

АВТОНОМІЯ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Чайка Г.В. Автономія як складова психологічного благополуччя в сучасних дослідженнях. В статті розкривається поняття автономії з погляду сучасної психологічної науки. Показано, що автономія є важливою складовою психологічного благополуччя як вроджена потреба особистості і як внутрішня мотивація для дій і вчинків, реалізація права на власні життєві принципи і систему цінностей. Автономія є рушійною силою у різних видах діяльності і на різних вікових етапах. Особливо виразно поняття автономії розробляється у постнекласичній парадигмі в рамках концепції самодетермінації.

Ключові слова: автономія, психологічне благополуччя, внутрішня і зовнішня мотивація.

Чайка Г.В. Автономия как составляющая психологического благополучия в современных исследованиях. В статье раскрывается понятие автономии с точки зрения современной психологической науки. Показано, что автономия является важной составляющей психологического благополучия как врожденная потребность личности и как внутренняя мотивация для действий и поступков, реализация права на собственные жизненные принципы и систему ценностей. Автономия является движущей силой в различных видах деятельности и на разных возрастных этапах. Особенно отчетливо понятие автономии разрабатывается в постнеклассической парадигме в рамках концепции самодетерминации.

Ключевые слова: автономия, психологическое благополучие, внутренняя и внешняя мотивация.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими практичними завданнями. Питання психологічного благополуччя було піднято науковцями відносно недавно, проте одразу стало актуальним. На сьогодні існує декілька підходів до розуміння поняття «психологічне благополуччя». Перша група підходів – гедоністичні теорії. В цих концепціях психологічне благополуччя описується в термінах «задоволення-незадоволення» та будується на балансі позитивного та негативного афекту. Події повсякденного життя, що сприймаються як позитивні, радісні, або негативні, печаль, розчарування, накопичуються у вигляді відповідно забарвленого афекту. Різниця між позитивним і негативним афектами є показником психологічного благополуччя і відображає загальне відчуття задоволеністю або незадоволеністю життям. До другої групи відносяться погляди на феномен «психологічного благополуччя» на основі психофізіологічного збереження функцій. За основу такого підходу взята думка про те, що генетичні чинники можуть певною мірою пояснити індивідуальні відмінності в психологічному благополуччі особистості.

Найбільш цікавим, на нашу думку, є третій підхід – так званий евдемоністичний. Евдемонізм – етичний напрям, що вважає своїм принципом або метою життя щастя [8]. У евдемоністичному підході благополуччя розкривається як повнота

самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження балансу між вимогами соціального оточення і розвитком власної індивідуальності. Науковцями, що підтримують такий підхід, щастя розуміється як форма переживання повноти буття, пов'язаного з самореалізацією. Засновником цього підходу є Керол Ріфф, яка узагальнила та виокремила шість складових феномену психологічного благополуччя: самоприйняття, готовність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, автономія, екологічна майстерність (управління оточуючим середовищем), наявність мети в житті, особистісне зростання (індивідуальне самовдосконалення) [29]. За інтерпретацією К. Ріфф, людина, що володіє високою автономією – незалежна від думки оточуючих, здатна протистояти більшості, нестандартно і креативно мислити, адекватно оцінює себе і свою поведінку, орієнтується на власні відчуття і цінності, а не думки інших. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, зайвої залежності від думки оточуючих. Автономія проявляється у високому рівні самостійності і відповідальності за власні рішення.

Формулювання цілей і постановка завдань статті. Мета даної статті полягає в розкритті такої складової психологічного благополуччя як автономність.

Виклад результатів досліджень. З філософської точки зору, автономія – це принцип самостійності буття, що направляється власним розумом і совістю; здатність особистості як морального суб'єкта до самовизначення на основі об'єктивного морального закону [9]. Автономія протилежна гетерономії суб'єкта - тобто прийняттю норм поведінки «ззовні», без обґрунтування їх необхідності власним мисленням.

Поняття автономії в психологію ввів Ж. Піаже, якій розрізняв гетерономію (несамостійність, залежність) дітей і автономію (незалежність або прагнення до незалежності) дорослих. З іншого боку, Піаже вказував на найтісніший взаємозв'язок і взаємоперетікання автономії і гетерономії [15]. В сучасній психології поняття «автономність» визначається як здатність особистості до незалежності від зовнішніх впливів, можливість реагувати на них, виходячи з інтеріоризованих моральних законів [1].

