации студентов в начале их профессиональной самореализации.

**Ключевые слова и словосочетания:** метакомпетенция, самодетерминация, саморазвитие, профессиональное развитие личности студента.

A.A. Vasilenko  
M.A. Zhuravkova  
V.A. Spodobets  
M.A. Yadykina  
E.S. Plotnikova

Sholom-Aleichem Priamursky State University  
Birobidzhan. Russia

## Self-determination as meta-competence in professional self-actualization of psychologist

The authors consider self-determination as a personal human activity and person's ability to select independently the direction of his self-development. Scientists prove that the self-determination is as a meta-competence in the professional development and self-actualization of a student. The article presents the results of empirical research showing that self-determination process determines the student's professional self-realization. A program to optimize the self-determination

<sup>1</sup> Василенко Алиса Александровна – студентка 2 курса; e-mail: dezechonok@mail.ru.

<sup>2</sup> Журавкова Марина Андреевна – студентка 3 курса; e-mail: marina4ka\_11@mail.ru.

<sup>3</sup> Сподобец Виктория Алексеевна – студентка 3 курса; e-mail: wika-92@mail.ru.

<sup>4</sup> Ядыкина Марина Андреевна – студентка 4 курса; marusay\_keti@mail.ru.

<sup>5</sup> Плотникова Елена Сергеевна – ассистент кафедры психологии, e-mail: plotnikova88@inbox.ru.

process for the first-year students is also proposed. After completing the research it was concluded that the implementation of the presented program will contribute to the optimization of self-determination process for students at the beginning of their professional self-actualization.

**Keywords:** meta-competence, self-determination, self-development, professional growth of the student's personality.

В современной ситуации глобального развития общества возникает потребность в специалистах, не только вооруженных профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и личностно готовых к самообразованию и саморазвитию в учебной и профессиональной деятельности. При этом они должны быть адаптивны к постоянно изменяющимся условиям, способны к самостоятельной выработке решений и контролю своей жизни на основе свободы выбора. Эти универсальные компетенции профессионала в современной науке именуется как «метакомпетенции». Метакомпетенции – некоторая надстройка над типичными знаниями и умениями, выражающаяся в самообразовании, самоорганизации, саморазвитии, которая позволяет выпускнику учебного заведения преодолевать неуверенность, делать правильные выводы из критических замечаний коллег, т. е. действовать успешно в различных ситуациях. В.С. Чернявская говорит о том, что метакомпетенции связаны с психологической грамотностью и психологической компетентностью личности [3].

Самодетерминация как собственная активность человека, его способность к самостоятельному выбору направления саморазвития может служить метакомпетенцией в профессиональном развитии и самореализации студента. Авторы концепции самодетерминации Э. Дейси и Р. Райан определяют ее как сложный процесс образования личности, обеспечивающий человека свободой выбора пути своего развития (Э. Дейси и Р. Райан) и способностью действовать независимо от внешних обстоятельств, непредсказуемо для сторонних наблюдателей, но при этом следуя своей логике и убеждениям [1].

Каждый день человек, с одной стороны, сталкивается с повышенными требованиями, а с другой – имеет свободу и большой выбор жизненных путей и стратегий [2]. От того, насколько человек самодетерминирован зависит его способность выбирать собственный путь развития и противостоять внешним факторам, отвлекающим его от самореализации.

Однако встает вопрос о том, насколько самодетерминация определяет процесс профессиональной самореализации студента и каким образом влияет на него. Для ответа на этот вопрос мы провели исследование, в котором участвовали 140 студентов в возрасте от 18 до 21 года. Для изучения самодетерминации как метакомпетенции в профессиональной самореализации психолога мы использовали следующие методики: «Тест самодетерминации», «Опросник самореализации» С.И. Кудинова.

В результате мы выявили, что такой показатель самодетерминации, как автономия, оказывает огромное влияние на самореализацию личности. Данный показатель измеряет степень воспринимаемого выбора, или степень уверенности

человека в том, что у него есть в жизни возможность выбора и что он сам делает этот выбор, определяя ход собственной жизни. На рисунке 1 представлена зависимость показателя самореализации от автономии личности, имеющая вид квадратичной регрессии ( $y = -0,0639x^2 + 9,6404x - 316,504$ ).

