

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук та соціальних технологій
Кафедра психології та педагогіки

Магістерська робота
освітньо-кваліфікаційний рівень – магістр

на тему: **«СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ЯК ЧИННИК САМОСТІЙНОСТІ
У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ»**

Виконала: студентка 2-го року навчання,
спеціальності 053 «Психологія»

Гулей Ольга Василівна

Керівник Бушай І.М.,
доктор психологічних наук, професор

Рецензент _____

Магістерська робота захищена з
оцінкою « _____ »

Секретар ДЕК _____

« ____ » _____ 2020 р.

Київ – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЯК ЧИННИКА САМОСТІЙНОСТІ.....	7
1.1. Дослідження соціальної адаптації як психологічного феномена	7
1.2. Специфіка прояву самостійності у період ранньої дорослості	14
1.3. Виявлення взаємозв'язку соціальної адаптації та самостійності.....	21
Висновки до розділу I	30
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ НА ПРОЯВ САМОСТІЙНОСТІ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ	32
2.1. Методи дослідження впливу соціальної адаптації на прояв самостійності у період ранньої дорослості	32
2.2. Дослідження та інтерпретація особливостей соціальної адаптації та прояву самостійності осіб раннього дорослого віку	41
Висновки до розділу II.....	60
РОЗДІЛ III. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОСТІ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	63
3.1. Методологія корекційної програми для активізації самостійності у період ранньої дорослості	63
3.2. Виклад корекційної програми для активізації самостійності у період ранньої дорослості	66
3.3. Ефективність корекційної програми для активізації самостійності у період ранньої дорослості	69
Висновки до розділу III	71
ВИСНОВКИ.....	73

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
Додатки.....	79

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тема самостійності є особливо актуальною у ранньому дорослому віці, адже ступінь розвиненості самостійності впливає на можливість людини використовувати максимальний спектр можливостей та свобод, які відкриваються для людини з настанням повноліття. До настання повноліття, часткову відповідальність за життя та реалізацію бажань людини несуть батьки чи найближчі родичі. Коли ж настає повноліття і повна цивільна дієздатність, найчастіше молоді люди губляться, адже досить складно одномоментно позбутися зовнішніх заборон та нав'язаних правих чи установок. Вік ранньої дорослості – це вік, коли людина може повністю будувати своє життя на свій розсуд. Для цього у неї є усі можливості, і єдиним обмеженням, яке найчастіше стримує людину у побутові власного життя за власним сценарієм, є недорозвинена самостійність.

Самостійність є важливою набутою характеристикою, адже вона дозволяє людині чітко відслідковувати свої бажання, приймати рішення щодо їх втілення і, у подальшому, бути готовою до відповідальності за вчинені дії. Саме самостійність є ключем до здійснення усіх бажань людини. Однак, залежність від інших осіб, віра у те, що за життя людини несуть відповідальність зовнішні суб'єкти (батьки, держава, близькі тощо), сприяє зниженню ініціативи або й зовсім бездіяльності.

Дана робота з'ясовує сутність самостійності та її пов'язаність із соціальною адаптацією; визначає, які складові самостійності формують дорослу особистість; пропонує розроблену корекційну програму задля активізації самостійності у осіб раннього дорослого віку. Активізація самостійності у осіб раннього дорослого віку є важливою, адже саме від розвиненості цієї особистісної риси залежить успішність подальшої соціальної адаптації людини.

Тема самостійності та її взаємозв'язок із соціальною адаптацією була розглянута численними дослідниками, серед яких Р. Мей, Ж. Піаже, І. Ялом, А. Адлер, Е. Еріксон та інші психологи-дослідники. У вітчизняній психології зазначену тему

розглядали Албегова І., Айвазян Л., Бикова А., Боярин., Бродовська., Завацька., Капцевич., Манілов., Налчаджян та інші.

Об'єкт дослідження: самостійність.

Предмет дослідження: особливості соціальної адаптації як чинника самостійності у період ранньої дорослості.

Мета даного дослідження полягає у ...

- Теоретичному обґрунтуванні соціальної адаптації як психологічного феномена;
- Емпіричному дослідженні впливу особливостей соціальної адаптації на прояв самостійності у період ранньої дорослості;
- Розробці корекційного заходу для активізації самостійності у період ранньої дорослості.

Завдання дослідження складається з таких частин:

- Теоретичне обґрунтування соціальної адаптації як психологічного феномена;
- Виявлення особливостей соціальної адаптації як чинника самостійності;
- Емпіричне дослідження впливу особливостей соціальної адаптації на прояв самостійності у період ранньої дорослості;
- Розробка корекційного заходу для активізації самостійності у період ранньої дорослості

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні відомостей про особливості соціальної адаптації як чинника самостійності у період ранньої дорослості та доповненні переліку існуючих методів активізації самостійності у період ранньої дорослості.

Очікуване практичне значення полягає у можливості використання запропонованої корекційної програми для активізації самостійності у період ранньої дорослості.

Апробація результатів дослідження. Результати теоретичного аналізу проблеми, що досліджується у нашій роботі, було представлено на Науково-практичній конференції «Особистість у просторі проблем ХХІ століття» 5 лютого 2020 року.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, восьми підрозділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Соціальна значущість та недостатня вивченість даної теми у психологічній науці посприяла формуванню дослідження на таку тему: «Соціальна адаптація як чинник самостійності у період ранньої дорослості».

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЯК ЧИННИКА САМОСТІЙНОСТІ

1.1. Дослідження соціальної адаптації як психологічного феномена

Процеси адаптації розглядаються у різних науках. У загальному розумінні, термін «адаптація» (лат. Adaptation – пристосування) вживається для опису пристосування чутливості аналізаторів до інтенсивності подразника. Соціальна ж адаптація розглядає процеси пристосування особистості до нових соціальних умов, обставин та середовища.

Людина – це соціальна істота, а отже адаптація до соціуму та середовища, у якому людина перебуває, є невід’ємною частиною її буття та розвитку. Соціальне середовище та спосіб, у який людина до нього адаптується, може бути як сприятливим для розвитку людини, так і перешкоджати йому. І в тому, і в іншому випадку вважатиметься, що соціальна адаптація відбулася – просто у різний спосіб. Сприятливий ефект соціальної адаптації спостерігається у разі успішного її проходження. Для того, аби зрозуміти специфіку соціальної адаптації, необхідно з’ясувати бачення соціальної адаптації у сучасній науці.

У Тлумачному словнику психологічних термінів, наводиться термін «соціально-психологічна адаптація» як «адаптація до нових для особистості або групи соціальних умов діяльності» [7, с. 340]. Соціальна адаптація відображає можливість чи неможливість людини адекватно сприймати навколишню дійсність, вибудовувати продуктивні стосунки з оточенням, готовність до праці, організації дозвілля та вміння бути гнучким у адаптації до змін у оточенні та середовищі [27, с. 747-750]. Отже, соціальна адаптація – це наслідок соціальної природи людини та безперервний процес її взаємодії із навколишнім світом.

Пристосування індивіда до умов соціального середовища означає не лише безперервну зміну поведінки, а й корегування системи цінностей на норм, які існують у індивіда на даний момент [46, с. 49]. Отож, соціальна адаптація є безперервним процесом постійного пристосування людини до мінливих умов соціального середовища і, водночас, результатом зазначеного процесу.

Важливо зазначити, що для опису взаємодії соціуму та людини існує два терміни: соціальна адаптація та соціалізація. Для уникнення некоректного вживання цих термінів, важливо уточнити їхнє значення та співвідношення. Соціальна адаптація вважається результатом соціалізації як глобального процесу. Отже, соціалізація – це процес поступового знайомства особистості з базовими соціокультурними нормами та цінностями. Іншими словами, соціалізація – це процесуальна частина соціальної адаптації. Соціальна адаптація є глибшим поняттям, тому що уособлює не лише адаптацію людини до соціокультурних цінностей та норм, а й сприяє уточненню індивідуально-психологічних особливостей та ідентичності людини [18, с. 42].

Як зазначено вище, соціальна адаптація відбувається у момент пристосування людини до вимог середовища [6, с. 54]. У результаті взаємного впливу середовища і людини, змінюються індивідуально-психологічні особливості людини. Успішний перебіг соціальної адаптації спостерігається у формуванні та посиленні сприятливих для соціального благополуччя рис людини [38, с. 230]. У разі виникнення порушень у процесі адаптації, можливе виникнення у особистості соціально-психологічних дисфункцій. Соціально-психологічні дисфункції не обов'язково призводять до порушень психічного розвитку, однак часто спостерігаються у формі незасвоєних норм поведінки. Враховуючи, що соціальна адаптація є результатом процесу соціалізації, яка розпочинається від народження людини, соціальну адаптацію слід розглядати у контексті вікового розвитку людини.

Розглянемо особливості соціальної адаптації особистості на основі періодизації вікового розвитку Еріка Еріксона [33]. Ерік Еріксон розробив модель вікового розвитку особистості, яка охоплює весь період життя людини. Основне поняття його теорії – его-ідентичність, яке означає цілісність людини. Формування его-ідентичності триває протягом усього життя людини, відбувається у процесі соціальної адаптації і було поділено Еріксоном на вісім умовних стадій. Описи стадій психосоціального розвитку наводяться далі для того, аби простежити

особливості ключових процесів соціальної адаптації упродовж життєвого шляху людини

1. Перша стадія – орально-сенсорна (0 – 1 рік). Базовий конфлікт: довіра чи недовіра. Важлива активність: годування. Адаптація вважається успішною якщо у дитини виникає довіра як результат підтримки значимих ближніх, послідовності їхніх дій та задоволення ними основних потреб дитини. Відповідно, відсутність підтримки, депривація та непослідовність сприяють формуванню недовіри.
2. Друга стадія – м'язово-анальна (2 – 3 роки). Базовий конфлікт: автономність чи сором та сумніви. Важлива активність: привчання до туалету. Саме у цей період закладається базис автономності як основи самостійності в результаті підтримки та розумної дозволеності. Дитина досліджує, чи може вона управляти власною поведінкою. Якщо ж з боку значимих дорослих транслюється гіперопіка, відсутність підтримки та довіри, то замість автономності у дитини формується сором і схильність до сумнівів.
3. Третя стадія – локомоторно-генітальна (4 – 5 роки). Базовий конфлікт: ініціатива чи почуття провини. Важлива активність: прагнення до незалежності. Під час цієї стадії дитина досліджує границі своїх можливостей на предмет стати незалежним від батьків. У разі успішного проходження цієї стадії формується ініціатива. Разом із набутою під час попередньої стадії автономією, ініціатива закладає фундамент самостійності. При неможливості отримати схвалення активності, формується почуття провини.
4. Четверта стадія – латентна (6 – 11 років). Базовий конфлікт: працьовитість чи неповноцінність. Важлива активність: перебування у школі. У цей період діяльність людини покликана відповісти на питання «Чи можу я стати настільки вмілим, щоб вижити і пристосуватися до світу?» У результаті систематичного навчання та наявності хороших прикладів для наслідування, формується

працьовитість. У випадку відсутності хорошого навчання та підтримки «провідника», формується почуття неповноцінності.

5. П'ята стадія – юність (12 – 18 років). Базовий конфлікт: ідентичність чи рольова плутанина. Важлива активність: стосунки з однолітками. Питання «Хто я?» та «Які мої життєві переконання та погляди?» є предметом конфлікту розвитку у цей період. У результаті наявності моделей для наслідування та позитивного зворотного зв'язку формується власна ідентичність індивіда. Якщо ж цілі та очікування неясні, а зворотній зв'язок нечіткий, то відбувається переплутування та зміщення ролей.

6. Стадія шоста – рання дорослість (19 – 40 років). Базовий конфлікт: інтимність чи ізоляція. Важлива активність: стосунки у парі. У цей період людина будує близькі стосунки з партнерами чи переживає власну ізолюваність, що є наслідком самотності та самотності.

7. Стадія сьома – (середня) дорослість (41 – 65 років). Базовий конфлікт: продуктивність (генеративність) чи стагнація (застій). Важлива активність: батьківство. Доросла людина знаходиться у пошуку способів задовольнити і підтримати наступне покоління. Продуктивність є наслідком цілеспрямованості, а стагнація – наслідком збіднення особистого життя та регресії.

8. Стадія восьма – зрілість (від 65 років і далі). Базовий конфлікт: его інтеграція чи відчай. Важлива активність: переосмислення і прийняття власного життєвого шляху.

Таким чином, Ерік Еріксон пояснює соціальну адаптацію як результат встановлення гармонійної рівноваги між особою та середовищем або конфлікту між ними.

Психоаналітичний напрям у особі З. Фрейда розглядає адаптацію у контексті класичної психоаналітичної структури особистості (Ід, Его, Суперего). Соціальне середовище спершу сприймається як вороже до самої особи та її прагнень, а тому соціальна адаптація виникає як логічний процес для

урівноваження між бажаннями особи та очікуваннями зовнішнього світу. Інакше кажучи, Его намагається встановити баланс між бажаннями Ід та зовнішнім середовищем. Суперего в цілому гальмує адаптаційний процес, тому що його задача – встановити межі для дій Его. Загалом, психоаналітична концепція розглядає адаптацію як захисну реакцію, що виникає внаслідок конфлікту та тривоги. Особистість адаптується до соціуму, коли витісняє потяг та направляє енергію на соціально схвалювані об'єкти [31, с. 565]. Разом із тим, А. Адлер [26, с. 54] визначає соціальну адаптацію як результат бажання людини компенсувати власну неповноцінність.

Варто зазначити, що процес соціальної адаптації змушує змінюватися не лише індивіда, а й сам соціум. У психоаналітичній концепції використовуються поняття алопластичних та аутопластичних змін як двох протилежних видів адаптації. Аутопластична адаптація має на увазі зміни особи у контексті її умінь та навичок, за допомогою яких вона пристосовується до навколишнього світу. Алопластична адаптація відбувається коли людина спричинює зміни у зовнішньому світі, аби зробити його більш відповідним до власних потреб. Аутопластичні та алопластичні зміни відбуваються у процесі пошуку людиною максимально сприятливого середовища для життєдіяльності [50, с. 58-67].

Гуманістична психологія розглядає соціальну адаптацію як взаємну інтеграцію людини та середовища. Така інтеграція відбувається для того, аби досягнути відповідності цінностей соціуму та особи. Інакше кажучи, адаптація у гуманістичному підході є актом пристосування, який виникає внаслідок попереднього конфлікту та фрустрації. З теорії Абрахама Маслоу випливає, що адаптивні реакції можуть бути конструктивними а неконструктивними [37, с. 111-112]. Конструктивна адаптаційна реакція є усвідомленим вирішенням певних проблем для змін у взаємодії людини та середовища. Неконструктивні адаптаційні реакції є неусвідомленими, їхня мета – усунути дискомфортні переживання зі свідомості. При цьому, проблема не вирішується, а лише тимчасово компенсується захисною реакцією. Карл Роджерс зазначає, що

неконструктивні адаптаційні реакції свідчать про психопатологічні механізми [39, с. 54-59]. У той же час, А. Маслоу стверджує що неконструктивні адаптаційні реакції є механізмом самопомоги, який є ознакою здорової людини. Таким чином, у процесі соціальної адаптації, людина може досягти адаптації у вигляді оптимальної взаємодії із середовищем або дезадаптації у разі неспроможності випрацювати конструктивний підхід.

Важливим вкладом у проблему соціальної адаптації є вклад Жана Піаже, який визначав соціальну адаптацію як явище, що урівноважує дію організму на середовище та дію середовища на організм [17, с. 60]. У результаті цього, виникає явище асиміляції, коли організм впливає на навколишнє середовище, та явище акомодатії, коли середовище впливає на організм. Таким чином, Жан Піаже визначає адаптацію як рівновагу між акомодатією та асиміляцією у взаємодії особи та об'єктів, що її оточують. Результатом асиміляційних процесів є поява негативізму та прояв агресії. Результатом акомодатійних процесів є утворення залежностей та конформності.

Вітчизняна психологія та соціологія розглядають соціальну адаптацію як уключеність або залученість людини у спільну діяльність. Спільною є така діяльність, яка має спільні цілі на ціннісні орієнтації, які поділяють всі члени колективу. Соціальна адаптація як процес взаємного пристосування обох сторін включає прийняття особою норм і цінностей соціальної групи, уточнення індивідом свого соціального статусу і узгодження прийнятної соціально-рольової поведінки [8, с. 91]. Успішною соціальною адаптацією вважається тоді, коли індивід набуває високого соціального статусу у даному середовищі, а також коли він (індивід) є задоволеним цим середовищем в цілому.

У вітчизняній науці, соціальна адаптація розподіляється на три види: нормальна, девіантна та патологічна [15, с. 143]. Нормальною є така адаптація, за якої особа набуває стійкого пристосування до умов середовища без деструктивних змін у структурі особистості та без порушень існуючих норм групи. Девіантна адаптація може бути нонконформістською, коли особа взаємодіє всередині групи

незвичними для членів групи методами, що провокує конфлікти. Також, девіантна адаптація може бути новаторською або інноваційною, і тоді результатом є створення особою нових цінностей та нововведень у групі. Патологічна адаптація щонайменше частково здійснюється через патологічні способи поведінки і призводить до утворення патологічних комплексів характеру [15, с. 149].

Варто зазначити, що деякі автори виділяють коадаптацію – внутрішню соціальну адаптацію. І. Албегова зазначає, що внутрішня адаптація відбувається, коли адаптивний механізм пристосовується до вже існуючої структури особи. Також, внутрішня адаптація існує для вирішення внутрішньопсихічних проблем та конфліктів особи [3, с. 27]. Авторка додає, що важливою складовою соціальної адаптації є реадаптація. Цей механізм активується, коли людина опиняється у нових обставинах чи новій групі, де діють інші раніше не властиві людині цінності та норми поведінки, до яких людина мусить пристосуватися, аби бути частиною цього нового середовища.

Таким чином, соціальна адаптація як процес пристосування людини до навколишнього середовища може відбуватися різними способами, залежно від соціально-культурних особливостей середовища, та мати як конструктивні, так і деструктивні наслідки. Процес соціальної адаптації є невід’ємною складовою буття людини і триває він упродовж усього життя. Результатом соціальної адаптації є місце людини у суспільстві та специфіка виконання обраних особистістю соціальних ролей.