У дослідженнях О.О. Сергєєвої автономність описується як механізм адаптації особистості до умов, що постійно змінюються, і виявляється у самостійному цілепокладанні, усвідомленні щирих інтересів, цінностей і переконань, розвитку критичної компетенції, відповідальності за вільно прийняті рішення, гнучкості та креативності мислення і діяльності [16].

За Е. Берном, [3] справжня автономія особистості – це прояв або відновлення трьох здібностей: усвідомлення, спонтанності, щирості. Усвідомлення – це здатність розуміти те, що відбувається в сьогоднішній, сприймати те, що відбувається, без спотворень. Це здатність перебувати в контакті з самим собою, знання свого внутрішнього світу. Людина, що усвідомлює самого себе, вміє слухати інших, тому що спілкуючись відчуває іншу людину, а не занурена у власні проблеми. Така людина живе «тут і тепер», відчуває ситуацію, розуміє почуття, що виникають в неї, здатна оцінити доречність або недоречність того чи іншого способу поведінки. Спонтанність – це свобода вибору з можливого репертуару поведінки. Спонтанна особистість не

прив'язана сліпо до ролі, нормативу або звички, її поведінка гнучка і адекватна ситуації. Крім того, спонтанна особистість здатна до навчання та адаптації: вона постійно розширює і переоцінює репертуар можливої поведінки. Щирість (конгруентність, автентичність) – це прояв природності, вміння бути самим собою. Бути щирим – це значить не соромитися свого внутрішнього світу, своїх почуттів, бажань, бути відкритим.

У наукових працях Д.О. Леонтьєва здійснена наступна систематизація змістових навантажень поняття «автономність»: а) відокремлення людини від оточуючого контексту (емансипація); б) риса особистості; в) базова потреба, рушійна сила, що проявляється на всіх стадіях розвитку; г) «самозакон» (реалізація права на власні життєві принципи і систему цінностей) [12].

Найбільш глибоко й змістовно поняття «автономія» розкривається в теорії самодетермінації. Теорія самодетермінації, розроблена Едвардом Л. Десі та Ричардом М. Райаном, – це модель мотивації особистості, яка базується на концепції особистісних психологічних потреб, що лежать в основі внутрішньої мотивації, тобто самомотивації, і забезпечують психологічне благополуччя особистості. Внутрішня мотивація визначається Десі і Райаном як вроджена характеристика людини, заснована на застосуванні своїх інтересів і розвитку своїх здібностей, що включає в себе прагнення до пошуку і подолання завдань оптимального рівня складності. Теорія самодетермінації стверджує, що існують три суттєві психологічні потреби: автономії, компетенції і пов'язаності з іншими людьми [23; 24]. Діти з'являються на світ з вродженими психологічними потребами – потребами в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми – і протягом свого життя вони шукають задоволення цих потреб.

В найбільш широкому сенсі вказані потреби розуміються наступним чином:

- потреба в автономії (або потреба в самодетермінації) являє собою прагнення відчувати себе ініціатором власних дій, самостійно контролювати свою поведінку.
- потреба в компетентності, тобто бажання суб'єкта досягти певних внутрішніх і зовнішніх результатів, прагнення бути ефективним в чому-небудь.
- потреба у пов'язаності (взаємозв'язку) з іншими людьми (потреба в спорідненості), яка позначає прагнення суб'єкта встановлювати надійні відносини, засновані на почуттях прихильності і приналежності.

Необхідність автономії є центральною ланкою психологічного благополуччя особистості. Автономія відноситься не до незалежності, а скоріше до вольових актів, актів вибору у тому сенсі, що своїй поведінці особистість виходить від самої себе і поведінка схвалюється особистістю. Якщо особистість автономна, то її дії характеризуються почуттям свободи і можливістю вибору. Де Шармс [22] стверджує, що автономія є основною мотиваційною властивістю, завдяки якій особистість прагне бути основною причиною або джерелом своєї поведінки.