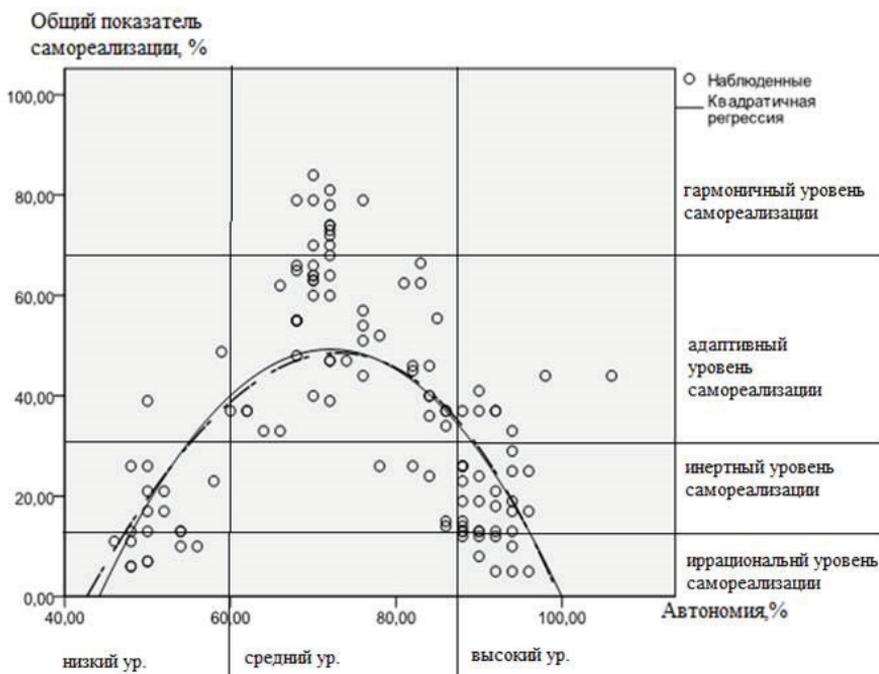


Рис. 1. Зависимость показателя самореализации от автономии личности

При значении показателя автономии от 40 до 60% у лиц юношеского возраста наблюдается низкий уровень самореализации (ниже 20%), однако при значении показателя автономии от 60 до 80% общий показатель самореализации приобретает довольно высокие значения (от 50% и выше). Можно сделать вывод, что высокий уровень автономии личности несет в себе опасность для ее самореализации точно так же, как и ее низкий уровень. Несмотря на то, что автономия, по сути, является способностью личности к самоопределению на основе собственных убеждений, а также основанием для самореализации, данный показатель, имея слишком высокие значения, может препятствовать развитию личности.

Показатель самовыражения говорит о том, в какой мере человек переживает собственную жизнь как соответствующую его собственным желаниям, потребностям и ценностям. На рисунке 2 представлена зависимость показателя самореализации от самовыражения личности, имеющая вид квадратичной регрессии ( $y = -0,0652x^2 + 9,4018x - 288,528$ ).

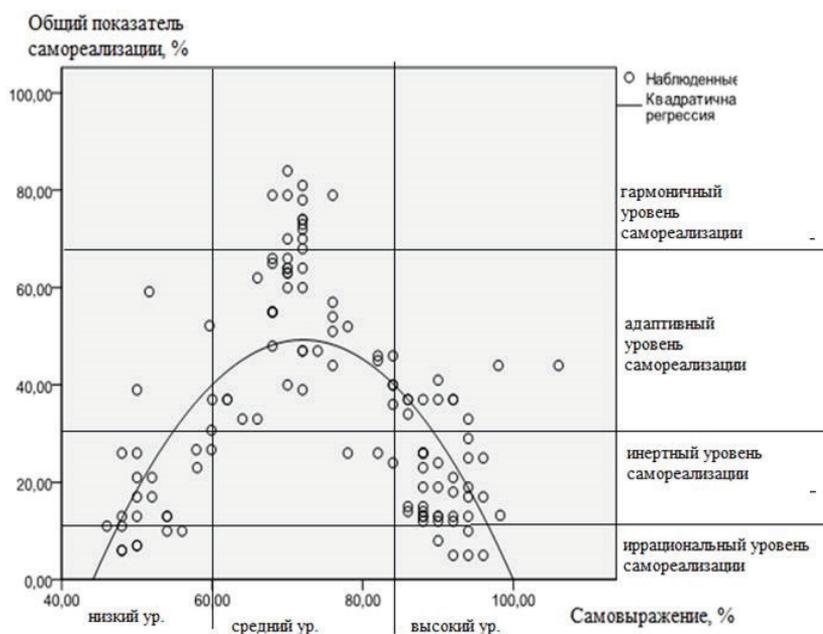


Рис. 2. Зависимость показателя самореализации от уровня самовыражения личности

При значении показателя самовыражения от 40 до 60% и от 80 до 100% у лиц юношеского возраста наблюдается низкий уровень самореализации (ниже 20%), однако при значении показателя самовыражения от 60 до 80% общий показатель самореализации приобретает довольно высокие значения (от 40% и выше). Таким образом, высокие и низкие значения показателя самовыражения также сопровождаются низкими значениями показателя самореализации. Низкий уровень самовыражения свидетельствует о неудовлетворенности жизнью и ощущении, что жизнь проживается не так, как хотелось. Высокому уровню самовыражения соответствуют инертный и адаптивный уровни самореализации. Таким студентам свойственна умеренность во всем, и если они сталкиваются с трудностями, то чаще отказываются от них, чтобы не тратить на них время и силы.