1.2. Специфіка прояву самостійності у період ранньої дорослості

Тлумачний словник визначає самостійність як «уміння діяти без сторонньої допомоги або керівництва; самостійні дії» [20, с. 47]. Попри це, психологічний зміст категорії «самостійність» є значно ширшим та глибшим. Самостійність як особистісна риса закладається у 2 – 3 роки, коли у процесі м'язово-анальної фази, згідно з періодизацією вікового розвитку Еріка Еріксона, формується *автономність* чи сором та сумніви [33]. У цей період дитина досліджує, наскільки вона може бути управлінцем власної поведінки. У цей час дитина розвиває фізичні навички ходіння, хапання, вчиться контролювати ректальні м'язи. У разі успішного проходження цієї фази, дитина відчуває власну автономність і можливість самостійно контролювати свої базові потреби. У випадку невдачі або відсутності належної підтримки з боку значимих дорослих, у дитині формується сором та сумніви. Трохи згодом, у 4 – 5 років, дитина починає прагнути до незалежності від батьків. Таким чином, аби сформована на попередньому етапі автономність переросла у незалежність, дитині необхідно розвинути ініціативність. Ініціативність є новоутворенням цього віку. Необхідно зазначити, що у разі неуспіху у прагненні до незалежності, дитина набуває почуття провини.

Як бачимо, формування самостійності починається у ранньому дитинстві шляхом формування таких особистісних рис як автономність, прагнення до незалежності та ініціативність.

Що ж до періоду ранньої дорослості (19 – 40 років, згідно з віковою періодизацією Е. Еріксона), то, на момент настання цього вікового періоду, самостійність є відносно сформованою рисою. На початку періоду ранньої дорослості самостійність сприймається як досягнення юності, коли у результаті сепараційних процесів людина робить чи не робить вибір бути самостійним.

Сепарація – це невід'ємний етап становлення особистості, що передує остаточній самостійності. Сепарація означає відділення людини від батьків чи значимих дорослих [32, с. 51]. Результатом сепарації є встановлення особистісних границь

та дистанції. У разі успішної сепарації, молода особа прощається зі своєю дитячою ідентичністю, переосмислює себе як окрему особистість, яка має власні погляди, переконання та соціальну коло спілкування. Новоутвореннями в результаті успішної сепарації є самостійність та самодостатність.

Важливо зазначити, що поняття «самостійність», «незалежність» та «самодостатність» часто вживаються як взаємозамінні. Хоча ці три зазначені терміни є синонімами, вони все ж мають різне значення, яке варто враховувати. Схематично, взаємозв'язок незалежності, самостійності та самодостатності зображений на Рисунку 1.

Незалежна людина найчастіше сама по собі. Така людина відділена, певною мірою відокремлена та не зв'язана чужою волею. Незалежна людина обирає справлятися зі своїми проблемами наодинці, не бажаючи вибудовувати міцні соціальні зв'язки. Як результат, незалежність є сигналом, що людина боїться прив'язатися до інших людей і стати залежною від них [28, с. 106-107]. Цей страх виникає через побоювання здатися слабким та безхарактерним у власних очах. Незалежна людина може переживати страх довіритися, полюбити і втратити. Вона остерігається зради, болю та розчарування. Саме тому така людина змушена тримати постійну оборону і дистанцію. Як наслідок, незалежна людина прагне до всемогутності, аби бути більш досконалою та невразливою, ніж вона є насправді. Можна підсумувати, що прагнення бути тотально незалежним – це небезпечна ідея, адже людина – це соціальна істота, і тому відкидання чужої допомоги та турботи може мати небезпечні наслідки як для благополуччя людини, так і для її життя в цілому. До того ж, суспільство побудоване на взаємному задоволенні потреб людей для більш ефективного функціонування кожної людини окремо та всього суспільства в цілому. Людина ж, яка відмовляється від участі у соціальних процесах на користь власної незалежності, змушена витратити значно більше зусиль задля задоволення своїх потреб виключно власними ресурсами. Також, відчутним результатом незалежності є самотність.

Самостійна людина так само, як і незалежна, уміє ефективно вирішувати власні проблеми. При цьому, самостійна людина не боїться просити про допомогу та вдаватися до співробітництва з іншими людьми для вирішення поставлених задач. Самостійна людина – сама собі опора: вона не перекладає власні задачі на плечі інших, проте вміє тримати баланс між «я сам» і «ми разом» [43, с. 1-2]. В результаті такого ставлення до діяльності, самостійна людина прагне бути функціональною, корисною та створювати теплі гармонійні стосунки з людьми, засновані на рівноцінному обміні.

Якщо результатом незалежності є самотність, то самостійність призводить до самодостатності. Зрозуміло, що самотність та самодостатність – це різні речі. Самотність відчувається людиною як ізоляція, туга і часом власна непотрібність. Самодостатність дає відчуття наповненості та впевненості у собі. Самодостатність – це незалежність від думок і оцінок оточення, при тому що зберігається можливість продуктивно взаємодіяти із оточенням і брати думку оточення до уваги. Тобто, самодостатня людина може бути щасливою безвідносно того, чи є поруч із нею потрібне оточення чи ні.



Рисунок 1. Схематичне порівняння незалежності та самостійності

Важливо розуміти, що самостійність – це не лише про самоопорність у діях, а й про особистісну відповідальність. У результаті сепарації, коли доросла особа

робить вибір бути самостійним, настає відповідальність за кожен вчинений вибір. Можливість робити вибір – це готовність взяти відповідальність за наслідки вчиненого вибору. Початок періоду дорослості особистості (20 років, за Е. Еріксоном [33]) співпадає з настанням повної цивільної дієздатності особи [24], що також означає повну відповідальність. Розвинена самостійність як особистісна риса дозволяє дорослій особі користуватися всіма привілеями повної цивільної дієздатності.

Однак, деякі особи дорослого віку можуть обирати не бути самостійними у повній мірі. Здебільшого це відбувається через страх відповідальності, яка є неминучим наслідком самостійних рішень та вчинків. Несамостійність – це вибір, навіть якщо особистість формувалася у обставинах, що пригнічували розвиток її самостійності (наприклад, надто авторитарна або навпаки надто ліберальна виховна тактика). Доросла людина, попри не заохочення її самостійності оточенням у підлітковому віці, здатна відслідкувати не вигідні наслідки власної несамостійної поведінки і, за бажанням, намагатися цю особливість змінити. На додачу, потрібно розуміти, що самостійність – це своєрідне досягнення особистості внаслідок підліткового протесту. Отож, якщо цього не відбувається, можна стверджувати, що несамостійність особи дорослого віку – це її вибір, який є вигідним для неї як носія несамостійності. Будь-які особистісні риси дорослої людини існують у вираженій формі доти, доки вони їй вигідні. Втім, вигода може бути неусвідомлюваною.

Аби зрозуміти причини відсутності сформованої самостійності у особи раннього дорослого віку, необхідно розглянути вигоди несамостійності як особистісної риси.

1. Відсутність відповідальності за свої дії чи бездіяльність. Відсутність відповідальності відбувається шляхом її перекладання. Тобто фактично відповідальність особи все одно є, однак психологічно вона її не відчуває. Натомість, у несамостійної особи складається враження, що відповідальність за неї несе хто завгодно, окрім неї самої.

2. Відсутність необхідності обирати. Потреба обирати є невід’ємною і часом непростою частиною життя людини, адже вибір – це також і відповідальність за нього. Перекладаючи відповідальність за своє життя на інших людей, необхідність обирати зводиться до мінімуму. Водночас, саме можливість обирати дозволяє будувати власне життя таким, яким хочеться його бачити людині.

3. Можливість зберегти самоповагу. Задача психіки – захищати людину від переживань, які потенційно загрожують її уявленням про себе [21, с. 81]. Самостійні рішення та дії не завжди призводять до успішних результатів, що може суттєво похитнути самооцінку, якщо вона не є достатньо стійкою.

4. Ясність майбутнього та стабільність. Людина, що не чинить самостійний вибір, слідує вибору, зробленим замість неї. А у соціумі завжди є готовий сценарій життя розвитку індивіда (освіта, робота, сім’я). Плюси цього сценарію у прогнозованості та відносній ясності, а отже – стабільності. Однак, цей соціальний план не обов’язково враховуватиме всі особисті інтереси індивіда.

5. Хибна відсутність страху від невідомості. Ясність майбутнього (див. попередній абзац) продукує відчуття передбачуваності. Однак, ця відсутність страху невідомості діє лише в короткостроковій перспективі. Глобально ж, саме страх невідомості (або – страх життя) штовхає людину до перекладання відповідальності за своє життя на плечі інших.

6. Позиція жертви. Ця позиція є досить зручною, адже людина-жертва може маніпулювати оточенням через почуття провини.

Попри всі зазначені вигоди несамостійності як особистісної риси, вона має суттєвий недолік: розгубленість через неможливість поладнати з власними бажаннями. З одного боку, відсутність тиску відповідальності (яка вже перекладена на інших) дає індивіду простір і час прислухатися до своїх почуттів та бажань значно частіше і ретельніше, ніж це може робити людина, завантажена різними формами відповідальності. З іншого боку, відсутність навичку

самостійних рішень і дій призводить до того, що працювати зі своїми почуттями та бажаннями людина не може (бо не вміє та боїться). Отож, ці почуття та бажання або лишаються нереалізованими, що фруструє людину, або витісняються, в результаті чого людина навпаки перестає їх чути (захисний механізм психіки).

Відповідно, самостійність не формується, коли в людині є глибинний страх життя. Коли життя здається надто небезпечним, непередбачуваним і страшним, людина обирає залишитися у приємному підлітковому стані, попри дорослий вік, де завжди є «справжні дорослі», які заберуть на себе тягар відповідальності як складової дорослого життя. Таким чином, доросла людина вважається самостійною, якщо вона зуміла справитися зі страхом життя і сформувати власну опорність, яка дає змогу чинити вибір і брати за нього відповідальність [52, 506].

При вивченні самостійності як явища, необхідно розглянути його у зв'язку із поняттям самотності. Екзистенційний напрям філософії розглядає людину як приречену на самостійний вибір способу дії [48]. Згідно з цими поглядами, кожна людина є приреченою на самотність та відповідальність, тому що щоразу, коли людина чинить вибір, вона бере на себе відповідальність, і у момент вчинення вибору, людина є самотньою [2, с. 112]. Така філософія впливає з ідеї, що людина не може розділити відповідальність з кимось іншим, а також перекласти відповідальність за свій вибір на когось іншого. Що ж до зв'язку самотності та самостійності, то самостійність як діяльність, де людина бере на себе відповідальність за свої рішення, вчинки та вибір, має на увазі самоопорність [29, с. 1382]. Отже, у момент вчинення вибору, людина може фізично знаходитися не сама і отримувати певну підтримку зі сторони, однак усвідомлення власної відповідальності та готовність до її наслідків нагадує людині, що у цій конкретній ситуації вона сам на сам із ситуацією, а отже – вона самотня у момент набуття цього досвіду [11]. Зв'язок самотності та самостійності Л. Айвазян [2] пояснює так: самотність – це період, коли людина набуває самостійності. Коли людині потрібно бути сміливою, вона фактично залишається одна, тому що

відповідальною буде лише вона. Тому і виникає самотність під час самотності. Однак, є і зворотна сторона самотності – впевненість та сміливість. Саме тому часом самотність та самотність ототожнюються [2].

Важливо зазначити, що самотність тісно пов'язана з явищем свободи. Самотність можна розглядати як суб'єктивне відчуття людини, яке Ролло Мей називає свободою [14, с. 52-65]. Відповідно, суб'єктивне відчуття самотності та відповідальності важливі для того, аби людина відчувала себе здатною досягати цілей і таким чином стати психологічно зрілою особистістю. Без свободи, як наслідку суб'єктивного відчуття відповідальності та самотності, людина не може стати психологічно зрілою особистістю [9, с. 89]. Свобода існує між стимулом і реакцією. І в цей проміжок людина робить вибір. Здатність відчувати свою свободу у моменти, коли вона обмежується, є ознакою дорослості. Ролло Мей зазначає, що людині необхідна значна доля мужності, аби бути вільним у здійсненні вибору та прийнятті рішень. Свобода не є даною від народження, а отже щоб її здобути, потрібні зусилля, які проявляються як відповідальність, самотність і, як наслідок, переживання певної тривоги [14, с. 52-65].

1.3. Виявлення взаємозв'язку соціальної адаптації та самостійності

Як зазначено у попередніх пунктах Розділу, результатом успішного проходження соціальної адаптації, є формування самостійності як особистісної характеристики. Враховуючи, що основи самостійності як особистісної риси закладаються у 2 – 3 роки, коли формується автономність і здатність контролювати свої базові фізіологічні потреби (або сором та сумніви), згідно з періодизацією вікового розвитку Еріка Еріксона, подальший розвиток людини посилює чи модифікує вже сформовану чи несформовану автономність.

Важливо розуміти, що в рамках суспільства, самостійність особи може потенційно проявлятися у повній мірі лише від початку настання повної цивільної дієздатності особи [24], тобто коли для людини настає повна юридична відповідальність. В Україні це відбувається з настанням повноліття, у 18 років. Отож, спостерігати прояв самостійності у повній мірі ми можемо лише починаючи з 18 років. Однак, у 18 років, що є рубіжним віком між юністю і ранньою дорослістю, самостійність не з'являється одномоментно. У цей вік самостійність є результатом процесів соціальної адаптації, що відбувалися від народження. А також, логічно, що соціальна адаптація не припиняється у 18 років, тобто вона триває і надалі, модифікуючи формування та прояв самостійності особи раннього дорослого віку.

Для того, аби розібратися у взаємозв'язку соціальної адаптації та самостійності, необхідно розглянути самостійність людини у двох періодах. Перший період – це від народження і до настання повноліття, коли самостійність є більше особистісна риса, що формується внаслідок соціальної адаптації. Другий період триває від настання повноліття у 18 років, коли самостійність є більшою мірою інструментом впливу на перебіг подальшої соціальної адаптації. Спільне у цих двох періодах – це те, що вони містять у собі низку рубіжних подій, де вибір як діяти впливає на подальше життя людини.

Період перший, від народження і до настання повноліття, людина знаходиться у залежній позиції від інших повнолітніх осіб – переважно батьків або інших осіб,

що відіграють роль опікунів та наставників. Отже, можна сказати, що до 18 років, або до настання періоду ранньої дорослості, людина формується у рамках мікросистеми сім'ї. Відповідно, лєвова частка соціальної адаптації відбувається там само – у сім'ї.

Вчені зазначають, що існує певний взаємозв'язок між самостійністю дитини і віддаленістю її ліжечка від батьків. Самостійність дитини у перші роки життя дитини проявляється у її здатності самозаспокоюватися. Звісно, це не стосується перших місяців чи навіть першого року життя, коли дитина ще не має можливості відрізнити внутрішню реальність від зовнішньої і відбувається символічне урівнювання тілесних та психічних явищ та процесів з конкретними реальними об'єктами [19, с. 15-18]. На першому році життя, коли у дитини формується базова довіра чи недовіра до світу, дитяче ліжечко і справді може знаходитися поблизу батьківського, аби батьки могли відносно швидко реагувати на сигнали, які подає дитина. Одним із варіантів є спільний сон, коли перший час дитина спить під боком у матері, що батькам не потрібно було часто вставати вночі. Однак, швидкість реагування, як і віддаленість дитячого ліжечка, після досягнення дитиною 1 року життя повинна зрости. Натомість, чимало батьків обирають продовжити спільний сон з дитиною, пояснюючи це тим, що так і дитині спокійніше, і батькам легше. Проте задля гармонійного формування окремої дитини як окремої особистості, необхідно аби вона мала особистий простір включно з місцем для сання. Збільшення часу від занепокоєння дитини до втручання батьків з метою її заспокоїти сприяє формуванню у дитини навику самостійно справлятися з тривогою та дискомфортом. У 2 – 3 роки закладаються основи автономності і здатність самозаспокоюватися. Тому часом, дитині може навіть подобатися спати окремо, тому що у неї з'являється додаткова мотивація для цього: «я уже дорослий» або «це моє ліжко», проте такий варіант можливий після досягнення дитиною 3-річного віку, коли виникає самоідентифікація як окремої особистості та етап привласнення предметів [5, с. 141]. Це можливо

лише за відсутності гіперопіки та достатньої кількості підтримки, інакше замість автономності у дитини може сформуватися сором і схильність до сумнівів.

Соціальна адаптація дитини у шкільний період також впливає на формування самостійності. Зокрема, мова про домашнє завдання та оцінки. Навчання дитини – це її зона відповідальності. Не даремно освітню школу називають школою життя, тому що у школі дитина вчиться самостійно справлятися з поставленими перед нею задачами [41]. Звісно, у перший період першого класу, коли дитина адаптується до нового середовища і нових правил, роль батьків – допомогти дитині адаптуватися. Однак, цей період триває не довго, і вже за два – чотири тижні дитина адаптується до середовища. Далі роль батьків – не заважати і допомагати, якщо дитина просить про допомогу. Якщо ж такого запиту від дитини немає, то невтручання батьків у освітній процес є сприятливим фактором формування самостійності у дитини. Багато батьків прагнуть бачити хороші оцінки у дитини і тому втручаються у освітній процес і навіть роблять разом домашнє завдання. Однак, така гіперопіка не є сприятливою для формування самостійної особистості, і з часом може зіграти не на користь самій уже дорослій дитині, коли вона лишиться сам-на-сам із проблемами, а допомогти буде нікому [45; 34, с. 601]. Самостійність формується у момент, коли дитина повністю бере відповідальність на себе за освітню складову перебування у школі. Маючи свободу дій, дитина може спершу демонструвати спад успішності, але потім досить швидко вийде на достатній для себе рівень успішності, який буде задовольняти потреби його еґо. Інакше кажучи, самостійний школяр – це той, який знає, що його академічна успішність – виключно його зона відповідальності і зона свободи. І поки школа не турбує його батьків, все гаразд. Якщо ж його неуспішність у школі створює проблеми для його батьків, тоді починаються зарання обговорені наслідки (або «санкції»): батьківський контроль, часткове обмеження свободи щодо вільного часу тощо.

Дитинство – це час природної спонтанності. Несприятлива умова до самоактуалізації – це «умовне сприйняття» або «умовна окейність» дитини для

батьків. Це відбувається коли батьки дають дитині увагу та любов, лише якщо дитина робить те, що батьки хочуть. Це руйнує природну спонтанність дитини, а отже й її імпульси до самостійності. Формування самостійної поведінки та успішної соціалізації можливе за умови демонстрування батьками підтримки ініціативи дитини [35, с. 284]. Якщо ж її бажання ігноруються та категоризуються як неважливі, то у дитини формується увага не до внутрішніх імпульсів (інтернальний локус контролю), а до зовнішніх (екстернальний локус контролю).