У атрибутивними термінах, автономні дії мають внутрішній локус казуальності поведінки – такі дії розглядаються як ініційовані особистістю і співзвучні її самості. На противагу цьому, гетерономія (протилежність автономії) тягне за собою зовнішній локус казуальності поведінки, тобто думку, що дії особистості були викликані

зовнішніми впливами, виконуються з примусу. Коли особистість вважає себе ініціатором всього того, що вона робить і свої дії сприймає як такі, що здійснені з її власної волі, то це підвищує рівень внутрішньої мотивації по відношенню до здійснюваного виду діяльності. З іншого боку, події, що викликають у особистості враження, нібито джерелом або першопричиною її діяльності є якісь зовнішні чинники, то рівень внутрішньої мотивації особистості до даного роду активності буде знижуватись. Інакше кажучи, в тих випадках, коли суб'єкт розуміє, що його дії контролюються кимось ззовні, потреба в самодетермінації / автономії фруструється (пригнічується), що в свою чергу негативно позначається на внутрішній мотивації [30].

На основі такого підходу виокремлено три види мотивації: автономна, контрольована і безособова. Перша включає в себе поряд з внутрішньою мотивацією також ідентифіковану і інтегровану регуляцію, тобто добре інтерналізовані форми зовнішньої мотивації. Люди з такою мотивацією характеризуються почуттям компетентності, самодетермінованості, ефективно управляють своїми мотивами, відрізняються високою самооцінкою. Контрольована мотивація базується на зовнішній мотивації, тобто поведінка здійснюється під впливом нагород і покарань, і регуляція поведінки в такому випадку лише частково інтерналізована, спонукання активності здійснюється під впливом таких чинників, як мотиви схвалення, уникнення сорому, умовна самооцінка. Така мотивація передбачає негнучкість поведінкових реакцій, більш низький рівень самооцінки, схильність орієнтуватися на зовнішні стимули.

При автономній мотивації люди мають бажання діяти і самостійно, добровільно розпочинають власні дії, при контрольованій мотивації – навпаки, вони відчують тиск, відчуваючи, що щось або хтось спонукає їх думати, відчувати і вести себе певним чином. Головне психологічна відмінність автономної особистості – схильність приймати рішення і будувати власну поведінку, виходячи з стійких внутрішніх критеріїв, часом на протигагу силам зовнішнього оточення і всупереч власним миттєвим бажанням. Автономія накладає відбиток на багато рішень і вчинків особистості – від тривіальних, малозначних до доленосних, смисложітєвих. І автономна, і контрольована мотивація направляють дії людей, проте друга негативно позначається на життєздатності, призводить до зниження психологічного благополуччя і наполегливості. Було показано, що люди схильні проявляти автономну мотивацію тоді, коли їх базові потреби в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими задоволені. Автономна мотивація сприяє кращому розумінню матеріалу, більш високим навчальним досягненням, більшій креативності, підвищенню наполегливості в навчальній та спортивній діяльності, більшій продуктивності і меншому «вигоранню» на робочому місці, більшому залученню в процес психотерапії і найкращим її результатами, а також більш здоровому способу життя, кращому психологічному благополуччя [6; 26].

Наукові дослідження показали функціональний вплив переживання автономії, на протигагу гетерономії, в багатьох важливих сферах життя. Фактори, які підривають автономію, як правило, відволікають увагу від внутрішньої мотивації, творчості, самомотивації, впевненості, інтересу і життєздатності. Відсутність підтримки автономії також пов'язується з гіршою самоповагою, послабленням або неузгодженістю

мотивації, а також іншими результатами, які свідчать про психологічний неблагополуччя [25; 28].

У людей з безособовою каузальною орієнтацією виникає феномен «вивченої безпорадності». У таких людей переважають почуття, що їх дії ніяк не пов'язані з результатами і реакцією середовища. Почуття непередбачуваності, неконтрольованості, нелогічності реакцій породжує небажання докладати зусилля, невпевненість в собі, відсутність самодетермінації і переважання автоматичної, безпорадної поведінки. Такі люди характеризуються низьким рівнем самооцінки, компетентності, самодетермінації, придушенням емоцій.

Сучасна психологічна література приділяє багато уваги різним конкретним аспектам розвитку та проявів автономії, її впливу на загальне почуття психологічного благополуччя. Низка робіт присвячена співвідношенню потреб автономії, компетентності й пов'язаності з іншими в різних культурах. Так, в роботі [21] досліджувалося почуття психологічного благополуччя в залежності від рівня задоволення вказаних трьох потреб у восьми різних культурах. Показано, що представники азійських країн (Філіппіни, Малайзія, Китай, Японія) у порівнянні жителями інших регіонів відчувають менше задоволення від автономії, і більше від пов'язаності з іншими. У роботі [19] показано, що відчуття пов'язаності з іншими прогнозує краще психологічне благополуччя у жінок з Туреччини, ніж у жінок з Німеччини. І навпаки, більше задоволення потреби в автономії сильніше покращує психологічне благополуччя жінок з Німеччини. Іншими словами, взаємозв'язок між рівнем автономії та психологічного благополуччя залежить від культурної приналежності особистості. Нами не було знайдено аналогічних досліджень для українців, тобто існує широке поле для досліджень в цьому напрямку.

