

Література:

1. Бойко В. В. *Правила емоціонального поведіння* / В. В. Бойко., 1998. – 88 с.
2. Салогуб А. М. *Структура і содержание синдрому емоціонального вигорання в дослідженнях зарубіжних і вітчизняних учених* / А. М. Салогуб. // *Молодой ученый*. – 2014. – № 5. – С. 459–461.
3. *Стадії емоціонального вигорання [Електронний ресурс] // Управління персоналом Словарь-справочник – Режим доступу до ресурсу: <https://psyfactor.org/personal/personal17-11.htm>*
4. Форманюк Т. В. *Синдром «емоціонального сгорання» як показател професіональної дезадаптації учителя.* / Т. В. Форманюк. – С. 57–64.
5. *Freudenberger H. J. Staff burn-out* / H. J. Freudenberger. // *Journal of Social Issues*. – № 30. – С. 159–165.
6. *Maslach C. The measurement of experienced burnout* / C. Maslach, S. E. Jackson. // *Journal of Occupational Behaviour*. – 1981. – № 2. – С. 99–113.

МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АВТОНОМІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ПОЗИТИВНИХ СТОСУНКІВ З ІНШИМИ ЯК ПОВ'ЯЗАНИХ ФЕНОМЕНІВ

Чайка Г. В.

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
лабораторії психології особистості*

**Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
м. Київ, Україна**

Питання психологічної автономії особистості широко дискутується у сучасній психології, зокрема у теорії самодетермінації та у моделі психологічного благополуччя К. Ріфф. Проте слід зауважити, що в обох названих підходах автономія розглядається поряд з особистісними характеристиками, які вказують на бажання і вміння людини встановлювати та підтримувати теплі

стосунки із іншими людьми (прив'язаність до інших, позитивні стосунки з іншими). Тому виникає закономірне питання, чи ми маємо розглядати потребу, бажання автономії як якість суто протилежну потребі у позитивних стосунках, або, можливо, ці потреби мають у своїй основі певні загальні особистісні характеристики.

Для відповіді на це питання ми провели дослідження, в якому взяли участь 150 студентів київських університетів. В якості методичного забезпечення ми використовували відповідні шкали з методики К. Ріфф вивчення психологічного благополуччя; тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва; опитувальник самоствавлення В.В. Століна, С.Р. Пантелеєва; тест самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалима (адаптований В. Г. Ромеком), тест життєстійєості С. Мадді (адаптований Д.А. Леонтьєвим та ін.), самоактуалізаційний тест (САТ).

Отримані результати показують, що існує лінія особистісних характеристик, що підтримують як автономію особистості так і її позитивні стосунки з іншими, а саме – самовираження, самоповага та наявні життєві цілі. Ось чому ми не згодні з думку про те, що автономія особисті та її позитивні стосунки з оточуючими – це абсолютно протилежні особистісні риси, і що потреба в автономії задовольняється лише шляхом нехтування стосунками з іншими людьми.

Зауважимо, що кожний науковець при складанні проекту свого дослідження стикається із необхідністю, з одного боку, вивчити досліджуване питання якнайглибше, а з іншого – зробити експериментальну частину якомога більш стислою. Відома проблема експериментального психологічного дослідження – відсутність бажання відповідати у респондентів, особливо за наявності великої кількості запитань. Тобто науковець має обмежувати себе у кількості вибраних методик, зважувати на кількість запитань у них.

Тому ми хочемо запропонувати методику, розроблену нідерландськими науковцями, яка вивчає разом і психологічну автономію, і потребу з позитивних стосунках з іншими як взаємопов'язані феномени. Ця методика називається *Autonomy-Connectedness Scale* (скорочено – ACS-30) – Тест автономії-прив'язаності, її автори Bekker M.H.J., van Assen M.A.L.M, її коротка форма складається з 30 запитань [1].

На думку розробників методики, автономія особистості – це самоврядування, вона відображає пов'язаність з іншими людьми та залежність від них з одного боку, та сильну самосвідомість та само-розуміння, з іншого. При цьому автономія в цілому розуміється не як відокремлення від інших. Автономні люди характеризуються такими рисами як доброзичливість, сумлінність та відкритість, відсутністю невротизму; вони психологічно благополучні, з низьким ризиком появи психопатологій, та здатні віднайти баланс між залежністю та незалежністю. Таки стан справ можна розглядати як результат здорового розвитку.

Тест автономії-прив'язаності [1] має шкали, які вимірюють індивідуальні відмінності в автономії згідно із використовуваними авторами методики теоретичними ідеями. Іншими словами, автономія включає зв'язок з іншими людьми і осмислюється як здатність бути самостійною людиною, і разом з тим бути з іншими. Шкала само-розуміння вимірює здатність усвідомлювати власні думки з приводу різних обставин життя, бажання та потреби, а також здатність висловлювати їх при взаємодії з іншими людьми. Шкала чутливості до інших визначає чутливість до думок, побажань та потреб інших людей; емпатію; здатність до близьких стосунків і потребу у них. Шкала здатності впоратися з новою ситуаціями відображає почуття того, наскільки легко людина може розібратися у новій ситуації (або ситуація сприймається як складна), гнучкість, схильність до пошуків чогось нового, або, навпаки, залежність від вже знайомого. Ця шкала близька до Фактора 5, «Відкритість до досвіду» Великої п'ятірки, вона чітко відображає потяг до розвідок, що є обов'язковою умовою для розвитку самостійності. Показники само-розуміння та чутливості до інших разом відображають здатність до самокерування (як взаємозв'язок з іншими людьми і взаємозалежність від них і як самоусвідомлення і здатність зрозуміти самого себе).

Автори методики наполягають, що шкали мають хорошу внутрішню узгодженість, загалом методика валідна: всі три шкали корелюють з відповідними особистісними конструктами із інших методик. Методика корисна для різних галузей психології, прикладом, трудова та організаційна психологія, клінічна психологія та психологія здоров'я.

Виходячи з опису, ми вважаємо, що описана методика буде корисною і для українських науковців. Тому нами запланована адаптація цієї методики українською мовою.

Література:

1. *Bekker M.H.J., van Assen M.A.L.M. A Short Form of the Autonomy Scale: Properties of the Autonomy–Connectedness Scale (ACS-30). Journal of Personality Assessment, 86(1), 51–60.*

2. *Hmel, B. A., & Pincus, A. L.(2002). The meaning of autonomy: On and beyond the interpersonal circumplex. Journal of Personality. C. 277–308.*