Процесс самореализации личности носит творческий характер и не терпит жесткого контроля как со стороны самой личности, так и со стороны внешней среды. Исследуемые нами параметры самодетерминации положительно влияют на самореализацию личности, если имеют средние значения, т.е. движущей силой самореализации личности является гармоничное развитие самодетерминации и внешней детерминации. Односторонняя детерминация опасна для развития личности, так как влечет за собой либо отказ от любых изменений, приверженность к постоянству, гипертрофированную ответственность и исполнительность (самодетерминация), либо отказ от ответственности за свою жизнь, отсутствие четких жизненных целей, неумение и нежелание преодолевать трудности.

Самодетерминацию невозможно сформировать в условиях образования при помощи внешнего воздействия, так как это противоречит качественному опре-

делению данной метакомпетенции. Однако ее можно развить, создав условия, в которых студент обладал бы свободой выбора, рефлексировал свои интересы и возможности и, в конечном итоге, имел возможность развиваться. Для этого была создана программа оптимизации самодетерминации студентов первого курса (см. таблицу). Целью данной программы было создание условий для развития самодетерминации студентов первого курса.

Таблица

**Основные разделы программы развития самодетерминации  
студентов первого курса**

№	Дата	Цель	Вид занятия	Кол-во часов
1	1 нед.	Знакомство и сплочение коллектива. Создание благоприятного микроклимата в группе. Знакомство с содержанием последующей работы и правилами занятий	Тренинг на сплочение группы	2
2	2 нед.	Развитие способности к постановке цели и системы целей. Рефлексия представлений о себе как о будущем профессионале	Тренинг, мини-лекция «Моя профессия» Экскурсия в ЦСАИППЗ ПГУ им. Шолом-Алейхема	2 1
3	4 нед.	Развитие способности к прогнозированию событий. Развитие самопонимания студентов, актуализация настоящего Я	Тренинг «Коллаж желаний»	2
4	6 нед.	Формирование восприятия процесса жизни как интересного и наполненного смыслом	Сказкотерапевтическая техника «Волшебные краски»	2
5	8 нед.	Развитие способности к изменению своих действий в случае несоответствия результата поставленной цели. Развитие уверенности в себе	Тренинг	2
6	10 нед.	Развитие способности к самоконтролю в стрессовых ситуациях	Релаксирующий тренинг	2
7	13 нед.	Развитие свободы выбора. Развитие умения видеть пути своего развития	Тренинг, обсуждение книги Э. Фромма «Бегство от свободы»	2
8	14 нед.	Развитие положительной оценки результативности жизни	Просмотр фильма «Пробуждение»	2
9	15 нед.	Развитие уверенности в себе. Развитие способности перехода от плана к действиям	Тренинг «Коробочка новогодних пожеланий»	2

Окончание табл.

Дополнительные мероприятия			
№	Тематика / название мероприятия	Цель участия / посещения	
1	Посещение концертов, смотров творческих студий университета («Крылья», «Студенческая весна», «Межвузовская юморина» и т.д.)	Приобщение студентов к внеучебной деятельности университета, развитие стремления к творческой самореализации	Предоставление выбора путей развития
2	Организация и участие в факультетских мероприятиях	Развитие активности во внеучебной деятельности	
3	Участие в региональной молодежной научно-практической конференции «Молодежные исследования и инициативы в науке, образовании, культуре, политике»	Приобщение студентов к научной жизни университета	
4	Экскурсия в Центр социальной адаптации и поддержки психологического здоровья	Ознакомление студентов с основами будущей профессиональной деятельностью, а также с целью информирования студентов о дополнительных возможностях получения психологической помощи	

Таким образом, реализация разработанной нами программы будет способствовать оптимизации самодетерминации студентов в начале их профессиональной самореализации.

1. Deci, E. L. The psychology of self-determination / E.L. Deci. – Toronto: Lexington books, 1980.
2. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 679 с.
3. Чернявская, В.С. Метакомпетенции в контексте психологической культуры как профессиональные компетенции студента вуза / В.С. Чернявская // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – №4 (47). – С. 31–33.

© Василенко А.А., 2015  
 © Журавкова М.А., 2015  
 © Сподобец В.Я., 2015  
 © Ядыкина М.А., 2015  
 © Плотникова Е.В., 2015

**Для цитирования:** Василенко А.А. Самодетерминация как метакомпетенция в самореализации психолога / А.А. Василенко, М.А. Журавкова, В.А. Сподобец, М.А. Ядыкина, Е.С. Плотникова // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. – 2015; № 4. – С. 220–225.

**For citation:** Vasilenko, A.A. Self-determination as meta-competence in professional self-actualization of psychologist / A.A. Vasilenko, M.A. Zhuravkova, V.A. Spodobets, M.A. Yadykin, E.S. Plotnikova // The Territory Of New Opportunities. The Herald of Vladivostok State University of Economics and Service. – 2015; № 4. – P. 220–225.