Важливо зазначити, що гіперопікаючі батьки – це один зі сприятливий і водночас несприятливих факторів для формування самостійності дитини. Гіперопіка – це наслідок підвищеної тривожності батьків, що сприяє інфантилізації та несамостійності дитини. Це особливо актуально, якщо гіперопіка відбувається у ранній шкільний період. Гіперопікаючі батьки не вміють розмовляти з дитиною, вона надто заорганізовані, і тому їм потрібно, щоб щось постійно відбувалося (аби нічого не відбувалося). У дитини таких батьків здебільшого немає вільного часу сам на сам із собою, а тому не формуються навички самостійної гри та вміння себе організовувати [5, с. 107]. А отже, виникають складнощі із самозайнятістю. Гіперопікаючі батьки не демонструють спокійну впевненість, а отже не можуть бути опорними для дитини. В результаті, дитина формується або без внутрішньої опори, або навпаки з часом стає опорною для своїх батьків, і тоді їхні ролі (батьків та дітей) фактично міняються місцями.

Ще одним сприятливим для формування самостійності фактором є відкритість батьків щодо їхніх робочих процесів. Дані дослідження свідчать, що відверті розмови батьків з дітьми про роботу та інші явища, пов'язані з економікою, позитивно впливають на формування економічної самостійності, зокрема фінансової незалежності та поміркованого переходу на економічні правила буття у ранньому дорослому віці [40, с. 45]

Що до опори, то у підлітковий період опорність батьків особливо затребувана. Спокійна впевненість та незакомплексованість батьків допомагає їм з

розумінням ставитися до сплесків емоційності у 13 – 16-річних підлітків. Враховуючи, що фізіологічні, психічні та соціальні зміни у житті підлітка сприяють його емоційній нестабільності, і здатність батьків витримувати ці сплески (тобто бути опорними) є важливими для підлітка. З часом це сприяє формуванню власної опори у колишнього підлітка. Якщо ж батьки не є опорними, підлітки у пікові стресові моменти можуть вдаватися до екстремальних вчинків як то суперечки, втечі з дому, спроби суїциду, вживання токсичних речовин. Всі ці дії спрямовані на пошук опори та комфорту зовні, тому що вдома цього немає.

Формування самостійності у дитини залежить не лише від ставлення батьків до безпеки, а й до перфекціонізму. Бажаючи бачити ідеальну картинку, батьки-перфекціоністи схильні придушувати ініціативу дитини або не давати їй їй, аби зробити все самим і так, як хочеться їм. «Діти стають самостійними не раніше, ніж батьки задушуть у собі перфекціоніста» [5, с. 82]. Бути не-перфекціоністом означає готовність до помилок, до прийняття недосконалого, а також готовність довіряти.

Ще одним фактором розвитку самостійності є делегування та розподіл відповідальності. Чим дорослішою є дитина, тим більшою є кількість задач по самообслуговуванню та веденню побуту, які вона готова виконувати самостійно. Звісно, не завжди від дитини може йти ініціатива щодо взяття відповідальності за певні дії. А тому задача батьків – делегувати дитині відповідальність за допомогою довірливого спілкування і без задіяння механізмів почуття провини. «Впливати на підлітка, контролювати його вчинки можна лише довіряючи йому, підтримуючи із ним хороші стосунки» [5, с. 231]. Справа в тім, що коли на підлітка вчиняється тиск, то спілкування трансформується у конфронтацію, і тоді підліток докладе максимуму зусиль, аби вчинити на власний розсуд, попри те що це може бути навіть для нього очевидно не оптимальним рішенням. Відповідно, розподіл відповідальності у сім'ї у комбінації з відсутністю

перфекціонізму у батьків – це один з ключів до формування побутової самостійності у людини до настання повноліття.

Існують також деструктивні фактори, які впливають на формування самостійності у процесі соціальної адаптації. Наявність насилля в родині, осіб, що зловживають токсичними речовинами, або інших психологічно деструктивних факторів сприяє формуванню викривленої самостійності в дитини. Найчастіше, спостерігаючи за насиллям чи зловживанням речовинами, дитина приймає на себе або роль миротворця або Рятівника [49, с. 133]. Це відбувається тому, що подружжя із залежностями чи схильністю до насилля у одного чи обох партнерів означає, що партнери по чергово знаходяться у ролях Агресора та Жертви. Відповідно, дитині лишається роль Рятівника. Важливо зауважити, що роль Рятівника – це роль Родителя [36, с. 182], що є протилежною до ролі Дитини, у якій дитина природньо знаходиться у дитячому віці. Таким чином, дитина перебирає на себе непідйомний тягар батьківської ролі, вчиться бути над-емпатійною і вирощує власну опору, яка мусить бути достатньо міцною, щоб витримувати не лише себе, а й батьків. Такі діти схильні рано «дорослішати» та ставати самостійними. Однак, ця самостійність часто проявляється у гіпертрофованій формі, коли рано сформоване Родительське «треба» всередині дитини придушує його Дитяче «Хочу». В результаті, самостійність уже дорослого індивіда може не приносити йому щастя, доки він не позбудеться ролі рятівника і не відновить баланс між своїми Дитячою, Дорослою та Родительською частинами.

Період другий, коли характер взаємодії самостійності та соціальної адаптації змінюється, починається від настання повноліття у 18 років. У цей період самостійність є більшою мірою інструментом впливу на перебіг подальшої соціальної адаптації [42, с. 421]. Варто розуміти, що самостійність певний час сприймається як досягнення підліткового та юнацького віку. Тому, вступаючи у віковий період ранньої дорослості, гордість за власну самостійність і прагнення її посилювати є рушієм розвитку і соціального прогресу особистості. Таким

чином, те, наскільки сформованою є самостійність особи раннього дорослого віку, впливає на те, наскільки успішно ця особа адаптується у нових для неї соціальних ситуаціях [30, с. 97]. Як результат відносно сформована самостійність сприяє її посиленню, і навпаки – несамостійність може не давати людині проявляти свій потенціал, що в свою чергу сприятиме сумнівам у собі і не-розвитку чи навіть послаблення самостійності людини.

Як було зазначено вище, доросла людина – це та, яка бере на себе повну відповідальність за себе, тобто за своє благополуччя, свої дії та їхні наслідки. Відповідальність – це невід’ємний наслідок можливості робити вибір, що є привілеєм дорослості. Таким чином, у дорослому віці, сформована самостійність має властивість посилюватися, а несформована самостійність – послаблюватися внаслідок вчинених та невчинених виборів.

Враховуючи, що у дорослому віці, самостійність є більше сприятливим фактором, аніж наслідком, її прояв можна спостерігати у рішеннях, які людина приймає на своєму життєвому шляху. Зокрема, у період ранньої дорослості (19 – 40 років), перед людиною постає необхідність облаштувати усі сфери свого життя на власний розсуд. Здебільшого, більшість соціальних ситуацій, у які потрапляє людина віку ранньої дорослості, є типовими і такими, що впливають на подальший життєвий шлях людини. Ураховуючи, що вступ до вищої освіти в Україні відбувається у підлітковому віці, цю ситуацію не можна розглядати як частину самостійного тобто дорослого шляху людини. Однак, у період ранньої дорослості перед людиною постає вибір, між продовженням освіти та практичним освоєнням професії. Разом із роботою та освітою, підіймаються побутові питання: вибір стилю життя (безпека, їжа, одяг), зміни місця проживання на окреме від батьків. На додачу, у цей період є вирішення базового конфлікту між інтимністю та ізоляцією [33], тобто відбувається пошук партнера, розвиток стосунків, прийняття нових граней відповідальності, підіймається тема сім’ї та планування життя в цілому.

Також, у період ранньої дорослості людина чи не вперше стикається з самотністю і визначається зі ставленням до неї, адже якщо раніше людина знала, що лєвова частка відповідальності за її життя лежить на інших людях (наприклад, батьках, частково державі), то тепер вся відповідальність віддається у руки самої людини. Перший час, це може сприяти розгубленості, а далі – відчуттю самотності, адже у момент вибору чи прийняття рішення людина залишається сама [1]. Якщо людина навчається ставитися до самотності як до невід'ємної частини життя, «переживання самотності може стати ситуацією, що сприяє розвитку особистості» [16, с. 27].

Необхідно зазначити, що попри сформовану самотійність, існують механізми, коли самотійна доросла людина втрачає самотійність. Це відбувається, коли втрачається «я». Втрата «я» може відбуватися у випадку наслідування іншим людям, тобто намагання бути схожим на іншу людину, а також у випадку зникнення «я» на користь «ми». При втраті «я», дію виконують «всі» і водночас ніхто конкретно. Заміна «я» на «ми» може бути свідомою (як у випадку появи дітей чи формування пари, наприклад) та несвідомою (механізми зараження, навіювання). Що до свідомої підміни «я» словом «ми», це є результатом вибору людини, а отже проявом волі людини. Однак, механізми зараження на навіювання є небезпечними, тому що у більшості випадків людина не знає заздалегідь, що підпадатиме під сторонній вплив у формі зараження чи навіювання. І тоді такий вплив є формою психологічного насилля.

Зараження відбувається, коли емоційний стан однієї людини передається до іншої, і відбувається це несвідомо [10, с. 70]. Найчастіше, зараження відбувається під час групової діяльності і яскраво спостерігається на стадіонах, під час концертів та інших масових заходів. Небезпека зараження полягає у тому, що цей психологічний вплив передає людині спонуки, настрої та смисли за допомогою емоційного сприйняття, а не через свідомість та інтелект. Інакше кажучи, людина майже не в змозі відслідкувати, які саме смисли імплементуються у її підсвідоме.

Попри те, що навіювання є стихійним компонентом повсякденного спілкування, цей механізм часто застосовується цілеспрямовано для здійснення впливу. Навіювання – це спосіб імплементувати смисли у психічну сферу людини за допомогою суттєвого зниження її критичної оцінки інформації. Навіювання може бути етичне та неетичне. Прикладами етичного навіювання може бути гіпноз та психотерапія, коли навіювання здійснюється з метою позитивного впливу на індивіда [12, с. 182-183]. Неетичне або негативне навіювання є інструментом маніпуляції поведінкою людини, тому що чиниться вплив на свідомість та підсвідомість людини без її відома та згоди.

Успішність навіювання залежить від довіри об'єкта навіювання до інформації комунікатора, його покори до зовнішніх обставин, а також залежністю людини від певних колективних уявлень та звичаїв. Чим сильнішими є механізми незалежності та критичного мислення у людини, тим вищими є шанси на прояв контрсугестії (тобто контрнавіювання) у відповідь на спроби навіювання. Здатність до контрсугестії є результатом недовіри до нової інформації, небажання коритися існуючому порядку та на прагненні людини до незалежності від зовнішніх обставин.

Висновки до розділу I

Підсумовуючи сказане у першому розділі, соціальна адаптація – це невід’ємний процес взаємного пристосування людини на соціального середовища одне до одного. Соціальна адаптація триває упродовж усього життя людини і сприяє формуванню и не формуванню конкретних особистісних характеристик у процесі психосоціального розвитку людини. Соціальна адаптація відрізняється від соціалізації тим, що соціалізація – це глобальний неперервний процес, а соціальна адаптація – це результат соціалізації. Якщо у процесі соціалізації людина при звичається до базових соціокультурних норм та цінностей, то соціальна адаптація ще й сприяє формуванню ідентичності людини.

Однією з рис, які формуються у людини в результаті соціальної адаптації, є самостійність. Основи самостійності як особистісної риси закладаються у 2 – 3 роки, коли формується автономність під час м’язово-анальної фази. Трохи згодом, у 4 – 5 років, дитина починає прагнути незалежності від батьків і розвиває ініціативність. Подальше становлення особистості супроводжується посиленням самостійності, яке призводить до сепарації. Результатом сепарації є встановлення особистісних границь особистості та певна дистанція, яка у комбінації зі сформованою самостійністю дозволяє людині стати дорослою. Самостійність полягає в умінні людини ефективно вирішувати власні проблеми, при необхідності звертаючись по допомогу для співробітництва. Незалежність відрізняється від самостійності тим, що людина обирає бути самостійною через страх довіритися, втратити, пережити біль та розчаруватися, а тому обирає оборону та дистанцію замість кооперації. Самоопорність та відповідальність – це ознаки самостійної особи. Вони можуть виникати після настання повноліття, коли у людини з’являється можливість робити вибір і обов’язок нести за нього відповідальність. Несамостійність особи дорослого віку – це також вибір, адже у рамках свободи вибору особи дорослого віку, обставини є результатами дій людини. Свобода номінально є даною людині від народження, але по факту вона може бути лише здобутком особи дорослого віку, тому що попри юридично

гарантовані права та свободи, людині потрібно докласти зусиль у формі відповідальності та самостійності, щоб її [свободу] здобути.

Соціальна адаптація та самостійність є взаємопов'язаними явищами. До настання повноліття, особливості соціальної адаптації визначають те, наскільки повноцінно розвиватиметься самостійність як особистісна риса [51]. У цей період, на формування самостійності впливають реагування батьків на потреби дитини після одного року, особливості сну, особливості втручання батьків у навчання дитини у шкільний період, стилі виховання, опорність батьків, розподіл відповідальності у процесі життєдіяльності сім'ї. Впливовими також є фактори насилля та залежностей у родині. Після настання повноліття, те, наскільки розвиненою є самостійність, впливає на подальший перебіг соціальної адаптації. У ранньому дорослому віці самостійність людини проявляється у характері прийняття нею рішень у всіх сферах свого життя. Варто зазначити, що у період ранньої дорослості формування самостійності триває, адже воно модифікується під впливом перебігу соціальної адаптації. Попри сформовану самостійність, доросла людина може її втратити внаслідок втрати власного «я» на користь «ми».

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ НА ПРОЯВ САМОСТІЙНОСТІ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Методи дослідження впливу соціальної адаптації на прояв самостійності у період ранньої дорослості

Як було зазначено у розділі I даної роботи, самостійність – це особистісна характеристика, яка на момент вступу людини у період ранньої дорослості є відносно сформованою. Самостійність – є досягненням підліткового віку, а отже у ранньому дорослому віці самостійність є інструментом особистості у процесі життєдіяльності. Іншими словами, у ранньому дорослому віці рівень сформованої самостійності впливає не перебіг соціальної адаптації. Суть соціальної адаптації у ранньому дорослому віці полягає у вчиненні вибору та прийнятті рішень щодо усіх аспектів власного життя. Разом із настанням віку ранньої дорослості, настає повна цивільна дієздатність особи, що означає доступ до всіх прав і свобод разом із повною відповідальністю за вчиненні дії. Самостійність як особистісна характеристика є комплексним явищем, і досліджувати потрібно його аспекти.

Одним із визначальних характеристик є локус контролю, а саме – його інтернальність. «Формування інтернального локусу контролю і відповідальності особистості в цілому пов'язано з самостійністю та автономністю суб'єкта» МАСЛЕНОВА, онлайн). Локус контролю є важливим індикатором поведінки людини. Поведінка людини є більш ефективною щодо особистих цілей самої людини, якщо домінуючою є інтернальність локусу контролю. В цілому, універсальність локусу контролю не виключає його варіативності у поведінці однієї і тієї ж людини. Тобто в залежності від ситуації і сфери прояву локусу контролю, він може бути відхилятися у інтернальну чи екстернальну сторони. Дослідження свідчать, що особистості з пріоритетом у самостійності фокусують локус контролю інтернально, у той час як безініціативність позитивно корелює з екстернальністю локусу контролю. Зокрема, у ситуаціях атестації люди з

екстернальним локусом контролю надають перевагу емоційно-орієнтованим формам поведінки. У той же час, інтернально спрямований локус контролю стимулює людей обирати копінг-стратегії, що спрямовані на вирішення проблеми. Інтернальний локус контролю дозволяє людині більш адекватно оцінювати складні ситуації та обирати найбільш конструктивні стратегії, щоб впоратися із завданням. (МАСЛЕНОВА онлайн). Саме тому, для дослідження ступеню самостійності, необхідно визначити локус контролю.

Для визначення локусу контролю, існує Методика дослідження локусу контролю Джуліуса Роттера. Методика Джуліуса Роттера складається з 29 пар тверджень, де кожна пара описує полярні варіанти ставлення до ситуації [22, с. 413 – 417]. Питання методики надано у Додатку А. У кожній парі необхідно вибрати тільки одне твердження. Поняття «локус контролю» було створене американським соціальним психологом Дж. Роттером у 1950-х роках. Це поняття означає схильність людини приписувати результати діяльності зовнішнім факторам (екстернальний локус контролю) або внутрішнім факторам (інтернальний локус контролю). Екстернальні особистості характеризуються більшою піддатливістю до маніпуляцій, більшою поступливістю, конформністю та меншою ініціативністю та впевненістю. Такі люди частіше вважають себе залежними, несамотійними, невпевненими у собі, егоїстичними та нерішучими. Інтернально-спрямовані особистості є більш ініціативними, активними у пошуку інформації та прийнятті рішень. Вони більш упевнені у собі, принципові та схильні до ризику. Інтернально-спрямовані особистості частіше вважають себе рішучими, самостійними, товариськими. В цілому, локус контролю описує те, у якій мірі людина вважає себе активним суб'єктом власної діяльності або пасивним об'єктом дії інших людей та обставин.

Самостійність є особистісною характеристикою, яка впливає на продуктивність реалізації особистості у період дорослості. Ранній дорослий вік характеризується появою у людини можливості самостійно чинити вибір і приймати рішення. Згідно з концепцією Транзакційного аналізу Еріка Берна, є три складові

особистості людини, які обумовлюють характер спілкування між людьми: Родительська, Доросла та Дитяча. Зріла людина вміло використовує різні форми поведінки, гнучко проявляючи себе в тому чи іншому стані в залежності від його цілей і життєвих обставин. Стан Родителя характеризується поведінкою через «треба», повчальністю та подекуди самовпевненою агресивністю. Дорослий его-стан дозволяє тверезо оцінювати, логічно мислити та володіти собою. Стан Дитини мотивується імпульсами «хочу» і виражається у творчій діяльності, протестах, імпульсивній активності. Задля того, аби прийняті рішення та вчинені вибори відповідали бажаному вектору дорослої особи, необхідно, щоб у особистісній структурі була яскраво вираженою Доросла субособистість людини. Саме Дорослий стан «я» людини проводить логічну обробку інформації та приймає зважені, беземоційні рішення, попередньо перевіривши їх на предмет реалістичності. На відміну від Родительського, Доросле «я» сприяє адаптації не у звичних ситуаціях, а у тих, які дають свободу вибору, є унікальними і, разом з цим. Доросла субособистість робить можливим усвідомлення наслідків та відповідальне прийняття рішень. Тест «Транзакційний аналіз спілкування» Еріка Берна дає змогу побачити, як поєднуються у людині три стани «я»: Дитина, Дорослий та Родитель. Тест складається з 21 питання, де кожному его-стану відведено по 7 питань [23, с. 172-173]. Питання тесту надано у Додатку Б.