Досліджуються також впливи автономії на певні аспекти життя особистості, стратегії, що використовуються особистістю для підвищення рівня автономії. В роботі [10] показано, що сенс життя і особистісна автономія – це тісно пов'язані і взаємно обумовлені феномени. Особистісна автономія сприяє оптимальному смисложізненому вибору, а сенс життя є результатом автономного вибору. Сенс життя функціонально підтримує механізми самодетермінації особистості, дарує їй відносну свободу від «зовнішнього» і «внутрішнього». Вибір може вважатися автономним за умови, що особистість вибирає і приймає смисложиттєві цінності за власними критеріям, які пов'язані зі стійким переживанням або глибокою внутрішньої переконаністю в їх значущості. Зазвичай цьому сприяє суб'єктивне почуття авторства вибору і автентичності сенсу життя.

В роботі [17] показано, що автономія в професійній діяльності позитивно впливає на ставлення працівників до власної праці та їх продуктивності. Працівники з меншими можливостями участі в прийнятті організаційних рішень, з високими вимогами та робочим навантаженням мають вищий ризик отримати стрес для фізичного та психічного здоров'я. Водночас професійна самостійність зменшує психологічну напруженість та частоту стресових ситуацій. Перебування на керівних посадах, яке передбачає автономію в робочій діяльності, а отже, професійну самостійність щодо вирішення виробничих питань, має значущий позитивний вплив

на задоволеність життям у цілому. Поряд з доходом, можливостями кар'єрного зростання тощо, автономність у межах професійної діяльності має зв'язок із суб'єктивним відчуттям задоволеності.

Дослідження [20] показало, що молоді спортсмени відчувають більшу автономію під час занять у професійному спорті тому, що вони використовують такі стратегії подолання труднощів, як активне планування, когнітивна реструктуризація, емоційний спокій, пошук соціальної підтримки.

Досить цікаве дослідження, яке певною мірою знаходиться у протиріччі із загальною тональністю інших робіт представлене в [5]. За результатами цього дослідження виявилось, що рівень психологічного благополуччя за показником «автономія» прямо пов'язаний із ступенем цинізму та нездатністю досліджуваних (в роботі це були курсанти) до емпатії у ставленні до інших людей. Отже, незалежність, здатність протистояти соціальному тиску у думках та вчинках більшою мірою притаманна особам, схильним до зневажливого ставлення до морально-етичних цінностей суспільства, недовіри до людей та невинувато негативних оцінок особистісних якостей оточуючих. Автономію як здатність керуватися власним розсудом у прийнятті рішень та керуванні поведінки також виявляють досліджувані зі слабкою здатністю до емоційного відгуку на проблеми інших та небажанням надавати дієву допомогу.

Окрема низка досліджень стосується вивчення впливу автономії на психологічне благополуччя не як особистісну рису, а як плинне емоційне відчуття (щоденне психологічне благополуччя). Показано, що щоденні зміни у психологічному благополуччі залежать від тих видів активності, до яких залучена особистість щоденно, і від того, як ці види активності впливають на задоволення потреби в автономії [27].

В сучасних наукових працях багато уваги приділяється віковим аспектам розвитку автономії. На думку Десі і Райана діти з'являються на світ з вродженими психологічними потребами, у тому числі з потребою в автономії. Тому для здорового розвитку дитини необхідний автономний тип взаємодії з середовищем, коли значущі дорослі забезпечують настанову на вільний вибір і рішення задач без явних кордонів і обмежень. Важливо, щоб дитина вчилася взаємодіяти з середовищем і контролювати власні імпульси. Тому одним з істотних факторів розвитку особистості є свобода. Для здійснення цілісного та гармонійного розвитку необхідно, щоб дитина ставила великі й малі цілі, діяла й зростала в умовах переборення труднощів і приймала рішення, які призведуть до особистісних змін [7].

