

**АВТОНОМІЯ І ПОЗИТИВНІ ВІДНОСИНИ  
З ІНШИМИ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК**

**Чайка Г.В.**

*кандидат психологічних наук,*

*старший наук. співробітник*

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

*м. Київ, Україна*

Шести-факторна модель психологічного благополуччя К.Ріфф [8] включає два фактори, які на перший погляд є протилежними,

взаємовиключними. Це автономія, як здатність бути незалежною людиною, протистояти думці оточення, не боятися протиставити свою думку думці більшості, нестандартне мислення і поведінка на основі власних поглядів і переконань. Така поведінка, ніби то, здатна викликати непорозуміння, навіть конфлікти з людьми поряд, рідними та близькими, що негативно впливатиме на взаємостосунки. І позитивні відносини з оточенням, як здатність бути відкритим для спілкування, налагоджувати контакти з іншими людьми, розвинені комунікативні навички, взаємне співчуття, близькість і прив'язаність. Бажання налагодити позитивні відносини неухильно веде до пошуку певних компромісів у поглядах, переконаннях, поведінці, тобто до зниження автономії.

Проте проведене нами дослідження (вибірку склали 220 респондентів, середній вік – 33 роки, за професією – студенти та фахівці з різних спеціальностей) показало, що показники автономії та позитивних відносин з іншими мають досить виражену позитивну кореляцію (0.362,  $p < 0.01$ ). Іншими словами, ми не можемо стверджувати, що ці показники протилежні, взаємовиключні, суперечать один одному. Тому **мета** цих тез: стисло провести огляд робіт, в яких показано, що автономія і позитивні відносини з іншими можуть узгоджуватися.

Як зазначає Hodgins з колегами [2] важливо розрізнити свободу самоуправління, усвідомлений вибір, заснований на усвідомленні власних потреб та цінностей, та свободу від управління з боку інших людей, у сенсі незалежності від інших. Автономія в першому сенсі передбачає почуття волі, активності та ініціативи, що не виключає почуття спорідненості та зв'язку з іншими. Швидше, така автономія впливає з рефлексивної оцінки варіантів та врахування власних інтересів та потреб [7]. Kluwer E.S. та ін. [3] наполягають, що поєднання міцного зв'язку з партнером та відчуття автономності має важливе значення для оптимального функціонування таких стосунків. Цей погляд базується на загальній ідеї, згідно з якою відчуття досягнення стану самодетермінації дозволяє партнерам будувати стосунки автентично, позитивно та чесно [2]. Висока автономія приводить до того, що власне Его партнерів менше залучається до відносин, тобто, автономні партнери менше переживають з приводу того як певна ситуація у відносинах (наприклад, негативна поведінка партнера) позначиться на їх Я-концепції і менше піклуються

про власний імідж у стосунках [1]. Тому партнери з високою автономією підходять до конфлікту більш відкрито і менше використовують захисні тактики [4], звертаючи більше уваги на відчуття спорідненості, на ті моменти у конфлікті, що поділяються обома сторонами, їх реакція на конфлікт виявляється конструктивною. На відміну від цього, коли партнери відчують невелику автономію у відносинах, вони, швидше за все, трактують негативну (наприклад, дратівливу, критичну, звинувачувальну, злу тощо) поведінку свого партнера як особисту атаку, судження чи очікування, що змушує їх захищатися, відступати або контратакувати. В цілому автономія передбачає позитивні реакції на конфлікт та вирішення конфлікту на задоволення усіх сторін [4], позитивну соціальну взаємодію [2], використання стратегій підтримки стосунків [5], при цьому захисні стратегії та стратегії самообмеження використовуються менше [6].

Kluwer E.S. та ін. [3] стверджують, що партнери більш мотивовані підтримувати позитивні відносини та здатні на це, коли вони у цих стосунках зберігають почуття автономності. Поєднання сильних позитивних взаємин та високої автономності роблять відносини більш адаптивними. Іншими словами на результати відносин впливають як відчуття автономії, так і відчуття присутності позитивних взаємин. Найявні позитивні взаємини допомагають конструктивно реагувати на негативну поведінку партнера, при цьому висока автономія додає конструктивності у взаємини.

Із сказаного можна зробити **висновок**, що розвинені позитивні взаємини з іншими у поєднанні з високою автономією сприяють розвитку відносин і перешкоджають появі негативних тенденцій, пов'язаних із самозахистом. Автономні партнери, швидше за все, реагуватимуть на конфлікт активно, використовуючи адаптивні копінг-стратегії. Така поведінка підтримує стосунки, поглиблює і розвиває них.

### Література

1. Hadden B.W., Rodriguez L.M., Knee C. R., Porter, B. Relationship autonomy and support provision in romantic relationships. *Motivation and Emotion*, 2015. No 39, P.359-373

2. Hodgins H.S., Koestner R., Duncan N. On the compatibility of autonomy and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1996. No 22, P.227-237.
3. Kluwer E.S., Karremans J.C., Riedijk L. Autonomy in Relatedness: How Need Fulfillment Interacts in Close Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2019, Vol. 46 is. 4, P. 603-616 - <https://doi.org/10.1177/0146167219867964>
4. Knee C.R., Lonsbary C., Canevello A., Patrick H. Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005. No 89, P. 997-1009
5. Knee C.R., Patrick H., Vietor N.A., Nanayakkara A., Neighbors C. Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2002. No 28, P. 609-619
6. Knee C.R., Zuckerman M. A non-defensive personality: Autonomy and control as moderators of defensive coping and self-handicapping. *Journal of Research in Personality*, 1998. No 32, P. 115-13
7. Koestner R., Losier G.F. Distinguishing reactive versus reflective autonomy. *Journal of Personality*, 1996. No 64, P. 465-494.
8. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science*. 1995. № 4. P. 99-104.