Вправа-тест «Я несу відповідальність за...». Суть вправи – записати перелік усіх можливих об'єктів та сфер, за які опитуваний вважає, що несе відповідальність. Мета вправи – продіагностувати, за які сфери власного життя особа свідомо бере відповідальність. Вправа яскраво показує, чи бере людина відповідальність за себе передусім, і чи вважає себе відповідальною за інших. Відповідальність – це одна з невід'ємних складових дорослого життя, адже маючи повну цивільну дієздатність, особа може чинити будь-який вибір на власний розсуд, при цьому несучи відповідальність за усі прийняті рішення. Попри те, що відповідальність за дії дорослої людини наступає у будь-якому випадку, важливо, щоб людина усвідомлювала її. Часто, помічаючи свій вплив на зовнішні об'єкти (інших

людей, обставини), людина може зміщувати фокус на зовнішній світ і бажання його змінити, забуваючи про фокус на собі як на головному суб'єкті дії, хоча єдиний об'єкт, за який людина може нести повну відповідальність, - це вона сама. Як результат, відповідальність за себе та своє благополуччя, така людина перекладає на інших, що ж проявом несамодостатності. Відповідальність за себе є розвиненою у тих, хто уміє бачити свій вибір і самостійно його вчиняє. Вправа є показовою, бо опитуваний на власний розсуд пише найголовніше, за що він несе відповідальність. А отже, показовим є те, чи зазначає опитуваний себе як об'єкт власної відповідальності, чи зазначає він інших як об'єкти власної відповідальності. Також важливим є те, на якому місці вказано відповідальність за себе та своє життя. Результати цієї вправи-тесту корелюють з результатами Методики на визначення локусу контролю: чим раніше зазначена відповідальність за себе у вправі-тесті і чим менше у вправі вказано об'єктів із зовнішнього середовища, тим більш вираженим є інтернальний локус контролю, що вказує на розвиненість самостійності.

Одним із ефективних методів дослідження проблеми формування та прояву самостійності у осіб раннього дорослого віку у процесі соціальної адаптації є опитування. Для цього необхідно створити анкету, питання якої спрямовані на збір інформації щодо специфіки прояву самостійності як особистісної характеристики у осіб раннього дорослого віку. Враховуючи, що у цьому дослідженні респондентами анкети є особи раннього дорослого віку, а основи самостійності закладаються до настання повноліття, питання анкети досліджуватимуть особливості суб'єктивного бачення власної соціальної адаптації та прояву самостійності респондентами. Розроблена анкета складається з питань про факти, де 14 питань спрямовані на розкриття теми самостійності в житті респондентів. Додатково анкета містить питання про стать респондента з метою з'ясувати різницю у прояві самостійності та проходженні соціальної адаптації у чоловіків та жінок. Контрольним питанням є питання віку респондента, аби контролювати чистоту вибірки, що мусить складатися з осіб

раннього дорослого віку (19 – 40 років). Анкета покликана дізнатися загальну тенденцію щодо прояву самостійності у процесі соціальної адаптації у осіб раннього дорослого віку. Усі питання, містять можливість додати відповідь у відкритій формі задля ширшого охоплення варіативності прояву аспекту самостійності у житті респондентів. Питання анкети надано у Додатку В.

Питання анкети спрямовані на з'ясування особливостей прийняття рішень респондентами у деяких ключових життєвих ситуаціях, що передують ранньому дорослому віку та трапляються під час цього періоду життя.

Питання «Наскільки Ви відчуваєте себе самостійним?» спрямоване на з'ясування суб'єктивного відчуття самостійності. Частково, це питання відображає локус контролю і є показником, наскільки задоволеною є людина власною самостійністю станом на зараз. Відповідь на питання можна дати у відсотках, і чим ближчим є цей відсоток до 100%, тим вищою є особистісна відповідальність людини. Відповідь на це питання є суб'єктивною, проте важливою. Зрештою, для психологічного благополуччя людини важливе те, як людина сприймає ситуацію, що склалася, а не те, як її оцінюють експерти зовні.

Питання «Як часто Ви відчуваєте почуття провини?» є важливим, тому що основна причина почуття провини – це ідея про власну «поганість». Почуття провини є непродуктивним, тому що замість розкаяння чи жалю, яке направлене на адекватне розуміння власної поведінки та, можливо, прагнення її виправити, почуття провини направлене на власне «я» [4, с. 80]. Почуття провини – це про «я поганий», а розкаяння – це про «мій вчинок поганий». Почуття провини корелює з перебільшенням власних помилок чи недоліків, що призводить до самоїдства. Також, часте почуття провини корелює з необґрунтовано прийнятою на себе відповідальністю за те, чого людина не робила, наприклад, за реакції інших людей. Таким чином, людина із загостреним почуттям провини схильна до гіпервідповідальності, перфекціонізму, над-очікувань, що свідчить про когнітивні викривлення, негнучкість та уявлення про власну всемогутність. Над-відповідальність за те, як людина впливає на зовнішній світ, випливає з уявлення

людини, що вона володіє усіма знаннями світу і тому може з абсолютною точністю передбачити майбутнє. Таке уявлення про власну всемогутність корелює з гіперконтролем і, як наслідок, загостреним почуттям провини у разі невдачі. Почуття провини позитивно корелює з загостреним інтернальним локусом контролю, що перетворює самостійність людини на непродуктивну рису, адже постійне почуття провини лише підкріплює переконання у власній непридатності, призводить до самопокарань та неможливості бути продуктивним, що знову призводить до нової хвилі почуття провини. На додачу, почуття провини можна розглянути як прояв безвідповідальності, адже почуття провини не допомагає виправити вчинену помилку, а лише заплутує ситуацію. Прийняття відповідальності за незалежні від людини події породжує почуття провини, людина страждає від власної безпорадності, і в результаті її обтяжує власна нездатність щось змінити [4, с. 21].

Питання «Як Ви обирали спеціальність для навчання?» спрямоване на з'ясування, наскільки самостійно респонденти приймали одне з ключових рішень на порозі віку дорослості. Це питання є показовим, адже вибір університету та професії в респондентів українського походження відбувається на межі переходу у вік ранньої дорослості, а отже тут є поле для прояву самостійності.

Питання «Як Ви готувалися до екзаменів та/або контрольних в університеті?» покликане дізнатися, наскільки проявлялися самостійність, здатність до кооперації, відповідальність та характер локусу контролю під час складання іспитів та написання контрольних. Навчальні ситуації, включаючи екзаменаційну атестацію, можуть бути розглянуті в якості передумов розвитку внутрішньої локалізації локусу контролю у студентів. Такі навчальні ситуації демонструють характер прояву відповідальності особистостей за свої рішення, самостійність та автономність, що, в свою чергу, потенційно забезпечує успішність діяльності та упевненість студента у своїх діях [13].

Відповідь на питання «Коли я приймаю побутові рішення (про вибір одягу, меблів, продуктів тощо), я ...» демонструє рівень прояву самостійності респондентів у прийнятті побутових рішень. Здатність до самостійного прийняття рішень у побутовій сфері вважається ознакою дорослості та здатності до успішної соціальної адаптації [47].

Питання «До скількох років Ви жили із батьками чи іншими родичами? Якщо зараз живете разом - до скількох плануєте жити разом?» є показовим, тому що демонструє наскільки охоче людина бере відповідальність на себе з настанням самостійності. Переїзд від батьків на окрему територію є часто вимушеною мірою. Однак, не залежно від мотивів переїзду, це є ознакою сепарації. Лише за умови сепарації, доросла людина потенційно може досягнути самостійності.

Питання «Що стало причиною Вашого переїзду від батьків чи інших близьких у окреме помешкання?» з'ясовує, наскільки рішення про переїзд на окрему від батьків територію проживання був зумовлений внутрішньою потребою у самостійній життєдіяльності чи зовнішніми обставинами. Втім, варто враховувати, що часто внутрішні та зовнішні обставини накладаються одна на одну.

Питання «Якщо Ви зараз живете із батьками/ родичами, то чому?» покликане з'ясувати мотиви, чому особи раннього дорослого віку можуть обирати не сепаруватися із батьками. Враховуючи, що кожен вчинений людиною вибір є якоюсь мірою їй вигідним, зазначене питання має на меті з'ясувати найпоширеніші з цих причин.

Питання «Чи розраховуєте ви на отримання пенсійних виплат від держави у майбутньому?» це практична інтерпретація локусу контролю. Враховуючи, що майбутнє – це завжди невизначеність, а гроші – це невід'ємна складова саме дорослого життя, питання з'ясовує, наскільки людина розраховує на зовнішнє джерело забезпечення свого благополуччя чи на власні сили.

Питання «На кому лежить відповідальність за стосунки в парі?» з'ясовує бачення респондентом розподілу відповідальності у парі, тенденцію до злиття чи до автономності у рамках парного життя.

Питання «Як ви ставитеся до самотності?» з'ясовує стосунки людини із самою собою. Одинокість – це одна з неминучих данностей буття: людина народжується і помирає сама. Окрім того, у моменти вчинення вибору, людина теж сама, адже неможливо розділити відповідальність за свої рішення із кимось інше [2, с. 112]. Ступінь прийняття одинокості позитивно корелює з набуттям самотійності, і як наслідок – упевненості та сміливості [1]. Ірвін Ялом казав, що якщо людина не може змиритися зі своєю одинокістю, вона схильна почати використовувати інших людей як укриття від власної ізоляції [25]. Пам'ятаємо, що вибір між інтимністю чи ізоляцією лежить в основі соціальної адаптації у період ранньої дорослості. Відповідно, не справляючись з прийняттям одинокості, людина схиляється у сторону ізоляції, навіть якщо намагається створити ілюзію близькості, наповнюючи життя іншими людьми.

Питання «Уявіть ситуацію: Вам пропонують роботу мрії в іншій країні. Ви знаєте мову, умови роботи ідеальні. Що може перешкодити Вашому переїзду?» покликане занурити респондента у ситуацію, близьку до сепарації, коли існує можливість будувати своє життя на власний розсуд. Відповідь вказує на те, чи респондент здатен прийняти максимально вигідне самотійне рішення безвідносно інших прив'язок.

Питання «Чи хочете ви мати дітей? Чому?» подане у напіввідкритій формі, де респондент може обрати відповідь «хочу», «не хочу», «байдуже чи як складеться» і надати пояснення власної мотивації щодо цього питання. По суті, сама відповідь «хочу», «не хочу», «байдуже чи як складеться» ролі майже не грає, важливим є пояснення чому. Відповіді на це питання показують, наскільки людина є сама собі опора, тобто самотійна, чи наскільки сильною є потреба знайти опору, інтерес у іншій людині, навіть якщо це дитина. Частина відповідей,

імовірно, демонструватимуть бажання перекласти відповідальність за свої нереалізовані плани (тобто невчинені вибори) на плечі дітей.

Питання «Як Ви приймаєте рішення, що людина є підходящою на роль Вашого партнера?» демонструє те саме, що й питання про прийняття побутових рішень, – рівень прояву самостійності або інфантильності респондентів у прийнятті рішень щодо особистого життя. Це важливо – дослідити прояв самостійності у різних ситуаціях, що вимагають адаптації, аби побачити загальну тенденцію і особливості прояву явища.

2.2. Дослідження та інтерпретація особливостей соціальної адаптації та прояву самостійності осіб раннього дорослого віку

Для проведення даного дослідження було залучено 120 осіб, які підпадають під вікову групу раннього дорослого віку (тобто 19 – 40 років). Вік наймолодшого респондента – 19 років, найстаршого – 40 років. Середній вік усієї вибірки респондентів – 26,5 років. Гендерний розподіл: 68 жінок (або 56,7%) та 52 чоловіки (43,3%). До участі у дослідженні запрошувалися усі охочі, шляхом розміщення оголошення у соцмережах. Для отримання матеріалів, потенційним учасникам необхідно було висловити бажання пройти завдання, надіславши листа. Таким чином, можна стверджувати, що 100% учасників прийняли самостійне рішення про участь у дослідженні, проявивши ініціативу та взявши відповідальність за це рішення. Таким чином, вибірка є відносно гомогенною, тому що мотивація пройти завдання у всіх учасників йшла виключно зсередини.

Тепер що до тестів. Досліджуючи локус контролю учасників, було застосовано Методику дослідження локусу контролю Джуліуса Роттера. Методика Джуліуса Роттера складається з 29 питань. Результати показали, що 56,7% респондентів мають інтернальний локус контролю, а 43,3% - екстернальний локус контролю (Рис.2.2.1). Таким чином, можна стверджувати, що більше половини осіб раннього дорослого віку мають інтернальний локус контролю, тобто є сфокусованими на внутрішній мотивації до дії. У рамках цієї методики, цікаво розглянути гендерний розподіл результатів: 44,1% жінок (30 осіб) продемонстрували інтернальний локус контролю, і 55,9% жінок (90 осіб) – екстернальний; серед чоловіків 86,5% (45 осіб) продемонстрували інтернальний локус контролю та 13,5% (7 осіб) – екстернальний (Рис. 2.2.2.). Такі відмінності у локусі контролю можна пояснити соціокультурними особливостями виховання, зокрема гендерним розподілом ролей [44, с. 429]. Чоловіків здебільшого виховують як таких, що повинні брати відповідальність на себе та проявляти ініціативу, аби досягати поставлених цілей. Дівчат, навпаки,

виховують як слухняних, поміркованих, схильних дослухатися до порад та мінімізувати ризики.

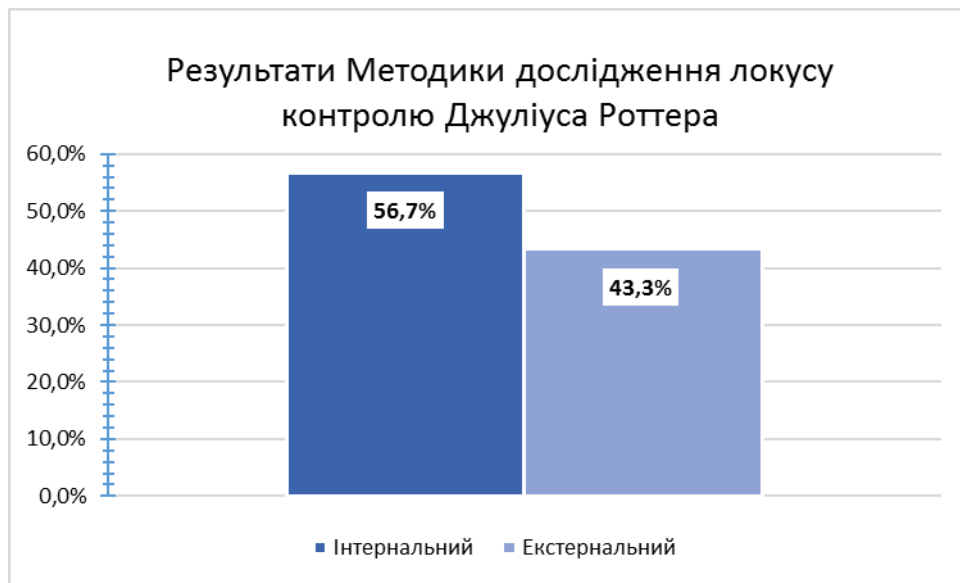


Рис. 2.2.1. Результати Методики дослідження локусу контролю Джуліуса Роттера



Рис. 2.2.2. Гендерний розподіл локусу контролю

Тест «Транзакційний аналіз спілкування» Еріка Берна дає змогу побачити, як поєднуються у людині его-стани Дитини, Дорослого та Родителя. Результати тесту показали, що серед відповідей респондентів домінує его-стан Родителя (70% або 84 особи). Домінуючий его-стан Дитини спостерігається у 25,8%

респондентів або 31 осіб. Его-стан Родителя домінує у 5 респондентів, тобто 4,2%. Графічне зображення розподілу домінуючих его-станів респондентів даного дослідження можна побачити на Рис. 2.2.3.

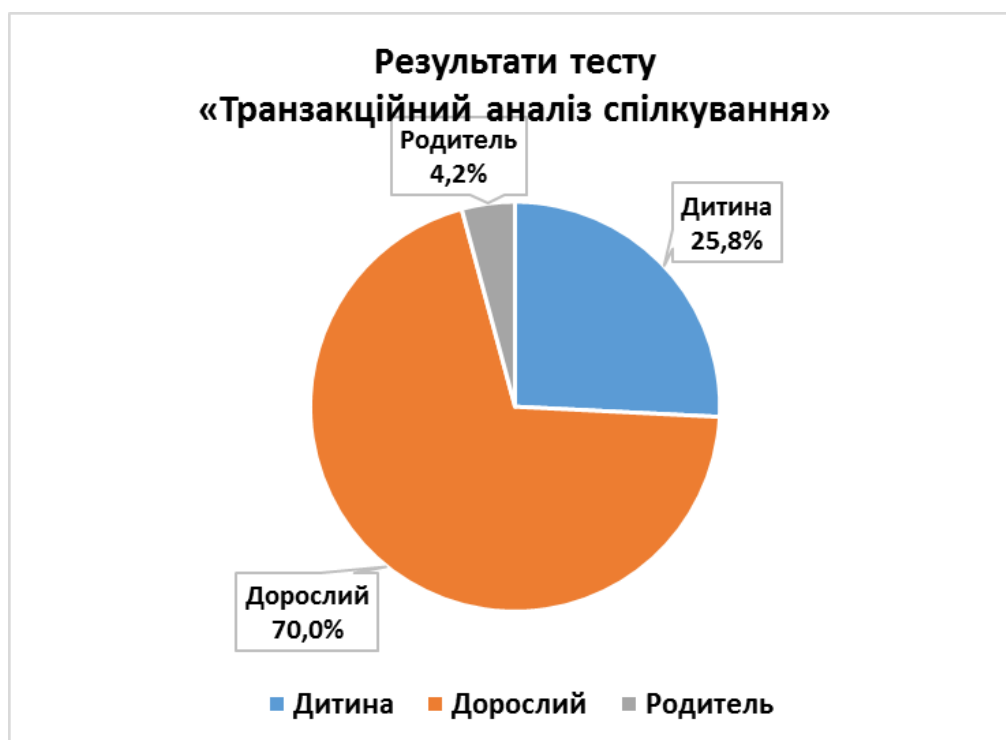


Рис. 2.2.3. Результати тесту «Транзакційний аналіз спілкування»

Цікавим також є гендерний розподіл домінуючих его-станів серед респондентів. В цілому, вдвічі більша частка жінок, у порівнянні з чоловіками, продемонстрували домінуючий его-стан Дитини. Це, знову ж таки, свідчить про результати культурного впливу не гендерний прояв особистостей. В українському суспільстві традиційно вважається, що домінуюча роль властива чоловікам, а отже і більша частка обов'язку та відповідальності лежить саме на чоловіках. У традиційних українських баченнях, чоловік частково або повністю несе відповідальність за жінку, що знімає з неї значну частку відповідальності та необхідності прийняття рішень. У результаті, частка Дитячої ролі у особистості жінки зростає. Це можна побачити на Рис. 2.2.4., де графічно продемонстровано розбіжності у гендерному розподілі домінуючих его-станів респондентів даного дослідження.