Протягом усього життя автономія може як прогресувати, так і регресувати в міру того, як розвиваються нові (або змінюються вже наявні) компетенції, якості, навички особистості, або якщо зміна умов життєдіяльності вимагає зміни поведінки. В літературі виділяються різні чинники і процеси, що сприяють розвитку автономії, серед яких можна відзначити кілька основних напрямків. Перший напрямок наголошує на дозрівання організму; друге – на становлення та розвиток Я-концепції та мотивацію; третій – на соціальний вплив і взаємини з оточуючими.

На другому-третьому році життя відбувається відділення «Я» дитини від інших людей і затвердження її як автономного, ефективного суб'єкта, тобто в цьому віці з'являються перші паростки автономії. Проте, найбільш інтенсивним змінам автономія особистості піддається в підлітковому віці, що пов'язано з швидкими фізіологічними і когнітивними змінами, розширенням прав і обов'язків підлітка, інтенсифікацією його соціальних відносин. Все це сприяє становленню Я-концепції, ідентичності, ціннісно-смыслові сфери, а також розвитку саморегуляції когнітивної, афективної, поведінкової складових [13]. Саме тому розвиток автономії в підлітковому віці вивчається найбільш широко.

У різних теоріях в основі автономності підлітків лежать особливі здібності, такі як критична установка відносно цінностей та установок дитинства Б. Берофскі; самоврядування у Р. Ноггла та Дж. Андерсона; вміння пристосовуватись до обставин, адаптуватися, при цьому залишаючись собою, у Б. Шварца [11]. Д. Майерс бачить в основі підліткової автономності навички самоаналізу, вольової дії і творчості, самостійність у постановці складних цілей і можливість підпорядкувати їм свої дії і поведінку. [11]. Автономія в теорії Е. Еріксона також є результатом сформованої ідентичності після проходження кризи юності. Внутрішня несуперечливість ідентичності та її успішний розвиток на всіх вікових стадіях характеризують автономну людини, яка здатна до самостійних і відповідальних рішень, продиктованим власним поглядом на світ [18]. І. Бех описує автономію і самостійність як результат розгорнутої соціалізації та освоєння соціального досвіду в юнацькому віці. Особлива роль у цьому процесі належить особистісним цінностям як відображенню внутрішнього сенсу особистості [4]. А.Р. Баташев розглядає підліткову автономність як орієнтацію на власний досвід, адже дуже велике значення має те, що усвідомлюється, оскільки люди сприймає зовнішню реальність через свій внутрішній світ, свій власний досвід [2]. Для підлітка прагнення до автономності полягає в орієнтації, у першу чергу, на свій власний досвід, у проявах критичного ставлення до чужої думки, до авторитетів. За даними А.О. Реана, поведінкова автономія – набуття незалежності та свободи, достатньої, щоб без зовнішнього керівництва здійснювати самостійні дії. Прагнення до самостійності та незалежності проявляється у найрізноманітніших аспектах життєдіяльності підлітків – від вибору стилю одягу, кола спілкування до вибору професії. [14].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведений теоретичний аналіз показав, що автономія як потреба, що існує з народження та розвивається і ускладнюється протягом зростання і розвитку особистості, є важливим фактором психологічного благополуччя. Існують різні підходи до поняття «автономії», проте всі вони погоджуються з тим, що автономія – це здатність і потреба особистості діяти, вчиняти незалежно від зовнішніх впливів, виходячи з внутрішньої мотивації. В останні роки до дослідження автономії повернулася увага багатьох науковців, що працюють в постнекласичній парадигмі, вивчаючи особливості самодетермінації, свободи вибору та дій. Як показала ця стаття, автономність вивчається з різних підходів, проте ми не знайшли роботи, які б стосувалися дослідження вкладу автономності в психологічне благополуччя не загалом, а на різних етапах розвитку особистості (в підлітковому віці,

у студентські роки, на етапі зрілості). Саме в такій постановці питання ми бачимо перспективи розвитку нашого дослідження.

Список використаних джерел

1. Автономность в психологи. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.psypub.ru/termins/2.htm>
2. Баташев А.Р. Моделирование социальной действительности в подростковом возрасте / А.Р. Баташев // Мир психологии. – 2007. – № 4. – С. 26–37.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих отношений / Э. Берн ; [пер. с англ. М. Будыниной и др.; под ред. Н. Бурыгиной, Р. Кучкаровой]. – М.: ЭКСМО, 2002. – 314 с.
4. Бех І. Виховання особистості: підручник / І. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
5. Большакова А.Н. Психологічне благополуччя та особливості ставлення до оточуючих у курсантів ВНЗ МВС України / Анастасія Большакова // Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. – 2013. – № 2. – С. 206–210.
6. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории [Електронний ресурс] / Т.О. Гордеева // Психологические исследования – 2010 – №. 4(12) – Режим доступу: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2010n4-12/343-gordeeva12.html>
7. Дергачова О.Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Е. Деси и Р. Райана [Електронний ресурс] / О.Е. Дергачова. – Режим доступу: <http://motiv.smysl.ru/DERGACHEVA.DOC>
8. Евдемонизм // Сучасний словник з етики / [Тофтул М. Г.] – Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І. Франка, 2014. – 416 с.
9. Кант И. Основы метафизики нравственности / И.Кант // Сочинения в шести томах. – М.: Мысль, 1966. – Т. 4. Ч. I. – С. 211-310. – 544 с.
10. Карпинский К.В. Автономия смысложизненного выбора и психологическое благополучие личности / К.В. Карпинский // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2012. – Т. 5. – № 2. – С.9–21
11. Корчікова І.В. Адаптація і стандартизація опитувальника особистісної автономності для підлітків і юнаків / І.В. Корчікова // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 2. – С. 47–52.
12. Леонтьев Д.А. Феномен свободы: от воли к автономии личности // Только уникальное глобально / Д.А. Леонтьев // Сб. статей в честь 60-летия Г.Л. Тульчинского. – СПб.: СПбГУКИ, 2007. – С. 64–89.
13. Мельникова В.Б. Автономия личности: обзор зарубежных подходов к проблематике / В.Б. Мельникова // Психологические исследования. – 2014. –Т. 7, – № 37. – С. 9-21.
14. Психология подростка. Полное руководство / под общ. ред. А.А. Реана. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2008. – 504 с.
15. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа / Ч.Райкрофт; пер. с англ. Л.В.Топоровой, С.В. Воронина и И.Н. Гвоздева. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1995. – 288 с.
16. Сергеева О.А. Психолого-педагогические условия развития личности в процессе подготовки студентов-психологов: автореф. дис. на соиск. степени канд... психол. наук. 19.00.12 – психология развития, акмеология / О.А. Сергеева – Астрахань, 2007 – 26 с.

17. Хутка С.В. Професійна самостійність у зв'язку із суб'єктивним благополуччям у крос-національній перспективі / С.В. Хутка, К.М. Нагорняк. // Український соціум. – 2015. – № 3 (54) – С.56–62
18. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис : пер. с англ. / Э. Эриксон ; общ. ред. и предисл А. Толстых. – М. : Изд. группа «Прогресс», 1996. – 340 с.
19. Balkir N. Exploring the relevance of autonomy and relatedness for mental health in healthy and depressed women from two different cultures: When does culture matter? / Nazli Balkir, Elisabeth A Arens, Sven Barnow // Int. J. Soc. Psychiatry – August 1, 2013 – 59: – P. 482-492
20. Carrasco A. Coping Strategies and Psychological Well-Being in Young Professional Tennis Players / Alicia Elena Romero Carrasco, Rolando Zapata Campbell, Alejandra Letelier López та інші // The Spanish Journal of Psychology – January 2013 – Vol. 16 – P. 75
21. Church A.T. Need Satisfaction and Well-Being Testing Self-Determination Theory in Eight Cultures / A. Timothy Church, Marcia S. Katigbak, Kenneth D. Locke, та інші // Journal of Cross-Cultural Psychology May – 2013 – vol. 44 – no. 4 – P. 507-534
22. DeCharms R. Personal causation. / DeCharms R. – New York : Academic, 1968 – 398 p.
23. Deci, E.L. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior / E.L. Deci, R.M. Ryan – NY: Plenum, 1985 – 371 p.
24. Deci E.L. A motivational approach to self: Integration in personality. / E.L. Deci, R.M. Ryan. // In R. Dienstbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation – Lincoln, NE: University of Nebraska Press. 1991 – Vol. 38. Perspectives on motivation –P. 237-288.
25. Deci E.L. The support of autonomy and the control of behavior / E.L. Deci, R.M. Ryan. // Journal of Personality and Social Psychology, – 1987 – No 53 – P. 1024-1037
26. Deci E.L. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains / E.L. Deci, R.M. Ryan // Canadian Psychology – 2008 – Vol. 49. – P. 14–23.
27. Reis H.T. Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness / Harry T. Reis, Kennon M. Sheldon, Shelly L. Gable, та інші // Personality and Social Psychology Bulletin – April 2000 – Vol. 26 – No. 4 – P.419-435
28. Ryan R.M. Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology / R.M. Ryan, E.L. Deci, W.S. Grolnick // In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), Developmental psychopathology: Theory and methods – NY: John Wiley & Sons, 1995 – Vol. 1 – P. 618-655.
29. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited / Carol D. Ryff, Corey Lee M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. – Vol.69. – P. 719-727
30. Sheldon K.M. Coherence and congruence: Two aspects of personality integration / K. M.Sheldon, , T. Kasser // Journal of Personality and Social Psychology, – 1995 – № 68 – P. 531-543.

References transliterated

1. Avtonomnost' v psihologi. [Autonomy in psychology]. Retrieved from <http://www.psypub.ru/terms/2.htm> [in Russian]
2. Batashev A.R. (2007) Modelirovanie social'noj dejstvitel'nosti v podrostkovom vozraste [Modeling of social reality in adolescence]. *Mir psihologii Psychology world*, № 4, P. 26–37 [in Russian].
3. Berne E. (2002) *Games People Play: the Psychology of Human Relations* [M.Budynina trans], Moskva: EKSMO, 314 p. [in Russian]
4. Beh I. (2008) *Vihovannja osobistosti : pidruchnik* [Education of personality: textbook] K.: Libid', 848 p. [in Ukrainian]

5. Bol'shakova A.N. (2013) Psihologichne blagopoluchchja ta osoblivosti stavlennja do otochujuchih u kursantiv VNZ MVS Ukraïni [Psychological well-being and characteristics of relations of student of the University of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Osvita regionu: politologija, psihologija, komunikacii. – Regional Education: political sciences, psychology, communications*, № 2, P. 206–210. [in Ukrainian]
6. Gordeeva T.O. (2010) Teorija samodeterminacii: nastojashhee i budushhee. Chast' 1: Problemy razvitija teorii [Self-determination theory: the present and future. Part 1] *Psihologicheskie issledovanija – Psychological researches*, No. 4(12) Retrieved from: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2010n4-12/343-gordeeva12.html> [in Russian]
7. Dergachova O. E. Avtonomija i samodeterminacija v psihologii motivacii: teorija E. Desi i R. Rajana [Autonomy and self-determination in motivation: the theory of E.L. Deci, R.M. Ryan.] Retrieved from: <http://motiv.smysl.ru/DERGACHEVA.DOC> [in Russian]
8. Eudemonia // Toftul M.G. (2014) Suchasnij slovník z etiki [Modern dictionary in ethics], Zhitomir: Vid-vo ZhDU im.I. Franka, 416p. [in Ukrainian]
9. Kant I. (1966) *Metaphysics of Morals* [trans.], M.: Mysl', T.4. Part I. 544 p. [in Russian]
10. Karpinskij K.V. (2012) Avtonomija smyslozhiznennogo vybora i psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti [Autonomy of life-sence choice and personsl well-beign] *Teoreticheskaja i jeksperimental'naja psihologija – Theoretical and experimental psychology*, T. 5, № 2, P.9-21 [in Russian]
11. Korchikova I.V. (2013) Adaptacija i standartizacija opituval'nika osobistisnoï avtonomnosti dlja pidlitkiv i junakiv [Adaptation and standardization of the autonomy questionnaire for adolescents] *Praktichna psihologija ta social'na robota – Practical psychology and social work*, № 2, P 47–52 [in Ukrainian]
12. Leont'ev D.A. (2007) Fenomen svobody: ot voli k avtonomii lichnosti // Tol'ko unikal'noe global'no [The “freedom” phenomenon: from will to personal autonomy] *Sb. statej v chest' 60-letija G.L. Tul'chinskogo – Coll. of articles in the honor of 60-anniversary of G.L. Tulchinskiy*, SPb.: SPbGUKI, P. 64-89. [in Russian]
13. Mel'nikova V.B. (2014) Avtonomija lichnosti: obzor zarubezhnyh podhodov k problematike [Personal autonomy: review of foreign approaches] *Psihologicheskie issledovanija – Psychological researches* T. 7, № 37. P. 9-21. [in Russian]
14. .Rean A.A (Ed.), (2008) *Adolescent's psychology. Full textbook*. SPb.: Prajm–EVROZNAK., 504 p.[in Russian]
15. Raykroft Ch. (1995) *Critical dictionary of psychoanalysis* [L.V. Toporova, S.V. Voronina i I.N. Gvozdeva Trans.], SPb.: Vostochno-Evropskij Institut Psihoanaliza, , 288 s. [in Russian]
16. Sergeeva O.A. (2007) Psihologo-pedagogicheskie uslovija razvitija lichnosti v processe podgotovki studentov-psihologov [Psychological and pedagogic conditions of personal development of students-psychologists] *Extended abstract of candidate's thesis*. Astrahan, 26 p. [in Russian]
17. Hutka S.V., Nagornjak K.M. (2015) Profesijna samostijnist' u zv'jazku iz sub'ektivnim blagopoluchchjam u kros-nacional'nij perspektivi [Professional independence and its relationship with subjective well-being in national perspective]. *Ukraïns'kij sotsium – Ukrainian sotsium*, №3 (54), P.56-62 [in Ukrainian]
18. Erikson E. (1996) *Identity: Youth and Crisis* (A. Tolstyh ed. and trans.]. Moskow: Izd. gruppa «Progress», 340 p. [in Russian]
19. Balkir N., Arens E.A., Barnow S. (2013) Exploring the relevance of autonomy and relatedness for mental health in healthy and depressed women from two different cultures: When does culture matter? // *Int. J. Soc. Psychiatry*, August 1, 59: P. 482-492

20. Carrasco A., Campbell R.Z., López A. L. et al. (2013) Coping Strategies and Psychological Well-Being in Young Professional Tennis Players // *The Spanish Journal of Psychology* , Vol. 16, P. 75
21. Church A.T., Katigbak M.S., Locke K.D. et al. (2013) Need Satisfaction and Well-Being Testing Self-Determination Theory in Eight Cultures // *Journal of Cross-Cultural Psychology* May, vol. 44, no. 4, P. 507-534
22. DeCharms R. (1968) Personal causation. – New York : Academic, 398 p.
23. Deci, E.L. Ryan R.M. (1985) Intrinsic motivation and self-determination in human behavior, – NY: Plenum, 371 p.
24. Deci E.L. Ryan R.M. (1991) A motivational approach to self: Integration in personality. // In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* – Lincoln, NE: University of Nebraska Press., Vol. 38. Perspectives on motivation, P. 237-288.
25. Deci E.L. Ryan R.M. (1987) The support of autonomy and the control of behavior // *Journal of Personality and Social Psychology*, No 53, P. 1024-1037
26. Deci E.L. Ryan R.M. (2008) Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains // *Canadian Psychology* , Vol. 49, P. 14–23.
27. Reis H.T., Sheldon K.M., Gable Sh.L. et/ al. (2000) Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness // *Personality and Social Psychology Bulletin* , Vol. 26, No. 4, P.419-435
28. Ryan R.M. Deci E.L., Grolnick W.S. (1995) Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology // In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and methods* – NY: John Wiley & Sons, Vol. 1, P. 618-655.
29. Ryff C., Lee C., Keyes M. (1995) The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.69, P. 719-727
- 30/ Sheldon K.M., Kasser T. (1995) Coherence and congruence: Two aspects of personality integration // *Journal of Personality and Social Psychology*, № 68, P. 531-543.

Chaika G.V. Autonomy as a part of psychological well-being in the modern studies.

The article reveals the “autonomy” concept in the terms of modern psychology. It is shown that autonomy is an important component of psychological well-being as person’s innate need and the internal motivation for actions and deeds, implementation of the person’s right to their own principles and values. Psychological well-being is regarded by the author under the eudemonical approach as revealing of the fullness of personal fulfilment in specific life conditions and circumstances in the balance between demands of person’s social environment and development of his/her own individuality.

The theoretical analysis shows autonomy as a need that exists from birth and is developed and complicated with person’s growth and personal development. Autonomy is the driving force in the various activities at different age stages, so, peculiarities of autonomy in cross-cultural, professional, age aspects are discussed. Most clearly the concept of autonomy is developed in the Postnonclassical paradigm within the concept of self-determination.

The article stresses that the main psychological feature of an autonomous person is his/her tendency to make decisions and build on his/her own behaviour based on sustainable internal criteria, sometimes in opposition to forces of his/her external environment and his/her own immediate desires.

Keywords: autonomy, psychological well-being, internal and external motivation.