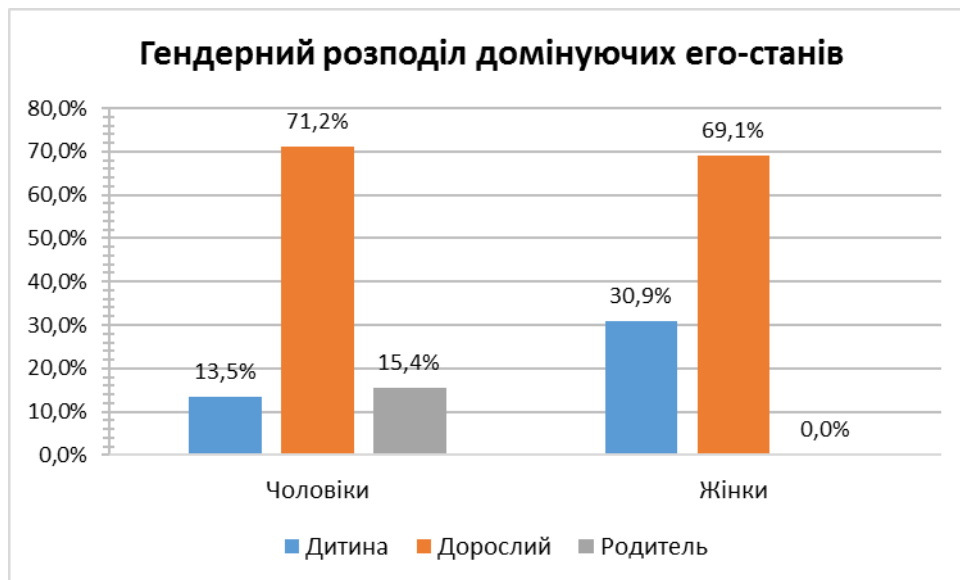


Рис. 2.2.4. Гендерний розподіл домінуючих его-станів

Вправа-тест «Я несу відповідальність за...». Ця вправа-тест покликана простежити, наскільки респонденти усвідомлюють, що їхня відповідальність починається з себе. Цей тест відбувався у формі фрі-лістингу, де респондентам було запропоновано перелічити все, за що вони несуть відповідальність. Це питання не було сформульовано у формі тесту з уже наданими варіантами відповідей, тому що це могло би наштовхнути людину на гіпотетично «правильні відповіді», що викривило би результати. Це ускладнило обробку результатів, тому що кожна відповідь оброблялася вручну. Проте, результати виявилися більш точними. У середньому, 83,3% респондентів зазначили, що несуть відповідальність за себе та своє життя. Що до гендерного розподілу відповідальності за себе, то 76,9% чоловіків серед зазначених ними сфер відповідальності вказали себе та своє життя. Про таку ж відповідальність зазначили 88,2% жінок. Відповідно, 23,1% чоловіків та 11,2% жінок жодним чином не зазначили себе як зону своєї відповідальності. Ці дані представлено на Рис. 2.2.5.

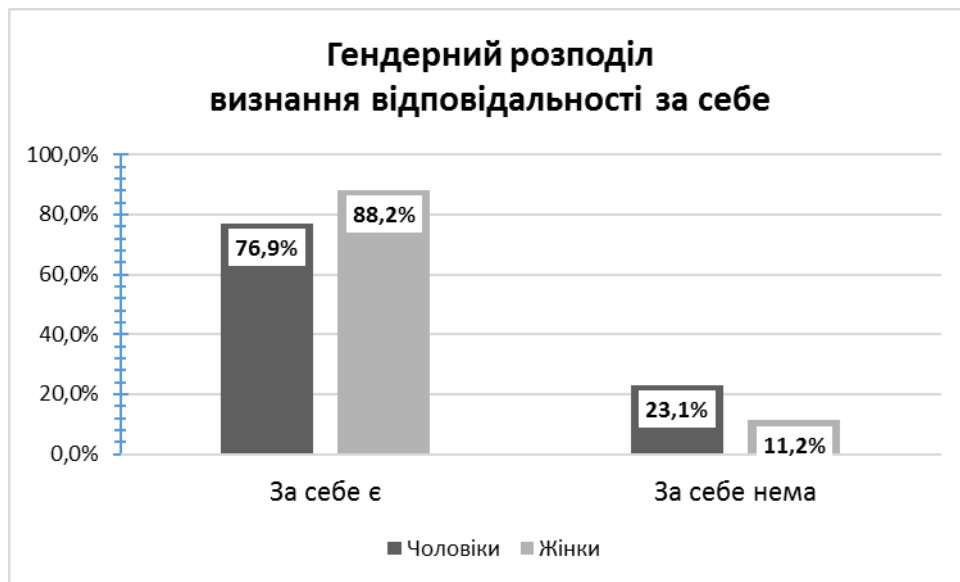


Рис. 2.2.5. Гендерний розподіл усвідомлення відповідальності за себе

Цікавим також є кількість респондентів, що вказали серед своїх зон відповідальності інших людей та зовнішні фактори, на які, об'єктивно, людина може лише частково впливати, а відповідно не може нести за них повну відповідальність. У цьому, і чоловіки, і жінки показали однаковий результат: рівно половина респондентів обох статей вказали відповідальність за інших людей і, відповідно, інша половина респондентів не вказувала екстернальні фактори як зону своєї відповідальності. Ці дані зображено на Рис. 2.2.6. При цьому, відповіді чоловіків та жінок щодо відповідальності за інших осіб, яку респонденти вказували у цьому тесті, відрізнялися. Чоловіки мали тенденцію вказувати своїх батьків (рідше) та партнерів (частіше) як зону своєї відповідальності. Це може пояснюватися особливостями культурного середовища, де образ чоловіка пов'язаний з годувальником сім'ї і роллю лідера, який займає домінуючу роль, тобто впливає, керує, і відповідає за благополуччя своєї сім'ї. Що ж до жінок-респондентів, то найчастішими вказаними зовнішніми зонами відповідальності були бабусі (частіше), батьки (частіше) та діти (рідше).

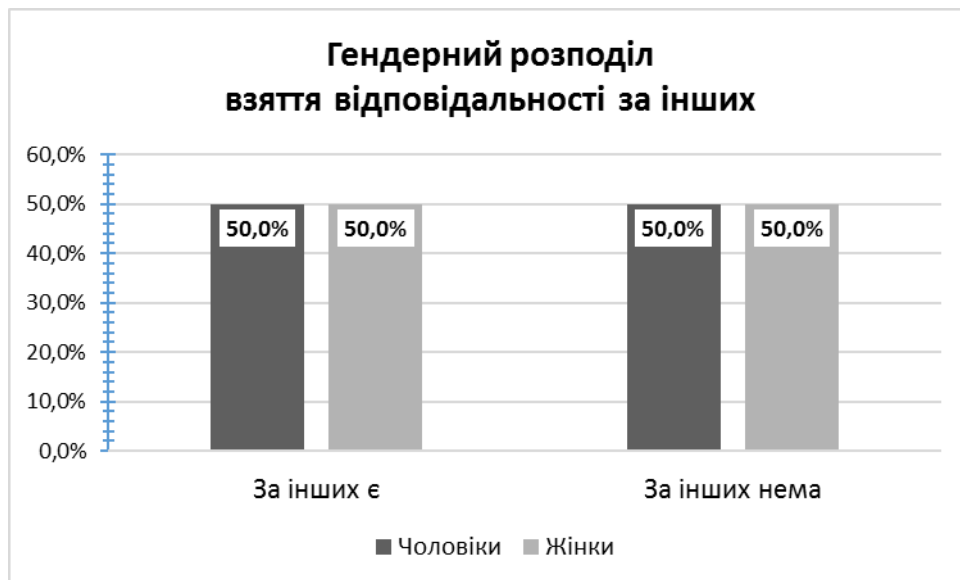


Рис. 2.2.6. Гендерний розподіл взяття відповідальності за інших

Найцікавішим результатом цієї справи є співвідношення відповідей респондентів щодо того, яка частка людей визнає власною зоною відповідальності лише себе та те, що з нею відбувається; яка частка респондентів вважає, що на них лежить відповідальність за себе та інших людей; яка частка респондентів вказують свою відповідальність лише за зовнішні сфери та фактори, не зазначаючи при цьому відповідальність за себе. Як видно з Рис. 2.2.7, половина жінок та чоловіків сказали, що відповідальні лише за себе та наслідки своїх рішень. Відповідальність лише за інших, без вказаної відповідальності за себе зазначили 19,2% чоловіків та 11,8% жінок. Відповідальність і за себе, і за інших осіб вказали 30,8% чоловіків та 38,2% жінок. Цікаво, що відповідальність за інших (зокрема, батьків, партнерів, дітей, країну, природу) вказали 19,2% чоловіків та 11,8 жінок. Що до останнього – звісно, можна допустити, що частина респондентів, які не вказали самих себе як зону своєї відповідальності, випадково забули це дописати, тому що, мовляв, це і так зрозуміло. Одна з відповідей особливо яскраво про це свідчить: «Я відповідальний за швидкість/ефективність розвитку партнера (за свій то ясно - це чи не кожен розуміє)» (чоловік, 24 роки). Втім, «забування» вказати самого себе як зону своєї відповідальності свідчить про те, що ця позиція не є виражено усвідомленою, а

отже є висока імовірність перекладання відповідальності за себе на інших чи зовнішні обставини.

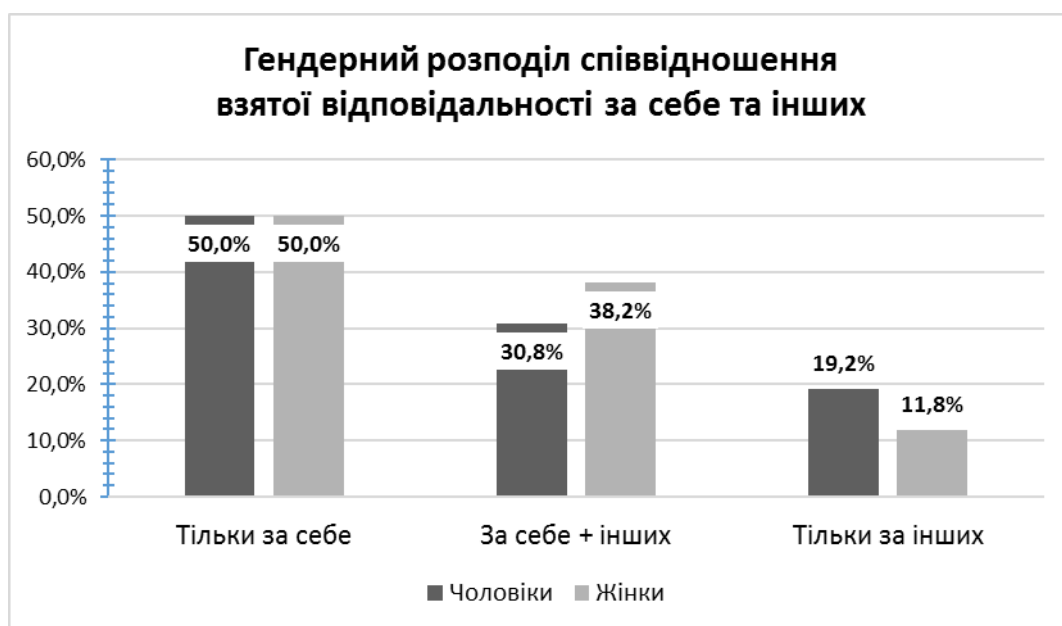


Рис. 2.2.7. Гендерний розподіл співвідношення взятої відповідальності за себе та інших

Наступним рівнем дослідження особливостей прояву самостійності та соціальної адаптації осіб раннього дорослого віку є анкета. Питання анкети спрямовані на збір інформації щодо специфіки прояву самостійності як особистісної характеристики у осіб раннього дорослого віку. Зокрема, стосуються особливостей прийняття рішень респондентами у деяких ключових життєвих ситуаціях, що передують ранньому дорослому віку та трапляються під час цього періоду життя.

Питання «Наскільки Ви відчуваєте себе самостійним?». У середньому, респонденти зазначили, що відчувають себе самостійними на 75,9%. На 100% відчувають себе самостійними 6,7% респондентів. На 50% і менше самостійними суб'єктивно вважають себе теж 6,7%. Суб'єктивне відчуття самостійності є важливим фактором, адже є проявом інтернальності локусу контролю. Відповідно, респонденти у середньому на 75,9% беруть відповідальність за себе і впливають на своє життя. В принципі, це підтверджується результатами тесту

«Я несу відповідальність за...», де 83% респондентів вказали відповідальність за себе. Як уже було зазначено вище, відповідальність за себе є необхідною, але не достатньою умовою самостійності дорослої особи, тому більший відсоток відповідальних за своє життя, ніж тих, хто вважає себе самостійним, є логічним.

Питання «Як часто Ви відчуваєте почуття провини?». Почуття провини – це гостре неприйняття себе та невпевненість у собі. Відповідно, загострене або хронічне почуття провини – це ознака позиції жертви. Ознака жертви – відмова від відповідальності за себе та, як наслідок, екстернальний локус контролю. Логічно, що частий прояв почуття провини – це ознака несамостійності. Відповіді на питання «Як часто Ви відчуваєте почуття провини?» показали, що 10% респондентів ніколи або майже ніколи не відчувають почуття провини, 37,5% респондентів відчувають провину доволі рідко, а 34,2% респондентів помічають у собі почуття провини ситуативно або час від часу. Таким чином, 81,7% респондентів мають помірну частоту прояву почуття провини. Загалом треба розуміти, що почуття провини є нейтральним почуттям, яке може бути продуктивним, якщо слугує індикатором неправильно вчиненої дії з метою подальшого її виправлення. Разом із тим, частий прояв почуття провини свідчить або про хронічне почуття провини через необґрунтовано прийняту на себе відповідальність за зовнішні обставини, або про те, що людина часто вчиняє дії, які вважає поганими. Загалом, 18,3% респондентів зазначили, що відчувають почуття провини часто (15,0%) або навіть постійно (3,3%).



Рис. 2.2.8. Частота прояву почуття провини

Питання «Як Ви обирали спеціальність для навчання?». Рішення про вибір спеціальності для навчання переважно приймається у віці 16-18 років, коли людина лише готується вступати у вік ранньої дорослості. Здебільшого, на цьому етапі особи ще знаходяться у частковій залежності від батьків чи інших близьких людей, і мова про повну самостійність не йде. Однак, рішення про вибір спеціальності впливає на подальший життєвий шлях уже дорослої людини, а тому чим більшою є доля самостійності у виборі спеціальності для навчання (тобто університету та напрямку навчання), тим більше це свідчить про готовність до вступу дорослий етап життя. Загалом, 66,7% респондентів зазначили, що обирали спеціальність на власний розсуд: 51,7% з них фокусувалися на власних уподобаннях, а 15,0% - раціонально прораховували вигоди від прийнятого рішення. Решта респондентів (33,3%), третина, приймали рішення про спеціальність під впливом значимих близьких, а саме – 25% радилися з ними, а 8,3% погодилися на запропоноване близькими рішення. Графічне зображення відповідей на дане питання можна побачити на Рис. 2.2.9. Ці дані свідчать про те, що перед вступом у ранній дорослий вік, дві треті респондентів уже практикували прийняття рішень у такій важливій ситуації соціальної адаптації як вибір спеціальності для навчання.



Рис. 2.2.9. Спосіб вибору спеціальності для навчання

Питання «Як Ви готувалися до екзаменів та/або контрольних в університеті?». Це питання відображає практичний аспект локусу контролю респондентів (див. Рис. 2.2.10). Навчальні ситуації з контролю засвоєного матеріалу можна розглядати як передумову розвитку чи зміцнення внутрішнього локусу контролю [13]. Самостійно і ретельно готуватися 32,5% респондентів, що може свідчити про достатньо високу відповідальність та інтернальний локус контролю. Втім, важливою є мотивація такого вибору, адже бажання добре засвоїти знання або отримати гарний бал та бажання догодити викладачу (для прикладу) – це приклади інтернального та екстернального контролю відповідно. Кооперацію з друзями обирали 27,5% респондентів, що з здебільшого свідчить про здатність до продуктивної кооперації, що є ознакою самостійності. Спосіб підготовки у останню ніч або нашвидкуруч, який обрали 40% респондентів здебільшого свідчить про безвідповідальність у підготовці до іспиту чи контрольної, адже підготовка у останній момент є стресовою і мало якісною. Втім, якщо рішення готуватися до іспиту до прийняте у зв'язку з низькою пріоритетністю даної події у поточній картині життя респондента, то таке рішення можна вважати також ознакою самостійності.



Рис. 2.2.10. Спосіб підготовки до іспитів та контрольних

Відповідь на питання «Коли я приймаю побутові рішення (про вибір одягу, меблів, продуктів тощо), я ...» демонструє рівень прояву самостійності респондентів у прийнятті побутових рішень. Побутові рішення приймаються щоразу, коли людина має намір вчинити дію. І якщо у дитинстві левову частку організаційно-побутових рішень у житті дитини було покладено на плечі дорослих, то у дорослому віці особа має можливість приймати усі рішення на власний розсуд. Великі кроки починаються з маленьких, і, відповідно, навик прийняття важливих рішень відточується на прийнятті побутових рішень стосовно щоденної життєдіяльності. Загалом, 86,7% респондентів засвідчили, що приймають побутові рішення самостійно. З них, 53,4% схильні радитися, що означає здатність до співпраці та кооперації і є ознакою самостійності, і 33,3% зазначили, що приймають побутові рішення виключно самостійно (див. Рис. 2.2.11). Прийняття рішення виключно самостійно може бути ознакою не лише самостійності, а й незалежності, що є більше про пріоритетність відокремленості, аніж про продуктивне вирішення своїх задач.

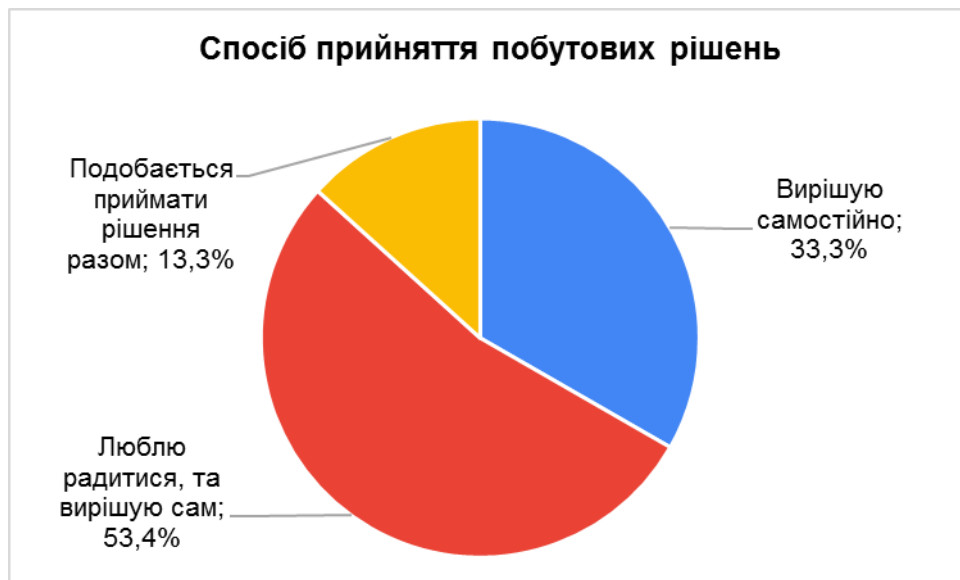


Рис. 2.2.11. Спосіб прийняття побутових рішень

Питання «До скількох років Ви жили із батьками чи іншими родичами? Якщо зараз живете разом - до скількох плануєте жити разом?». Ті, хто, станом на заповнення анкети, вже переїхав від батьків і проживає окремо, зробили це у середньому в 20,4 роки. Нагадаємо, що середній вік респондентів – 26,5 років. Ті, хто ще живе разом із близькими чи родичами, планують переїзд у 27,5 років, при тому що зараз їм у середньому 26,0 років. Висновком даної картини є те, що більшість осіб раннього дорослого віку (68,8%, згідно з Рис. 2.2.12) переїжджають невдовзі після настання повноліття. Частково це свідчить про бажання взяти відповідальність за своє життя. Частково – про вимушену необхідність взяти більше відповідальності за своє життя у зв'язку зі змінами, що настають при вступі у ранній дорослий вік). Ті ж, хто цього з певних причин не робить (31,2%), гіпотетично планує переїзд протягом року.

Питання «Що стало причиною Вашого переїзду від батьків чи інших близьких у окреме помешкання?» розповідає про основні причини, які змушують молоду людину взяти більше відповідальності за своє життя, а саме – самотійно організовувати свій побут. В цілому, 67,2% респондентів зазначили, що переїзд був вимушеним, тобто частково зумовлений зовнішніми обставинами, до яких

людина мусила пристосуватися. З іншого боку, переїзд у інше рішення може бути власним вибором, що є проявом дорослої рольової позиції. Так чи інакше, попри мотиви, вимушений переїзд провокує Дорослий его-стан людини включатися частіше. Близько половини респондентів (50,4%) чітко зазначили, що рішення переїхати у окреме помешкання було продиктоване потребами сепарації і бажання вступили у доросле життя більш повно. Також, третина респондентів (31,4%) мотивувалися у переїзді від близьких бажанням почати спільне життя із партнером. Це рішення є ознакою дорослої рольової позиції і є проявом готовності взяти відповідальність за наслідки своїх вчинків. Графічне відображення даних див. на Рис. 2.2.12.

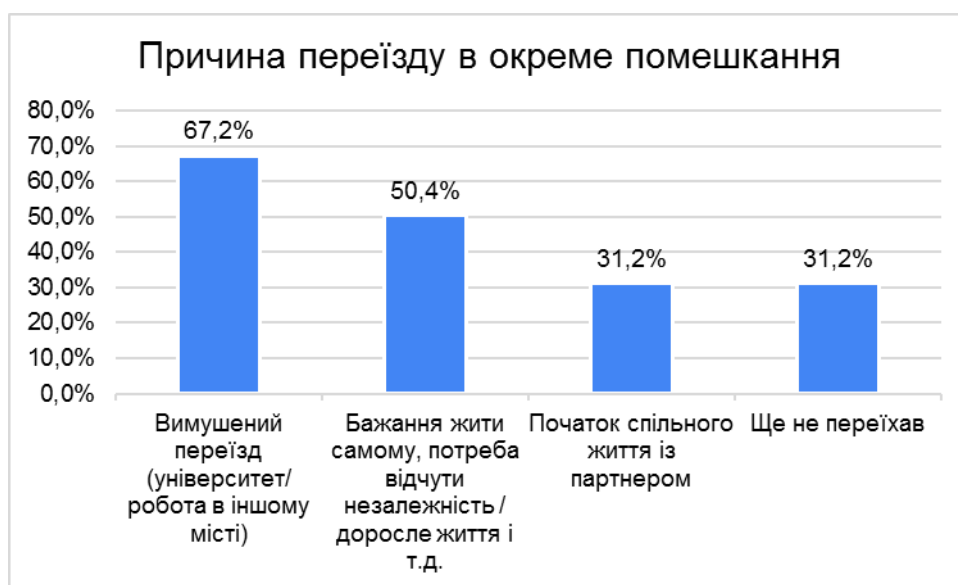


Рис. 2.2.12. Причина переїзду в окреме помешкання

Питання «Якщо Ви зараз живете із батьками/ родичами, то чому?» покликане простежити, чому не відбулася фізична сепарація. Частково, це є вимушеною мірою як-то догляд за літніми людьми (9,1%). Втім, причини на зразок тимчасових труднощів (6,1%) та фінансової зручності (27,3%) є ознакою відсутності сепарації, часткової несаможиттєвості у зв'язку з нездатністю взяти повну матеріальну відповідальність за забезпечення своїх базових потреб. Накопичення фінансів для переїзду найближчим часом (33,3%) є ознакою саможиттєвості, що формується, адже респонденти, що брали цей варіант,

розуміють свою потребу відділитися і шукають снобів її задовольнити найближчим часом. І, зрештою, ті, хто не бачать сенсу з'їжджати, доки немає партнера, а це 24,2% респондентів є не повною мірою самостійними, адже живучи разом із родичами, вони не можуть повною мірою диктувати свої правила у побуті, а значить змушені частково чи повністю підкорятися правилам та цінностям, встановленим іншими (Рис. 2.2.13).



Рис. 2.2.13. Причина спільного проживання із батьками чи близькими родичами (наразі)

Питання «Чи розраховуєте ви на отримання пенсійних виплат від держави у майбутньому?». У світлі поточних тенденцій нестабільності у світі та суспільстві, гарантування державою матеріального благополуччя для осіб пенсійного віку складно приймати на віру повністю. Не знаючи, якими будуть геополітичні та соціальні особливості у рамках тренду глобалізації, яка зараз прогресує, неможливо гарантувати навіть просто високу імовірність наявності ефективно працюючого пенсійного інституту. Відповідно, логічним буде висновок, що 80% респондентів, що зазначили, що не розраховують на отримання пенсійних виплат від держави у майбутньому, є більш самостійними, аніж 15%, які розраховують. Ті 5% респондентів, які наразі не думають про питання свого майбутнього, імовірно мають помірний або частково знижений

рівень відповідальності (Рис. 2.2.14). Втім, те що більшість респондентів не розраховують на пенсійні виплати, не обов'язково означає, що вони мають або продумують стратегію власного матеріального забезпечення на період настання пенсійного віку.



Рис. 2.2.14. Розраховування на отримання пенсійних виплат від держави у майбутньому

Питання «На кому лежить відповідальність за стосунки в парі?» покликане простежити особливості розподілу відповідальності респондента у значимих стосунках на прикладі перебування в парі. Можна сказати, що більшість респондентів беруть відповідальність за стосунки, втім лише 10% чітко відмежовують відповідальність, яка лежить на них. Звісно, стосунки – це як спільна зона відповідальності та проект, де є важлива командна робота, однак у відповіді «ми разом відповідальні за наші стосунки», який обрали 88,3% респондентів, є ризик перекладання відповідальності, невиправданих очікувань та розмивання зон відповідальності в цілому. Там, де з'являється «ми», важливо щоб зберігалось «я». Інакше, коли «я» підміняється «ми», то виникає розмивання зон відповідальності, яке небезпечне тим, що часом відповідальні водночас усі і водночас ніхто. Ті 1,7% респондентів, які зазначили, що несуть відповідальністю за стосунки більшою мірою, ніж їхній партнер, демонструють яскраво виражену

родительську роль, яка у доповнюючих стосунках (які є основою пари) доповнюється дитячою роллю партнера. Домінуюча родительська роль у партнера в парі свідчить про виражену самостійність, а також про гіперконтроль. Втім, при наявності природньої дитячої ролі у їхнього партнера, такі стосунки можуть бути цілком гармонійними (Рис. 2.2.15).

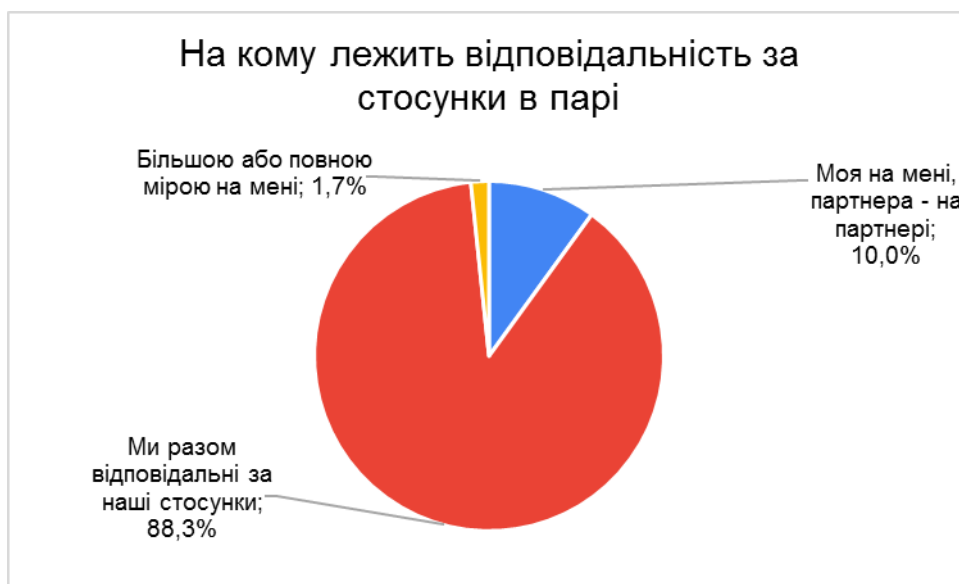


Рис. 2.2.15. На кому лежить відповідальність за стосунки в парі?

з'ясовує бачення респондентом розподілу відповідальності у парі, тенденцію до злиття чи до автономності у рамках парного життя.

Питання «Як ви ставитеся до самотності?». У питанні вжито слово саме «самотність», а не «одинокість», тому що самотність – це емоція, яка виникає при зіткненні зі станом самотності. Емоцію помітити легше, а також, помітивши, з нею можна працювати. Втім, зважаючи на те, що самотність стосується самотності також, можна зазначити, що 15% респондентів, які намагаються уникати самотності через дискомфорт, відчувають дискомфорт саме від ознак самотності. Цікаво, що 3,3% респондентів зазначили, що не знають, що таке самотність, що свідчить про часткове або повне витіснення цих переживань. Прагнення до самотності продемонстрували 16,7%, що лише частково є ознакою самостійності. Здебільшого, це свідчить про тенденцію до ізоляції

(незалежність), яка є протилежною інтимності (встановлення теплих стосунків), згідно з основним конфліктом віку ранньої дорослості. Більшість респондентів (65%) продемонстрували прийняття самотності як явища, що свідчить про їхню потенційну готовність брати з самотності ресурс (Рис. 2.2.16).



Рис. 2.2.16. Ставлення до самотності

Питання «Уявіть ситуацію: Вам пропонують роботу мрії в іншій країні. Ви знаєте мову, умови роботи ідеальні. Що може перешкодити Вашому переїзду?». Це питання спрямоване на з'ясування готовності брати відповідальність за свої рішення та готовності обирати себе, або схильності до прив'язок, що свідчить про страх перед новим. В цілому, 46,7% зазначили, що їм або нічого не стане на заваді (10%), або їхнє прагнення до створеного комфорту на поточному місці проживання для них є важливішим (36,7%). Ще 25% зізналися у страху до нового, а 10% зазначили небажання будувати своє життя з нуля. Також, 15% респондентів зазначили, що прив'язка до близького кола спілкування перешкодить їхньому втіленню мрії, що значною мірою свідчить про відсутність сепарації (якщо мова про батьків) та про залежність від інших як форму не завжди здорової прив'язаності (Рис. 2.2.17).



Рис. 2.2.17. Що може перешкодити переїзду у місце мрії та / або на роботу мрії?

Питання «Чи хочете ви мати дітей? Чому?». Відповіді «хочу», «не хочу», «байдуже чи як складеться» не є достатньо показовими, тому важливим була мотивація, чому респонденти обрали ту чи іншу відповідь. На Рис. 2.2.18 видно, що 12% респондентів обрали «байдуже чи як складеться», що значною мірою свідчить про прийняття будь-якого ходу розвитку подій, а також про готовність взяти на себе відповідальність за це. Що до мотивації, то відповіді розділилися на дві групи. Одна група – це ті, хто хочуть дітей для закриття власних потреб, заздалегідь накладаючи на своїх майбутніх дітей очікування. Прикладами такої мотивації є «нема що робити без дітей», «для радості в домі», «реалізуватися, залишивши після себе щось круте», «як можливість бути безсмертним у пам'яті дітей», «щоб не бути самотнім», «це додатковий смисл життя», «щоб було з ким поговорити в старості», «для Бога». Друга група – це ті, хто у мотивації проявляють інтернальність і фокус на своїх потребах. Наприклад, «хочу, бо це буде новий досвід», «відчуваю ресурс віддавати любов», «хочу бути батьком». У мотивації не мати дітей спостерігаються також дві стратегії: уникнення («життя – надто неприємна річ, щоб його комусь давати») та відповідальність (здебільшого небажання мати дітей через власну фінансову неготовність та незрілість).

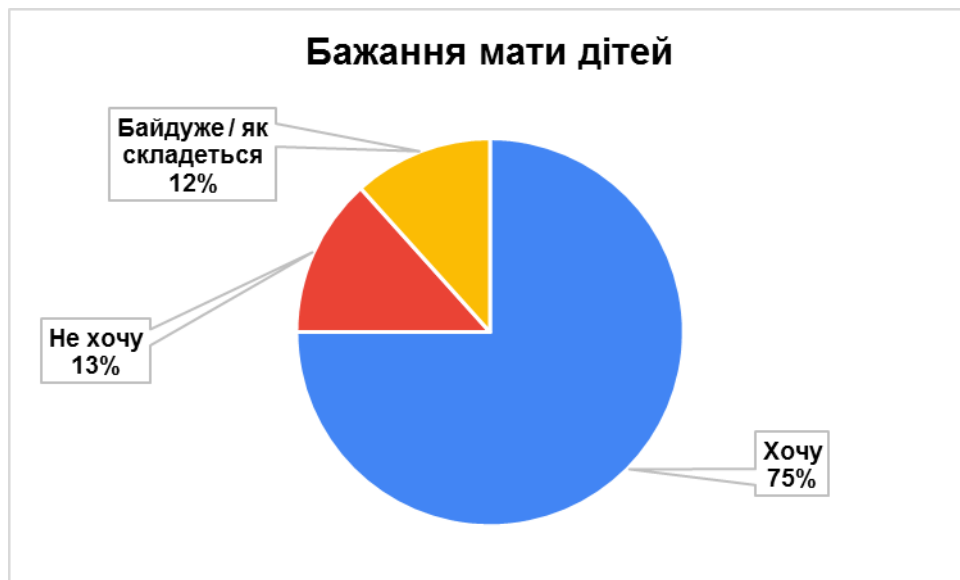


Рис. 2.2.18. Бажання мати дітей

Питання «Як Ви приймаєте рішення, що людина є підходящою на роль Вашого партнера?» демонструє, наскільки важливою для людини є думка інших у прийнятті рішень. Половина респондентів зазначила, що при прийнятті рішення про партнера не радиться з близькими. Також є ті, хто радиться (7%) і згоден переглянути свій вибір у разі несхвальних відгуків близьких. Це свідчить про схильність частково або повністю перекладати відповідальність у прийнятті рішень, що є ознакою несамостійності та, можливо, відсутністю сепарації. Ще 43% зазначили, що готові вислухати думку близьких, але переглядати своє рішення через коментарі не будуть (Рис. 2.2.19).

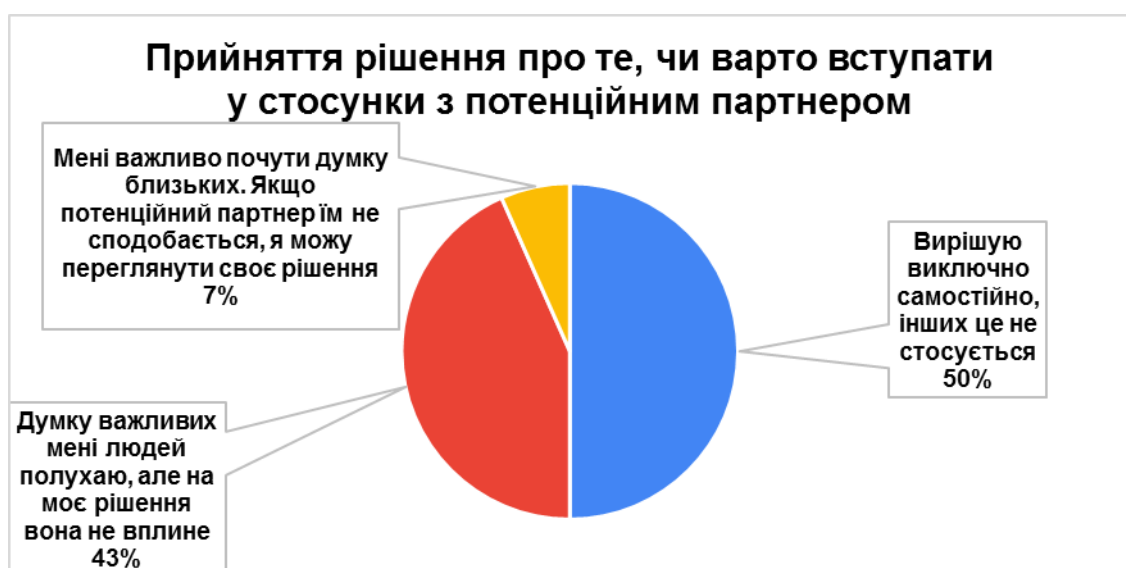


Рис. 2.2.19. Прийняття рішення про те, чи варто вступати у стосунки з потенційним партнером

Висновки до розділу II

Підсумовуючи розділ, варто зазначити, що для дослідження впливу соціальної адаптації на прояв самостійності у період ранньої дорослості необхідно розглянути різні аспекти самостійності як особистісної характеристики. Ознакою сформованої самостійності є інтернальний локус контролю, який у даній роботі визначається за Методикою дослідження локусу контролю Джуліуса Роттера. Також, дорослість – це перебування більшості часу у дорослому его-стані, згідно з концепцією Транзакційного аналізу Еріка Берна. Тому для дослідження домінуючого его-стану було використано тест «Транзакційний аналіз спілкування» Еріка Берна. Ще однією ознакою сформованої самостійності є готовність до повної відповідальності за себе та наслідки своїх дій. З цією метою, було використано вправу-тест «Я несу відповідальність за...», де у вільній формі респонденти могли зазначити усі свої найважливіші, ні їхню думку, сфери відповідальності. Наостанок, було проведення опитування на основі анкети про важливі класичні ситуації, з якими властиво стикатися людям у ранньому дорослому віці. Ці питання були покликані встановити, якою мірою відбувалася соціальна адаптація та як це впливало на прояв та формування самостійності респондентів.

У практичній частині дослідження взяли участь 120 осіб раннього дорослого віку. Середній вік респондентів – 26,5 років. Що до інтерпретації отриманих результатів, то вони показали, що 56,7% респондентів демонструють інтернальний локус контролю, що є ознакою сформованої самостійності і є необхідною умовою для продуктивного проявлення дорослого его-стану. Цікаво, що серед жінок інтернальність локусу контролю продемонстрували 44,1% осіб, а серед чоловіків – 86,5%.

Тест «Транзакційний аналіз спілкування» Еріка Берна показав, що більшість респондентів мають домінуючий его-стан Родителя (70%). Домінуючий его-стан Дитини вказали 25,8% респондентів, а его-стан Родителя – 4,2% опитаних.

Попри те, що відповідальність не є достатньою умовою самотійності, вона є необхідною умовою, що робить вправу-тест «Я несу відповідальність за...» достатньо показовою. З'ясувалося, що більше жінок (88,2%) ніж чоловіків (76,2%) визнають на рівні свідомості, що вони несуть відповідальність за себе. Той факт, що більше чоловіків (19,2%), ніж жінок (11,8%) зазначають, що несуть відповідальність за кого завгодно окрім себе, свідчить про особливості культурного середовища, у якому чоловік вважається особою, на якому лежить більше відповідальності, аніж на жінці. Може здатися, що дані цього тесту суперечать з результатами методики на визначення локусу контролю, де 44,1% жінок і 86,5% чоловіків продемонстрували інтернальний локус контролю. Однак, відповідальність є необхідною, але не достатньою умовою дорослості. Більше того, відповідальність за самого себе може бути ознакою не лише самотійності, а й незалежності, що є досить відмінними поняттями.

Результати анкетування щодо специфіки прояву самотійності як особистісної характеристики у осіб раннього дорослого віку показали, що респонденти відчують себе самотійними в цілому на 75,9%, а 81,7% опитаних мають низький або помірний прояв почуття провини. Що до навчання, то 66,7% респондентів робили вибір спеціальності самотійно і потім 32,5% готувалися до іспитових робіт самотійно і ретельно, 27,5% кооперувалися з колегами, а 40% обирали підготовку нашвидкуруч або заміняли підготовку списуванням. Коли мова йде про побутові рішення, то 86,7% респондентів приймають їх самотійно, а коли йдеться про вибір партнера для стосунків, 93% схильні вирішувати самотійно. 68,8% респондентів живуть окремо від батьків та близьких родичів, і їхній переїзд відбувся у середньому в 20,4 роки. Ті ж 31,2% респондентів, які ще не переїхали на окреме місце проживання, мають намір зробити це в середньому протягом року, тобто до часу, коли їм виповниться у середньому 27,5

років. Серед найпопулярніших причин спільного проживання респондентів із батьками та іншими близькими – фінансова зручність. На пенсійні виплати від держави розраховують лише 15% і ще 5% не думають про це, що означає, що 80% респондентів проявляють самостійність у взятті на себе відповідальності за своє благополуччя у пенсійному віці. У романтичних стосунках, 88,3% респондентів несуть відповідальність за їхні стосунки разом, і 10% розділяють відповідальність на «відповідальність моя» та «відповідальність партнера». З усіх респондентів, 65% продемонстрували прийняття самотності як невід’ємної частини життя та розвитку людини, і 16,3% засвідчили, що уникають її або витісняють (33% респондентів зазначають, що не знайомі з самотністю). Коли мова йде про втілення мрій та зміни у житті, то 46,7% продемонстрували готовність обирати свої мрії та йти до них, а решта осіб вказали, що мають страх нового (25%), небажання ризикувати і починати все з нуля (10%) та 15% відчують міцну прив’язку до близьких, що є сильнішою за бажання здійснення мрій. Говорячи про дітей, то 12% проявили готовність взяти відповідальність за будь-яку ситуацію щодо дітей, 75% висловили бажання мати їх і 13% висловили небажання мати дітей. Значною мірою, мотивація мати або не мати дітей частково свідчила про наявність очікувань від дітей і бажання перекласти відповідальність за свої плани на плечі дітей. В цілому, результати тестів та анкетування виявилися інформативними, адже демонструють якою мірою поточне покоління осіб раннього дорослого віку має розвинену рису самостійності, що дозволяє більш ефективно проходити ситуації соціальної адаптації.

РОЗДІЛ III. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОСТІ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

3.1. Методологія корекційної програми для активізації самостійності у період ранньої дорослості

Як було зазначено у теоретичній частині даної роботи, самостійність є особистісною якістю, яка проявляється у вигляді інтернального локусу контролю, у переважанні дорослої рольової позиції та у готовності взяти повну відповідальність за себе на наслідки своїх дій. Відповідно, корекційна програма для активізації самостійності у осіб раннього дорослого віку повинна бути спрямована на активізацію дорослої рольової позиції, на посилення інтернальності локусу контролю та на повернення відповідальності учасникам за їхні життя та наслідки їхніх дій.

Для роботи із активізацією дорослої рольової позиції пропонується вправа «Я дорослий – я вирішую». Дорослий его-стан зміцнюється в міру його використання. Відповідно, одним з найважливіших елементів зміцнення Дорослого его-стану є накопичення практичного досвіду його застосування. При вирішенні проблем людина використовує свій его-стан дорослого. Відповідно, потрібно завернути свідомість людини на специфіку прояву дорослого его-стану і потім завести цей навик на рефлексорику. Дорослий відрізняється від Родителя чи Дитини тим, що може сприйняти різні ймовірні прояви реальності, відсторонитися від бурхливих емоцій об'єктивно оцінити ситуацію та придумати раціональне рішення. Для цього добре застосовувати вправу «Я дорослий – я вирішую». Учаснику пропонується розповісти ситуацію, яка потребує вирішення, але не вирішується, бо учасник має сумніви, або відбувається якийсь конфлікт інтересів, чи складно прийняти рішення. Далі перед учасником ставляться три пари взуття: дитячі смішні капці з одного боку (взуття для Дитячого его-стану), «маміні» туфлі та татові черевики з іншого боку (взуття для его-стану Родителя), а між ними – взуття самого учасника (Дорослий его-стан). Відбувається метафоричний «суд». Учасник спершу стає біля дитячих

капців і вислуховується Дитина, яка розповідає бачення ситуації зі свого боку (акцентуючи на всіх «хочу» і «не хочу»). Далі вислуховується Родитель, який розповідає про всі «треба» і «добре і погано». Після цього учасник взуває своє взуття і виносить свій вердикт. Частково Дорослий виступає в ролі адвоката: він повинен бути адвокатом одночасно для обох сторін, не допускаючи переваги сил чи маніпуляцій жодної зі сторін. Таким чином, учасник навчається чути свої Дитячу і Родительську сторони і приймати рішення з Дорослої рольової позиції.

Для роботи із посиленням інтерналізації локусу контролю рекомендується бесіда про суть локусу контролю. Мета бесіди – пояснити, що у різних ситуаціях у людини можуть бути різні прояви локусу контролю. У одних ситуаціях може проявлятися інтернальний локус, а у інших – екстернальний. Оптимальним вважається стан людини, коли у будь-якій ситуації її локус контролю є інтернальним. Наприклад, якщо щодо роботи у людини налаштований інтернальний локус, то така людина не сидить і не чекає, що їй запропонують кращу роботу, а робить усе можливе для покращення ситуації, якщо це потрібно, шукає роботу, проходить перекваліфікацію та намагається визначити свої слабкі сторони і позбутися від них. Навіть якщо такій людині бракує енергії чи волі для втілення бажаного, ключовим є те, що вона все одно знає, що треба робити, аби отримати бажане, і чому цього бажаного у неї поки немає. Це є свідченням інтернального локусу контролю. Іншими словами, інтернальний локус контролю – це розуміння, що треба робити самій людині для отримання бажаного. Екстернальний локус контролю – це звичка шукати відповідь поза межами себе, розпитуючи друзів, діючи за інструкцією чи покладаючись на зовнішні сили. Важливо розуміти, що коли відбувається корекція локусу контролю у бік його інтерналізації, то самооцінка також приходить ближче до норми.

Також важливим чинником, що сприяє посиленню самостійності, дорослої рольової позиції та інтерналізації локусу контролю є бесіда-обговорення. Важливо розуміти, що виведення проблеми на рівень свідомості – це вже значна частина вирішення питання. Тому важливим є звернути увагу учасників

програми на проблематику, а їхня задача потім – завести механізми дорослого та самостійного відреагування на рефлексорику. Бесіда на тему самостійності будується не на обговоренні теоретичних аспектів самостійності як особистісної характеристики, а на основі рефлексії. Обговоренню підлягають такі питання як «Якою мірою благополуччя дорослої людини залежить від інших факторів? Які ці фактори? Які рішення потрібно прийняти, аби опинитися у бажаній точці життєвого шляху?». Мета питань – звернути увагу учасників на те, яку велику роль відіграють вони самі у здійсненні своїх бажань, і поступово повернути їм відповідальність за власне життя.

Для роботи із повернення відповідальності за себе самого, що є також додатковою інтерналізацією локусу контролю, можна застосувати ефективну вправу «Я відповідальний за» із подальшим обговоренням. Мета вправи – відчувати, що означає відповідальність за самого себе, і чим вона відрізняється від відповідальності за інших людей, події та решту об'єктів зовнішнього світу. Цей тест є показовим, адже людина власною рукою без зайвих обмежень з боку інструкцій прописує всі свої сфери відповідальності. Тобто людина напише лише те, що є на рівні її свідомості. Враховуючи, що ця вправа-тест була застосована на етапі діагностики у практичній частині, її повторне проведення у кінці корекційної програми покликане продемонструвати, якою мірою в учасників інтерналізувався локус контролю і з'явилася чи скорегувалася відповідальність за власне життя.

3.2. Виклад корекційної програми для активізації самостійності у період ранньої дорослості

Корекційна програма спрямована на активізацію самостійності у осіб раннього дорослого віку.

Основна ідея програми – «Бути відповідальним = бути автором свого життя». Це і є назвою програми. До участі запрошено 10 учасників, з яких 5 чоловіків та 5 жінок.

Головна мета програми: звернути увагу учасників на самостійність як особистісну характеристику, на відповідальність як ознаку дорослості та повернути учасникам відповідальність за власне життя. Вивівши на рівень свідомості роль відповідальності за своє життя та самостійності, соціальна адаптація учасників у подальшому відбуватиметься більш свідомо і буде більш ефективною для них самих.

Час проведення програми: 2 години.

План корекційної програми

1. Привітання, знайомство. Формат – коло. Учасники розміщуються у колі, щоб усі могли одне одного бачити. Учасникам пропонується заварити чай чи будь-який інший теплий напій. Цей елемент сприятиме частковому зняттю напруги на початку зустрічі.

2. Коротке вступне обговорення. Учасникам пропонується описати людину 20-40 років, яку вони знають особисто, і яка їм здається самостійною (зразком/втіленням самостійності). Далі коло підсумовує, що саме робить цю людину самостійною. Потім, так само, учасникам пропонується описати людину 20-40 років, яку вони знають особисто, і яка їм здається взагалі не самостійною або недостатньо самостійною. Відповідно, потім учасники резюмують, що робить описаних людей несамостійними. У описі людей імена можна не зазначати задля збереження конфіденційності.

3. Рефлексія щодо відповідальності за власне життя. Мета – без прямих вказівок, спрямувати думку учасників у бік особистої відповідальності. Питання до обговорення пропонуються такі: У які моменти я відчуваюсь максимально самостійним? У які моменти я відчуваюсь несамостійним? Якою мірою моє благополуччя залежить від інших факторів? Які ці фактори? Які рішення мені довелося прийняти, щоб опинитися там де я є зараз? Що мені хочеться змінити у власному житті, щоб моя задоволеність життям стала більшою? Які рішення мені треба прийняти, аби ці зміни відбулися? Таким чином, відбувається повернення відповідальності учасникам за їхнє особисте благополуччя у житті.

4. Міні-розповідь про локус контролю як вступ до вправи. Суть вправи – отримати зворотній зв'язок від групи щодо ситуації. Учасникам пропонується поділитися ситуаціями, у яких вони є активними учасниками, але відчувають, що не можуть вплинути на хід подій, а тому не можуть вирішити ситуацію собі на користь. Потім кільком учасникам пропонується винести їхню ситуацію на обговорення в колі. Учасник спершу розкажує всю ситуацію у деталях. Далі решта учасників кола ставлять уточнюючі питання для повного розуміння картини. Потім учасники, почувши повну ситуацію, висувують гіпотези як ця ситуація все-таки залежить від самої людини і як вона може на це все впливати, аби вирішити задачу на свою користь. При цьому обговоренні, учасник, який поділився власною ситуацією, повертається у коло обговорення і бере участь у обговоренні, ніби споглядає своєї ситуації зі сторони. Ця вправа повторюється кілька разів для того, аби усі охочі могли обговорити свої ситуації. Важливо, що навіть ті учасники, які вирішили не виносити свої ситуації на обговорення, теж отримують позитивний ефект, бо мають змогу спостерігати як різного рівня складності ситуації можуть бути вирішені людиною, що у них потрапила.

5. Контрольна вправа-тест «Я відповідальний за ...». Ця вправа запланована на кінець заходу, тому що вона є водночас контрольним тестом на те, якою мірою у учасників змістився фокус відповідальності з зовнішнього світу на себе та наслідки своїх дій. Оптимальним результатом вправи вважається, коли людина

зазначає відповідальність за себе та свою результати своєї життєдіяльності. Однак, хорошим результатом також є і просто поява зазначеної відповідальності за себе, у разі якщо при проведенні дослідження цього вказано не було. Також, позитивним результатом вважається зменшення зон відповідальності за зовнішні обставини як-то державу, родичів, настрій близьких тощо. Таким чином, буде зрозуміло, якою мірою в учасників інтерналізувався локус чи скорегувалася специфіка відповідальність за власне життя.

6. Захід завершується рефлексією на тему вражень від корекційної програми, збором відгуків учасників та завершальним словом.

3.3. Ефективність корекційної програми для активізації самостійності у період ранньої дорослості

Програма активізації самостійності у осіб раннього дорослого віку була розрахована на 10 осіб. Задля того, аби мати змогу порівняти ефективність змін у тренінговій групі, було створено додатково контрольну групу. Контрольна група також складалася з 10 осіб. Завдання для контрольної групи було таким самим як і для тренінгової: пройти повторно вправу «Я відповідальний за...», аби можна було простежити динаміку змін у баченні власних зон відповідальності учасниками.

Результати ефективності програми можна побачити у Таблиці 3.3.1, де показано динаміку змін у усвідомленні відповідальності учасниками тренінгу та контрольної групи. В цілому, корекційну програму можна вважати успішною, адже вона посприяла росту усвідомлення відповідальності за себе у жінок на 20%, а у чоловіків на 40%. Також, результати вказують на поступове зняття з себе відповідальності за інших людей та зовнішні обставини: і у жінок, і у чоловіків цей показник знизився на 20%. Що до контрольної групи, то їхні результати залишилися майже незмінними, окрім росту усвідомленої відповідальності за зовнішні обставини у жінок на 20%, що є протилежним до мети корекційної програми.

Таблиця 3.3.1

Ефективність програми корекції для активізації самостійності у період ранньої дорослості

Тренінгова група				
	Вказана відповідальність за себе на наслідки своїх дій		Вказана відповідальність за інших осіб, зовнішні обставини тощо	
До	Жінки: 80%	Чоловіки: 60%	Жінки: 60%	Чоловіки: 60%

Після	Жінки: 100%	Чоловіки: 100%	Жінки: 40%	Чоловіки: 40%
Контрольна група				
	<i>Вказана відповідальність за себе на наслідки своїх дій</i>		<i>Вказана відповідальність за інших осіб, зовнішні обставини тощо</i>	
До	Жінки: 80%	Чоловіки: 80%	Жінки: 40%	Чоловіки: 40%
Після	Жінки: 80%	Чоловіки: 80%	Жінки: 60%	Чоловіки: 40%

Загалом можна сказати, що корекційна програма виявилася ефективною. Повернення відповідальності за своє життя у руки учасників є сприятливим фактором для подальшого зміцнення їхньої особистісної самостійності. У контексті соціальної адаптації, яка відбувається на кожному кроці у житті, сформована самостійність є рисою, що допомагатиме учасникам програми робити зважений вибір, виходячи з власних пріоритетів та інтересів. Самостійна особистість адаптується у соціумі значно ефективніше, і це дозволяє дорослій людині брати максимум бажаного від життя. Лише посилюючи та зміцнюючи себе, людина може змінювати світ фактом свого існування.

Висновки до розділу III

Корекційна програма для активізації самостійності у період ранньої дорослості має на меті посилити інтерналізацію локусу контролю, повернути учасникам програми відповідальність за їхні життя та наслідки їхніх дій та активізувати дорослу рольову позицію. Для активізації Дорослого его-стану запропоновано вправу «Я дорослий – я вирішую». Для посилення інтерналізації локусу контролю ефективною є бесіда про суть локусу контролю з метою привернення уваги учасників до цього явища. Сприятливою для посилення самостійності є бесіда у форматі групи, мета якої – вивести на рівень свідомості питання самостійності та її наслідків у процесах соціальної адаптації. Контрольним тестом на з'ясування результативності корекційної програми є вправа «Я відповідальний за...», де можна простежити зміни у свідомому взятті відповідальності за себе та / або за зовнішні обставини.

Корекційну програму було проведено для 10 учасників. Програма тривала 2 години і складалася з привітальної частини, вступного обговорення, рефлексії на тему самостійності та власного благополуччя, розповіді та вправи на локус контролю, та контрольної вправи-тесту «Я відповідальний за...». У кінці заходу відбулося заключне коло рефлексії зі збором відгуків.

Для контролю ефективності було залучено контрольну групу з 10 осіб, які не проходили корекційну програму, але проходили контрольну вправу на простеження природньої зміни в усвідомленні їхніх зон відповідальності. Результати тестування показали, що к контрольної групи результати або не змінилися, або частково погіршилися (зросла відповідальність за зовнішні обставини у жінок на 20%). У той же час, тренінгова група показала хороші результати: відповідальність за себе зросла на 20% у жінок і на 40% у чоловіків; відповідальність за зовнішні фактори у жінок і у чоловіків знизилася на 20%. Таким чином, можна стверджувати, що тренінгова група посилила свою самостійність шляхом посилення свого Дорослого его-стану, посилення

інтерналізації локусу контролю та взяття більш повної відповідальності за своє життя та наслідки своїх дій.

ВИСНОВКИ

У даному науковому дослідженні представлено теоретичне обґрунтування соціальної адаптації як психологічного феномена. З'ясовано, що соціальна адаптація є безперервним процесом, який супроводжує людину упродовж усього життя. Самостійність визначено як особистісну характеристику, що починає формуватися з перших років життя і набуває одного зі своїх піків із настанням періоду ранньої дорослості. У подальшому, саме самостійність та ступінь її розвиненості впливає на те, наскільки ефективно буде відбуватися соціальна адаптація людини.

Емпіричне дослідження впливу особливостей соціальної адаптації на прояв самостійності у період ранньої дорослості показало, що такі фактори як екстернальний локус контролю, переважання дитячого чи батьківського еґо-стану та неготовність чи небажання брати на себе відповідальність за своє життя та наслідки своїх рішень негативно впливає на соціальну адаптацію. Враховуючи, що метою соціальної адаптації дорослої особи є формування власного життєвого благополуччя, саме розвинена самостійність є необхідним фактором, який цьому благополуччю сприяє.

На основі даного дослідження було розроблено корекційну програму для активізації самостійності у період ранньої дорослості. Корекційна програма направлена на інтерналізацію локусу контролю, активізацію батьківського еґо-стану у структурі особистості та на повернення відповідальності за своє життя учасникам у їхні руки.

У перспективі, дане дослідження може бути розширене за рахунок збільшення вибірки та поглиблення тематики. Автор даного дослідження висуває гіпотезу, що існує позитивна кореляція між ступенем розвиненості самостійності та суб'єктивного відчуття успіху у людини. Перевірка зазначеної гіпотези може стати основою подальшого наукового дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Особливості самотності як загальнопсихологічного феномену // Дисертація канд. психол. наук: 19.00.01, Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2015. – 180 с.
2. Айвазян, Л. Ю. Феномен самотності та його визначення в сучасній психології // Вісник Національного університету оборони України, 2012, 1: С. 108-113.
3. Албегова И. Ф. Социальная адаптации : учебное пособие для студентов специальности Социальная работа // И. Ф. Албегова. Ярославль: ЯрГУ, 2006. 112 с.
4. Бернс, Д. Хорошее самочувствие // М.: Вече, Персей, АСТ, 1995.
5. Бикова А. Самостійна дитина, або Як стати «лінивою мамою» // Анна Бикова; переклад з рос. Наталії Шайноги. Київ : Форс Україна, 2017. 272 с.
6. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. №. 3. С. 54-60.
7. Бродовська В. Й., Грушевський В. О., Патрик І. П. Тлумачний російсько-український словник психологічних термінів: Словник. К.: ВД «Професіонал», 2007. 512 с.
8. Завацька Н.Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації / Н.Є. Завацька // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2010. Т. 8. Вип. 7. С. 90-105.
9. Капцевич, Ольга Александровна. Характеристики свободы в экзистенциальной психологии // Альманах современной науки и образования, 2011, 2. С. 89-92.

10. Климчук, В. О. Експериментальне дослідження явища “мотиваційного зараження” // Соціальна психологія, 2005, 3 (11). С. 59-71.
11. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., под общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. С. 289.
12. Манілов, І. Ф. Психотерапевтична конфронтаційна сугестія: базові положення // Актуальні проблеми психології, 2015, 11.3. С. 170-185.
13. Масленова, А. Ю. Локус контроля студентов как детерминант совладания с экзаменационными трудностями // Вестник. Наука и практика. Режим доступа: <http://xn--e1aajfpcds8ay4h.com.ua/pages/view/235>. 2010.
14. Мэй, Р. Новый взгляд на свободу и ответственность // пер. А. Лызлова; под ред. Д. Леонтьева // Экзистенциальная традиция. К.: PSYLIB, 2005. № 2. С. 52-65.
15. Налчаджян, А. А. Социально-психическая адаптация личности // А. А. Налчаджян. Ереван: Изд-во АН Арм ССр, 1988. 262 с.
16. Неумоева Е.В. Одиночество как психологический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореф. дис. канд. псих. наук. Тюмень, 2005. 27 с.
17. Пиаже Ж. Избранные психологические труды // Ж. Пиаже. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 680 с.
18. Ромм М. В. Философия и психология адаптивных процессов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений // М.В. Ромм. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006. 296 с.
19. Самарина, Н. П. Взаимодействие матери и ребенка в первые месяцы после рождения // Журнал практической психологии и психоанализа, 2007, 3. С. 15-27.
20. Словник української мови: в 11 томах. Том 9, 1978. С. 47.

21. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе. Развитие и реализация новых возможностей //СПб: Речь, 2008.
22. Тест. Локус контроля // Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. СПб., 2003. С. 413-417.
23. Тесты для деловых людей / Сост. к.п.н. Н.А. Литвинцева. М., Ассоциация Российских издателей экономической литературы «Ариэл», 1994. 317 с. С. 172-173.
24. Цивільний кодекс України від 16.01.2003 № 435-IV [Електронний ресурс]// Відомості Верховної Ради України 18.12.2016. – № 30, 34. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/435-15/conv/page>
25. Ялом И. Когда Ницше плакал/ Пер. с англ. М. Будыниной. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. 416 с.
26. Adler, Alfred, et al. Social interest: A challenge to mankind // New York: Capricorn books, 1964.
27. Allen, Joseph P., et al. The two faces of adolescents' success with peers: Adolescent popularity, social adaptation, and deviant behavior // Child development, 2005, 76.3. P. 747-760.
28. Blazina, Chris, et al. The relationship between masculinity ideology, loneliness, and separation-individuation difficulties //The Journal of Men's Studies, 2007, 15.1. P. 101-109.
29. Chen, Xinyin, et al. Loneliness and social adaptation in Brazilian, Canadian, Chinese and Italian children: a multi-national comparative study // Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2004, 45.8. P. 1373-1384.
30. Chirkov, Valery, et al. Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being // Journal of personality and social psychology, 2003, 84.1. P. 97.

31. Compton, Allan. Freud: Objects and structure // Journal of the American Psychoanalytic Association, 1986, 34.3. P. 561-590.
32. Defranc, William; Mahalik, James R. Masculine gender role conflict and stress in relation to parental attachment and separation // Psychology of Men & Masculinity, 2002, 3.1. P. 51.
33. Erikson, E. H. Childhood and society // New York: Norton, 1950.
34. Fine, Michael; Glendinning, Caroline. Dependence, independence or interdependence? Revisiting the concepts of 'care' and 'dependency' // Ageing & society, 2005, 25.4. P. 601-621.
35. Grusec, Joan E.; Lytton, Hugh. Socialization and the family // Social Development. Springer, New York, NY, 1988. P. 161-212.
36. Hough, Margaret. Counselling Skills and Theory 4th Edition //Hodder Education, 2014.
37. Kahle, Lynn R., et al. Maslow's hierarchy and social adaptation as alternative accounts of value structures // Values, lifestyles and psychographics, 1997. P. 111-138.
38. Kahle, Lynn R.; Beatty, Sharon E. Attitude-Behavior Relationship: A Social Adaptation View // Journal of Social behavior and Personality, 1987, 2.2 Part 1: 219-222.
39. Kramer, Robert. The Birth of Client-Centered Therapy: Carl Rogers, Otto Rank, and "The Beyond" // Journal of Humanistic Psychology, 1995, 35.4. P. 54-110.
40. Lee, Jennifer C.; Mortimer, Jeylan T. Family socialization, economic self-efficacy, and the attainment of financial independence in early adulthood. Longitudinal and Life Course Studies, 2009, 1.1: 45.
41. Mestre, José M., et al. Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. Psicothema, 2006, 18: 112-117.
42. Mortimer, Jeylan T.; SIMMONS, Roberta G. Adult socialization. Annual review of sociology, 1978, 4.1: 421-454.

43. Nyerere, Julius Kambarage. Education for self-reliance. Dar es Salaam: Government Printer, 1967.
44. Parke, Ross D.; Buriel, Raymond. Socialization in the family: Ethnic and ecological perspectives. *Handbook of child psychology*, 2007, 3.
45. Rosin, Hanna. The overprotected kid. *The Atlantic*, 2014, 19.
46. Rubin, Kenneth H., et al. Emotionality, emotion regulation, and preschoolers' social adaptation. *Development and psychopathology*, 1995, 7.1: 49-62.
47. Rubio, Encarnación; Lázaro, Angelina; Sánchez-Sánchez, Antonio. Social participation and independence in activities of daily living: a cross sectional study. *BMC geriatrics*, 2009, 9.1: 26.
48. Sartre, Jean-Paul; Maitre, Philip. *Existentialism and humanism*. London: Methuen, 1960.
49. Shmelev, I. M. Beyond the drama triangle: The overcoming self. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 2015, 12.2: 133-149.
50. Vexliard, A. Autoplasty and Alloplasty. *Psychologia*, 1967, 10.2: 58-68.
51. Xiao, H. Independence and obedience: An analysis of child socialization values in the United States and China. *Journal of Comparative Family Studies*, 1999, 30.4: 641-657.
52. Zirkel, Sabrina. Developing independence in a life transition: Investing the self in the concerns of the day. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, 62.3: 506.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження локусу контролю Джуліуса Роттера

Інструкція:

Прочитайте кожне висловлювання в парі і вирішіть, з яким із них ви згодні більшою мірою. Відмітьте обраний варіант.

Запитання методики:

№	А	Б
1	Дети попадают в беду потому, что родители слишком часто их наказывают.	В наше время неприятности происходят с детьми чаще всего потому, что родители слишком мягко относятся к ним.
2	Многие неудачи происходят от невезения.	Неудачи людей являются результатом их собственных ошибок.
3	Одна из главных причин совершения аморальных поступков в том, что окружающие мирятся с ними.	Аморальные поступки будут совершать всегда, независимо от того, насколько усердно окружающие пытаются их предотвратить.
4	В конце концов к людям приходит заслуженное признание.	К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
5	Мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся, неверно.	Многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств.

6	Руководителями становятся во многом в зависимости от удачного стечения обстоятельств.	Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали свои возможности.
7	Как бы вы ни старались, некоторым людям вы все равно не будете симпатичны.	Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с другими людьми.
8	Наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека.	Только жизненный опыт определяет характер и поведение.
9	Я часто замечал справедливость поговорки «Чему быть – того не миновать».	По-моему, лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу.
10	Для хорошего специалиста даже придирчивая проверка его работы – не проблема.	Даже хороший специалист обычно не проходит проверку «с пристрастием».
11	Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения.	Чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобный случай.
12	Каждый гражданин может оказывать влияние на важные государственные решения.	Обществом управляют люди, которые обладают властью, а рядовой человек мало что может сделать.
13	Когда я строю планы, то я, в принципе, убежден, что смогу их осуществить.	Не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

14	Есть люди, о которых можно смело сказать, что они нехорошие.	В каждом человеке есть что-то хорошее.
15	Осуществление моих желаний не связано с везением.	Когда не знают, как быть, подбрасывают монету. По-моему, в жизни можно часто так делать.
16	Руководителем нередко становятся, благодаря стечению обстоятельств.	Чтобы стать руководителем, нужно уметь управлять людьми. Везение здесь ни при чём.
17	Большинство из нас не могут заметно влиять на мировые события.	Принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире.
18	Большинство людей не понимают, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств.	На самом деле такая вещь, как везение, не существует.
19	Всегда нужно уметь признавать свои ошибки.	Как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок.
20	Трудно узнать, действительно ли вы нравитесь человеку или нет.	Число ваших друзей зависит от того, насколько вы располагаете к себе других людей.
21	В конце концов, неприятности, которые случаются с нами, уравниваются приятными событиями.	Большинство неудач являются результатом отсутствия способностей, незнания, лени или всех трех причин вместе взятых.
22	Если приложить достаточно усилий, то формализм и бездушие можно искоренить.	Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому формализм и бездушие не искоренить.

23	Иногда трудно понять, на чем основываются руководители, когда поощряют человека.	Поощрения зависят от того, насколько усердно человек трудится.
24	Хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами решали, что они должны делать.	Хороший руководитель ясно дает понять, в чем состоит работа каждого подчиненного.
25	Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.	Не верю, что случай или судьба могут играть важную роль в моей жизни.
26	Люди одиноки из-за того, что не проявляют дружелюбия к окружающим.	Бесполезно слишком стараться расположить к себе людей: если ты им нравишься, то нравишься.
27	Характер человека зависит главным образом от его силы воли,	Характер человека формируется в основном в коллективе.
28	То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.	Иногда я чувствую, что моя жизнь развивается в направлении, не зависящем от моей силы воли.
29	Я часто не могу понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.	В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

Тест «Транзакційний аналіз спілкування» Еріка Берна

Інструкція:

Оцініть наведені твердження у балах від 0 до 10.

Твердження:

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители как более взрослые люди должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому.
8. Думаю, что правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
14. Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.
16. Я — увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценки человека — объективность.

18. Мои взгляды непоколебимы.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
20. Правила оправданны лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.

**Анкетування щодо специфіки прояву самостійності як особистісної
характеристики у осіб раннього дорослого віку**

Ваш вік:

Ваша стать:

1. Наскільки Ви відчуваєте себе самостійним? (від 0% до 100%)

2. Як часто Ви відчуваєте почуття провини?

- Майже ніколи
- Доволі рідко
- Ситуативно, час від часу
- Доволі часто
- Постійно

3. Як Ви обирали спеціальність для навчання?

- Наполягли батьки / інші значимі близькі
- Радилися разом із батьками / значимими близькими
- Обирав/-ла самостійно, за розрахунком
- Обирав/-ла самостійно, за інтересами та вподобаннями
- Свій варіант:

4. Як Ви готувалися до екзаменів та/або контрольних в університеті найчастіше?

- Самостійно, переважно ретельно
- Самостійно, нашвидкуруч / у останню ніч / списував
- Кооперувалися з однокурсниками, ділили питання тощо.
- Свій варіант:

5. Коли я приймаю побутові рішення (про вибір одягу, меблів, продуктів тощо),
я ...

- Обираю/вирішую самостійно

- Люблю послухати думку інших, але зроблю як захочу сам
 - Подобається приймати рішення разом, радитися, обговорювати
 - Свій варіант:
6. До скількох років ви жили із батьками чи іншими родичами? Якщо зараз живете разом - до скількох плануєте жити разом?
7. Що стало основною причиною Вашого переїзду від батьків чи інших близьких у окреме помешкання?
- Вимушений переїзд (університет / робота в іншому місті)
 - Бажання жити самому, потреба відчувати незалежність, почати доросле життя тощо
 - Початок спільного життя із партнером
 - Ще не переїхав у окреме помешкання
 - Свій варіант:
8. Якщо Ви зараз живете із батьками/ родичами, то чому?
- Зручно фінансово
 - Немає сенсу переїжджати, доки немає партнера
 - Доглядаю за людьми похилого віку
 - Накопичую фінанси, щоб з'їхати найближчим часом
 - Тимчасові труднощі
 - Свій варіант:
9. Чи розраховуєте ви на отримання пенсійних виплат від держави у майбутньому?
- Розраховую, що пенсія буде
 - Не розраховую на неї
 - Не думаю про це
 - Свій варіант:
10. На кому лежить відповідальність за стосунки в парі?

- Більшою мірою або повністю на мені
- Більшою мірою або повністю на партнері
- Моя - на мені, партнера - на ньому
- Ми разом відповідальні за наші стосунки
- Свій варіант

11. Як ви ставитеся до самотності?

- Це дискомфортно. Намагаюся не потрапляти у такі ситуації
- Люблю це відчуття. Прагну частіше бути на самоті
- Нейтрально. Самотності не уникнути, це частина життя
- Мені не знайоме це відчуття
- Свій варіант:

12. Уявіть ситуацію: Вам пропонують роботу мрії в іншій країні. Ви знаєте мову, умови роботи ідеальні. Що може перешкодити Вашому переїзду?

- Те, що я люблю місце, де живу зараз, і не хочу переїжджати
- Відчуваю, що не зможу залишити батьків / друзів / інших близьких
- Страшно (на новому місці треба звикати до всього нового)
- Лінь (на новому місці треба все будувати заново)
- Нічого
- Свій варіант:

13. Чи хочете ви мати дітей? Чому?

- Хочу
- Не хочу
- Байдуже / як складеться

14. Як Ви приймаєте рішення, що людина є підходящою на роль Вашого партнера?

- Вирішую виключно самотійно. Мій вибір інших не стосується
- Думку важливих мені людей можу послухати, але на моє рішення вона не

вплине.

- Мені важливо почути думку моїх близьких. Якщо мій потенційний партнер їм не сподобається, я можу переглянути своє рішення
- Я раджуся з близькими людьми щодо потенційних партнерів, тому що з близькими ми разом значно довше, а отже їхня думка має суттєву вагу для мене
- Свій варіант: