

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

Магістерська робота

освітній ступінь – магістр

на тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ У СТОСУНКАХ З
БАТЬКАМИ»**

Виконала: студентка 2-го року
навчання,

Спеціальності
053 Психологія

Переверзева Яна Валеріївна

Науковий керівник Голубєва М.О.,
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

Магістерська робота захищена з
оцінкою _____

Секретар ЕК _____

«____» _____ 2022 р.

АНОТАЦІЯ

Переверзєва Яна Валеріївна «Психологічні особливості розвитку особистісної автономії старшокласників у стосунках з батьками»

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-наукового ступеня магістра за спеціальністю 53 – Психологія. Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ, 2022. 91 с.

Науковий керівник – доц. М. О. Голубєва, канд. пед. наук, доцент кафедри психології та педагогіки НаУКМА.

Рецензент – доц. Н. О. Приходькіна, докт. пед. наук, професор кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. У вступі визначено актуальність, об'єкт, предмет, мету, завдання, гіпотезу, наукову новизну, апробацію та практичну значущість наукової розвідки.

У *першому розділі* розглянуто теоретичний аналіз поняття «автономії» та його інтерпретації у зарубіжній англійській психології та в українських дослідженнях, де феномен «автономія» трактується як відособлення, свобода, самоврядування, саморегуляція, можливість самостійного вибору. Зазначено, що стиль виховання та характер ставлення батьків до дітей-підлітків, які впливають на розвиток самостійності та автономії підлітків.

У *другому розділі* представлено організацію проведення емпіричного дослідження та його результати відносно взаємозв'язку між особливостями батьківського виховання та розвитку особистісної автономії старшокласника.

Третій розділ містить теоретичну основу для розробки власної тренінгової програми, зміст якої спрямовано на зміцнення якостей, що виступають ресурсами посилення автономії підлітків. Цю тренінгову програму можуть використовувати соціальні працівники, шкільні психологи, класні керівники в освітньому процесі. Детальний виклад власноруч розроблених всіх 10 занять цієї програми представлено у додатках.

Насамкінець було зроблено **висновки** про підтвердження гіпотези, досягнення мети, виконання усіх завдань магістерської роботи, результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження з теми кваліфікаційної роботи.

Апробація змісту магістерської роботи відбулася на науково-практичній конференції **у форматі тез** – Переверзева Я. В. Психологічні особливості розвитку особистої автономії підлітків / М. О. Голубєва, Є. О. Ніколаєнко, Я. В. Переверзева // Науково-практична конференція «Особистість в просторі проблем ХХІ століття». 10.03.2022 р. Київ, Україна. НаУКМА, кафедра психології та педагогіки. Київ : ПП «ДіректЛайн», 2022. С. 48-51.

Ключові слова: підлітковий вік, дитячо-батьківські стосунки, автономія, свобода, незалежність, гіперконтроль, довіра.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ У СТОСУНКАХ З БАТЬКАМИ.....	6
1.1. Теоретичний аналіз поняття автономії у психологічній літературі.....	6
1.2. Психологічні особливості розвитку та прояву автономії в підлітковому віці.....	12
1.3. Особливості формування та прояву автономії підлітків у дитячо- батьківських стосунках.....	27
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ У СТОСУНКАХ З БАТЬКАМИ.....	37
2.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження.....	37
2.2. Результати емпіричного дослідження.....	39
Висновки до другого розділу.....	49
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ РОЗВИТКУ АВТОНОМІЇ ПІДЛІТКІВ В СИСТЕМІ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ.....	53
3.1. Теоретичні основи та основні напрямки просвітницької програми.....	53
3.2. Програма для посилення розвитку автономії у підлітковому віці.....	55
Висновки до третього розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Зміна вектору цінностей в сучасному суспільстві на такі якості як індивідуалізація, свобода, незалежність, а також динаміка соціальних і культурних змін обумовлюють актуальність та зростання інтересу до особистості, що розвивається. Усе більш досліджуються закономірності формування та набуття молодого особою особистісної автономії. На нашу думку, самостійність та ініціативність, крім іншого, – це те, що очікує від підлітків сучасний швидко мінливий світ.

Поняття особистісної автономії в психологічній літературі розглядалося у роботах багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців (Г. Балл, Л. Божович, Л. Колберг, А. Маслоу, А. Реан, Г. Сковорода, В. Татенко, Т. Титаренко та інших), але потребує подальшого висвітлення у контексті особистісного розвитку в рамках сучасної соціокультурної системи.

Підлітковий вік вважається найбільш інтенсивним періодом особистісного розвитку. Успішність процесу соціальної адаптації підлітка безпосередньо залежить від якісних змін в цьому віці. Набуття автономії та відокремлення від батьків є найважливішими завданнями розвитку в підлітковому віці, вирішення яких дозволяє особистості самостійно приймати рішення, впевнено відстоювати власну позицію та діяти на основі власного вибору.

Однак в період свого дорослішання, старшокласники нерідко зустрічаються з опором з боку батьків, яке проявляється в тому, що останні не охоче розлучаються зі своєю батьківською владою над дітьми, що, в свою чергу, породжує труднощі у підлітків в соціальній адаптації. На думку низки психологів (Т. Архіреєва, Д. Баурмінд, М. Буянов, В. Гарбузов, О. Захаров, А. Личко, Ф. Райс, А. Співаковська, Д. Шеффер (J. Schaeffer), Е. Рон (A. Roe), М. Сайгельман (M. Siegelman)), до числа найбільш важливих чинників, що впливають на виникнення у підлітків таких проблем, відносяться стилі батьківського виховання, що практикуються в їхніх сім'ях.

Результати численних досліджень (Д. Баумринд, О. Карабанова, Е. Штейнберг (E. Steinberg) та інші) показують значимість сімейного контексту в розвитку особистісної автономії підлітка.

Саме тому, **актуальність нашого дослідження** обумовлена тенденціями, що склалися у взаємовідносинах між підлітками та батьками, зокрема, потребою старшокласників (підлітків віком від 14 до 17 років), в особистісній автономії, яка виражається у формі свободи від надмірного тиску та опіки батьків.

Об'єкт дослідження – процес розвитку особистісної автономії старшокласників.

Предмет наукової розвідки – психологічні особливості розвитку особистісної автономії старшокласників у стосунках із батьками.

Мета нашого дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку особистісної автономії старшокласників у стосунках з батьками.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні: гіперконтроль, надмірне втручання з боку батьків в життя підлітків, що полягає в організації та управлінні її поведінкою, прагнення захистити підлітка від труднощів та неприємностей, обмеження його самостійної, незалежної поведінки – перешкоджає дорослішанню підлітка та його розвитку особистісної автономії.

Згідно з метою та гіпотезою дослідження нами було поставлено такі **основні завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до змісту поняття «особистісної автономії» в психології;
2. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей автономії старшокласників;
3. Розробити психологічний тренінг «Розвиток особистісної автономії старшокласників у стосунках з батьками».

Практична значущість нашого дослідження полягає у використанні соціальними працівниками, шкільними психологами, класними керівниками в освітньому процесі результатів нашої наукової роботи для розвитку особистісної автономії старшокласників та для покращення якості стилю виховання підлітків безпосередньо батьками.

Наукова новизна роботи полягає у відображенні взаємозв'язку між рівнем особистісної автономії старшокласників та стилем виховання батьків; складено власну анкету для визначення рівня особистісної автономії старшокласників у стосунках з батьками, а також розроблено психологічний тренінг із розвитку особистісної автономії старшокласників у стосунках із батьками.

Апробація змісту магістерської роботи відбулася на науково-практичній конференції у форматі тез – Переверзева Я. В. Психологічні особливості розвитку особистої автономії підлітків / М. О. Голубєва, Є. О. Ніколаєнко, Я. В. Переверзева // Науково-практична конференція «Особистість в просторі проблем ХХІ століття». 10.03.2022 р. Київ, Україна. НаУКМА, кафедра психології та педагогіки. Київ : ПП «ДіректЛайн», 2022. С. 48-51. (див. Додаток А).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи – робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (68 найменування, із них 18 із англomовних джерел), чотирьох додатків, шести рисунків, двох таблиць. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи викладено на 91 сторінках, основний зміст роботи викладено на 63 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ У СТОСУНКАХ З БАТЬКАМИ

1.1. Теоретичний аналіз поняття автономії у психологічній літературі.

Поняття автономії є достатньо об'ємним, всеохоплюючим та поширеним – його можна доволі часто зустріти в описах людської поведінки в різних сферах життєдіяльності. Велика кількість класичних та сучасних науковців філософів, психологів, педагогів, соціологів, культурологів однією з важливих характеристик формування особистості визначають саме розвиток автономії як певного рівня незалежності, самостійності, відповідальності.

Питання про особистісну автономію було поставлено ще в Стародавні часи у філософії Аристотеля, Платона, Конфуція, і в подальшому постійно ставало предметом обговорення у працях Б. Спінози, І. Канта, Ф. Ніцше та інших. Слід зазначити, що не завжди особистісну автономію визначали саме як автономність, а були різні трактування змісту цього терміну через свободу волі, свободу вибору, керування собою, деколи особистісна автономія асоціювалася з поняттями моральності, доброчесності та, навіть, певної досконалості людини.

У зарубіжній психології автономію прийнято розглядати у межах різних психологічних напрямів. Один із напрямів – це обґрунтування автономії через певний ступінь чи стадію розвитку особистості (Д. Віннікотт, М. Малер [65], Л. Стейнберг, С. Сілверберг [67], Е. Еріксон [47]).

Початок розпізнання предметів, що викликають цікавість, бажання досягти своєї мети, а також формування вміння самостійно пересуватися, контролювати процеси, пов'язані з самообслуговуванням, сприяє розвитку автономії, або, згідно з Е. Еріксоном, – сили волі, самоконтролю та можливості робити вибір. Якщо дитина на певному етапі розвитку зіштовхується з несхваленням своєї поведінки оточуючими, заборонами та має конфлікти з дорослими, то це може призвести до появи почуття

невпевненості та власної неспроможності з одного боку, а з іншого – власне до розвитку автономії [47].

Важливість набуття людиною цієї особливості в межах особистісного розвитку підкреслювала низка класичних авторів-психологів: Е. Фромм, К. Юнг, А. Адлер, В. Франкл, А. Маслоу та інші. Наприклад, Е. Фромм визначав, що переважна більшість форм активності людини мають породжуватися самою людиною, а не зовнішніми обставинами чи оточенням; продуктивні схеми самореалізації формуються за активної участі самої людини [41].

В. Франкл вважав, що критерієм нормального розвитку особистості є розуміння людиною відповідальності за усвідомлення власного існування, при цьому така свідома позиція щодо власного життя формується виключно самостійно [40].

У зв'язку із психічним здоров'ям розглядає автономію і Д. Шапіро, ототожнюючи поняття автономії та самоуправління. Цей учений зазначає, що послаблений розвиток автономії є джерелом психопатології [44].

Проблематика автономії розглядається і в межах теорії суб'єктності. У теорії суб'єктності, розробленої Р. Харре, автономія передбачає можливість людини усунутись від впливів навколишнього середовища, від тих точок зору, від яких залежала поведінка до цього моменту. Вчений стверджує, що для того, щоб людину можна було вважати суб'єктом, необхідно, щоб вона володіла певним ступенем автономії, під якої він розуміє незалежність поведінки, тобто такі дії та акти, які лише частково зумовлені довкіллям. *(переклад із англійської тут та далі наш – Я. П.)* [62].

І. Габанська у своїй моделі автономії визначає її як рівень суб'єктивної індивідуальної активності. Авторка вирізняє самодетермінацію (автономію) від прояву незалежності та максимальної відособленості. Показниками автономії, на думку І. Габанської, є: 1) свобода вибору (статистичний критерій) – встановлення суб'єктом необхідного простору для довільної

активності; 2) конструктивізм (динамічний критерій) – здатність суб'єкта реалізовувати власні способи дії власному просторі [60].

Найбільш відомою теорією, що відображає питання автономії є теорія самодетермінації Е. Десі й Р. Райяна [58]. Значущим положенням цієї теорії є твердження про наявність у людини здібностей та можливостей для здорового та повноцінного життя. Для розвитку здорової та повноцінної особистості необхідно, щоб без зайвих обмежень із раннього віку дитині надавалася свобода вибору активності, сфери інтересів, різноманітних можливостей. Теорія самодетермінації ставить на меті встановлення факторів, які реалізують вроджені можливості людини, що визначають її психічне здоров'я, інтеграцію та безупинний розвиток. На думку Е. Десі та Р. Райяна, бути автономною людиною означає діяти відповідно до своїх рефлексивних міркувань та світоглядних позицій. Ці автори також виокремлюють автономію від ідей незалежності та свободи [58].

Характеризуючи самодетермінацію, Е. Десі та Р. Райян вважає, що це не лише здатність людини, а й певна потреба. Ця потреба є основною вродженою схильністю, що веде людину до можливості спрямовувати поведінку на те, що дійсно цікавить та є основою для побудови гнучкої взаємодії зі світом. Потреба в автономії є однією з трьох базових потреб поряд з потребою в компетентності та потребою пов'язаності з іншими людьми, які лежать в основі теорії самодетермінації [58]. Задоволення трьох базових психологічних потреб є важливою умовою, що визначає психологічне благополуччя, оптимальне функціонування та здоровий розвиток особистості [59].

У дослідженнях Р. Райяна та співавторів зазначено, що рівень автономії людини залежить від наявності та розуміння нею позитивних результатів у здійснюваній діяльності. Цими авторами показано, що у розвитку та становленні автономії значну роль відіграє особистісна компетентність. Компетентність та автономія є саме тими центральними психологічними потребами, що лежать в основі внутрішньо мотивованої активності. Потреба

в автономії розуміється як потреба у наявності вибору, самодетермінації власної поведінки, а також як потреба відчувати себе ініціатором, причиною свого життя [58].

У дослідженнях автономії можна виокремити ще одну лінію вивчення її як здатності людини до критичної саморефлексії. Так, за Д. Тао (J. A. Tao) автономія характеризується як здатність критично розмірковувати над власними бажаннями та вподобаннями та вмінням або прийняти їх, або змінити відповідно до ситуації та власних потреб і прагнень [68].

Із позиції рефлексії поняття автономії розкривається на роботах Д. Літгла (D. Little), Н.Ф. Коряковцевої, І.Д. Трофімової [14] та інших. Так, Д. Літгл саме визначає автономію як здатність до самостійних та незалежних дій, прийняття рішень, критичної рефлексії [64].

На думку К. Брауна (D. Brown) та Р. Райяна (R. Ryan), без усвідомленої позиції в сучасному суспільстві важко жити автономно, враховувати безліч потреб, завдань, які виникають сьогодні в нашому житті в ситуації невизначеності і дуже часто є різноспрямованими та, навіть, мають амбівалентний характер. «Усвідомлена рефлексія способів, за допомогою яких ми можемо використовувати обмежені ресурси енергії, що є у кожного з нас, є значущим, ніж будь-коли» [56, с. 119].

Таким чином, у зарубіжній науці категорія автономії трактується з позицій відособлення, свободи, самоврядування, можливостей вільного вибору, потреби, орієнтацій на власні внутрішні критерії, здатність до рефлексії.

І. Корчикова підкреслює, що існує інший підхід: поняття автономії часто співвідноситься з парадигмою суб'єктності (К. Абульханова-Славська, А. Асмолов, Т. Білих, А. Брушлинський, Є. Ісаєв, О. Леонт'єв, В. Петровський, В. Слободчиков та інші). Важлива роль психологічних особливостей людини як суб'єкта власної активності та суб'єкта діяльності відзначалася неодноразово.

На думку А. Брушлинського, суб'єктність є головною якістю людини, він зазначає, що бути суб'єктом – значить бути творцем власної історії: ініціювати та реалізовувати практичну діяльність, пізнання, спілкування, споглядання та інші види специфічної активності (творчої, моральної) людини» [5, с. 96].

В. Слободчиков та Є. Ісаєв визначають, що з появою у людини здатності на практиці перетворювати своє життя, робити його іншим та знаходити шляхи самореалізації і виникає прояв суб'єктності, що дозволяє стати саме суб'єктом власного життя, його господарем й автором [17].

Таким чином, можна відзначити, що автономія є одним з проявів суб'єктності, що характеризує активне, усвідомлене та діяльнісне ставлення особистості до свого життя.

Такі психологи як А. Асмолов, Л. Виготський, Т. Драгунова, С. Рубінштейн, Д. Ельконін та інші не вводять та не обґрунтовують поняття автономії у своїх теоріях, але так чи інакше, займалися вивченням особистісних проявів, які межують з поняттям автономії. Однією з таких проявів є поняття «самостійність», що виникає в процесі спільної діяльності шляхом переходу зовнішніх психічних функцій у внутрішній спосіб мислення дитини.

На думку С. Рубінштейна, самостійність є результатом великої внутрішньої роботи людини та пов'язана зі становленням системи світоглядних позицій [19].

Іншим проявом автономії в межах цих теорій є свобода вибору. А. Асмолов, підкреслює, що якщо людина має свободу вибору, реалізує його, вміє оцінити наслідки прийнятого рішення та несе за нього відповідальність перед собою і світом, вона і є справжньою особистістю [2].

Питання автономії знаходять своє відображення у роботах сучасних психологів (Т. Гурлевої, О. Дергачової [9], С. Бондиревої, Д. Колесова [10], Є. Калітеєвської, І. Корчікової [16], Д. Леонтєва [19], О. Карабанової, Н. Поскребишевої [15], М. Яцюка [49] та інших.

О. Дергачова та Д. Леонт'єв зазначають, що сучасні дослідники розглядають автономію як інтеріоризовану форму зовнішньої регуляції, що стала саморегуляцією і в цьому переході отримала зовсім іншу форму. Самі автори визначають автономію як основу особистісного потенціалу, як його стрижня [19].

Автономія не визначається як ізолюваність людини від навколишнього світу, навпаки, вона властива тій особистості, яка відкрито та сміливо приймає виклики середовища і вибудовує повноцінну взаємодію із зовнішнім світом. За Д. Леонт'євим автономія визначається як «орієнтація на власний закон розвитку» [19, с. 34]. Автономна особистість визначається як система, побудована за принципами вільного вибору, проте така індивідуальна лінія розвитку не завжди призводить до прояву автономії. Автономна особистість не лише керується своїми життєвими цінностями, але й може виступати в якості активної творчої складової, створювати та перетворювати свій світ, привносити до нього нові значення. Д. Леонт'єв зазначає, що перед людиною завжди стоїть вибір: «плисти за течією і не замислюватися про зміни, або рухатися шляхом самокерованої особистості» [20, с. 31].

Д. Леонт'єв визначає чотири напрями вивчення автономії в психологічній науці:

- 1) Автономія як емансипація чи дорослішання, відділення, пошук своїх шляхів;
- 2) автономія як орієнтація на власний закон; відкриття або формування внутрішніх переконань, які дозволяють керувати власним життям.
- 3) автономія як потреба, рушійна сила;
- 4) автономія як особиста диспозиція (вимірювана індивідуальна особливість) – прагнення бути відповідальним за певні рішення або надавати можливість іншим ухвалювати рішення [19].

Інколи у дослідження поряд з поняттям «автономія» часто зустрічається поняття «автономність» (Т. Єжевська, І. Захарова, Г. Стригін,

Є. Сирцова та інші). Під автономністю людини вчені розуміють здатність опанувати та реалізувати автономію [16].

Г. Пригін визначає автономність, яка для нього є синонімом «ефективною самостійності», як одну з найважливіших, інтегративних особистісних якостей, що відображає високий рівень сформованості системи усвідомленого регулювання. У своїх роботах цей автор описує комплекс якостей як комплекс «ефективної самостійності» у реалізації діяльності. До таких якостей відносяться: схильність до самостійної роботи, без зовнішнього контролю; наполегливість у досягненні поставлених цілей; впевненість у собі та результатах своєї роботи; адекватна самооцінка; відповідальність; схильність до систематичного планування своєї діяльності; вміння зосереджуватися на виконанні завдання на основі вольового зусилля; у разі потреби, легкість переключення з однієї роботи на іншу; внутрішня потреба завжди доводити справу до кінця; розвинена здатність до антиципації; розвинений самоконтроль та рефлексія; здатність критично оцінювати свої досягнення, як успіх так і невдачу, у діяльності та правильно аналізувати їх причини [33].

Отже, теоретичний аналіз поняття автономії свідчить про те, що цей термін має безліч різних інтерпретацій. Феномен автономії опосередкований такими категоріями як незалежність, самостійність, самоврядування, саморегуляція, саморефлексія, свобода. Автономія реалізується в автономній поведінці та діяльності, джерелом яких є потреба. Таким чином, автономія розуміється як інтегративна якість особистості, що виявляється в самостійному плануванні та реалізації задуманого, самоврядуванні та саморегуляції своєї активності для досягнення поставлених перед собою цілей, що не суперечать загальнолюдським цінностям і характеризуються високим рівнем усвідомленості.

1.2. Психологічні особливості розвитку та прояву автономії в підлітковому віці.

Підлітковий вік зазвичай привертає себе увагу дослідників, оскільки є одним із найскладніших, відповідальних у житті дитини та її батьків. Це період психічного розвитку людини, перехідний етап між дитинством та дорослістю. Цей вік вважається кризовим, оскільки відбуваються різкі якісні зміни, що зачіпають усі сторони розвитку та життя індивіда. Криза підліткового віку пов'язана із зміною соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності й докорінно змінює характер стосунків підлітків зі світом.

Існує безліч різних точок зору дослідників на визначення вікових меж підліткового віку. За Л. Виготським, підлітковий вік охоплює наступні стадії: шкільний вік (7-13 років), криза (13 років) та пубертатний вік (13-17 років). [7, с. 368]

Відповідно до періодизації А. Петровського, підлітковий вік складається із середнього шкільного віку (11-15 років) та старшого шкільного віку (15-17 років) [37, с. 17]. Розглядаючи зміни, що відбуваються на підлітковому етапі розвитку індивіда, дослідники найчастіше відзначають перебудову організму в результаті процесів зростання та статевого дозрівання; розвиток теоретичного рефлексивного мислення; зростання рівня вибірковості уваги, сприйняття, активне формування творчого мислення; прагнення бути як всі і одночасно виявляти свою індивідуальність. Саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток самооцінки. Як правило, самооцінка у підлітка неадекватна та багато в чому залежить від його статусу у референтній групі.

Відповідно до результатів дослідження, проведеного під керівництвом Д. Фельдштейна, на першій стадії підліткового віку (10-11 років) у багатьох підлітків відбувається криза самооцінки. На другій стадії (12-13 років), поряд із загальним прийняттям себе, у підлітків зберігається ситуативно-негативне самоствавлення, що залежить від оцінок оточуючих (здебільшого, однолітків). На третій стадії (14-15 років) складається оперативна самооцінка, що визначає ставлення підлітка до себе в даний момент. При цьому, як відзначає

низка авторів, підліток все більше залежить від оцінок однокласників, а не педагога [39].

Ще однією характерною рисою підлітка є прагнення самоствердження, бажання довести оточуючим свою дорослість. Д. Ельконін говорив про почуття дорослості як про центральне новоутворення цього періоду [46]. У підлітка з'являється потреба у пізнанні себе та своїх особистісних якостей, а також порівнянні себе з оточуючими, оскільки це необхідно для оптимальної організації його поведінки.

Згідно з Л. Божович, у цей період життя відбувається зміна ставлення підлітка до світу та до себе. Підліток формує свій світогляд, свої життєві плани, що, зрештою, дозволить йому жити самостійно. Незважаючи на те, що підліток ні фізично, ні психічно, ні соціально ще не може повноцінно відповідати критеріям дорослості, він прагне зайняти рівну з дорослими соціальну позицію. У підлітка виникає пристрасне бажання якщо не бути, то хоча б здаватися і рахуватися дорослим [4].

Ще одне психологічне новоутворення цього вікового періоду – самовизначення. Підліток починає розуміти себе та свої можливості, а також своє місце в людському суспільстві та своє призначення у житті. На думку деяких дослідників підліткового віку, провідною діяльністю, що домінує на цьому етапі розвитку, виступає інтимно-особистісне спілкування. Саме у спілкуванні формуються основні новоутворення: виникнення самосвідомості, переосмислення цінностей, засвоєння соціальних норм.

Структура спілкування індивіда змінюється у підлітковому віці, її центр дедалі більше переміщується до групи однолітків. Спілкування із однолітками для підлітків виконує низку важливих функцій, серед яких – становлення системи моральних цінностей, надбання навичок спільної діяльності та освоєння соціальних форм поведінки. Підліткам властиве, з одного боку, розширення кола спілкування, з другого – вибірковість дружніх відносин [12].

У цілому ж, у підлітковому віці дитина посідає якісно нову соціальну позицію, що характеризується емансипацією від дорослих.

Як показали дослідження Г. Прихожан, розвиток емоційно-ціннісного ставлення до себе в підлітковому віці проходить низку етапів. Так, молодших підлітків (10-11 років) характеризує загальне позитивне ставлення до себе (прийняття себе); негативні оцінки оточуючих сприймаються як ситуативні, тимчасові. У 11-12 років виявляється гостра потреба в самооцінці і в той же час переживання невміння і неможливості оцінити себе. У 12-13 років поряд із загальним позитивним ставленням до себе з'являється ситуативне негативне ставлення, яке виявляє залежність самооцінки оточуючих і перш за все однолітків. У 13-14 років виникає так звана «оперативна оцінка», що відображає ставлення підлітка до себе в конкретний час. У старшому підлітковому віці відбувається зміна підґрунтя до визначення самоствавлення; спостерігається перехід до цілісного уявлення про себе, народжуються уявлення про власну складність, неоднозначність. Власне ставлення до себе стає досить автономно від ставлення і оцінок оточуючих, приватних успіхів і невдач. Важливо відзначити, що самооцінка власних окремих якостей, сторін особистості грає в такому власному ставленні до себе підлеглу роль, а провідним виявляється деяке загальне, цілісне «прийняття себе», «самоповага» [37].

Г. Прихожан припускає, що емоційно-ціннісне ставлення до себе в старшому підлітковому віці є центральним, «кардинальним» утворенням самосвідомості, що визначає його вікові особливості [37].

Можливо, тому багато психологів і психотерапевтів вважають підлітковий вік найбільш сприятливим для корекції самоствавлення і формування адекватної самооцінки та цілісної Я-концепції. Так, В. Павелків, посилаючись на дослідження О. Субгатуллої, зазначає той факт, що вікові особливості та специфіка формування самоствавлення дозволяють розглядати старший підлітковий і ранній юнацький вік як продуктивний для соціально-психологічної корекції самоствавлення особистості [28].

Висновки дослідників зводяться до того, що причини розвитку внутрішньоособистісних конфліктів підліткового віку та, як наслідок, зовнішніх конфліктів необхідно шукати навколо особистісних новоутворень цього періоду. Як основні особистісні новоутворення, що скеровують розвиток особистості підлітка, як відомо, виділяють понятійний характер мислення, розвиток свідомості на рівні самосвідомості, розвиток «почуття дорослості».

Автори, які найбільш активно вивчали «почуття дорослості» підлітків (Т. Драгунова, Д. Ельконін), надають йому вирішальне значення у плані як виникнення кризових переживань, так і розвитку особистості в цілому, вважаючи його центральним новоутворенням підліткового віку. Так, Д. Ельконін підкреслює, якщо характер відносин дорослих до дитини не змінюється, то почуття дорослості, що виникає призводить до «вибуху», різноманітних труднощів, тривалого характеру перехідного періоду [46].

Т. Драгунова визначаючи свою позицію у розумінні «почуття дорослості» зазначає, що нове уявлення підлітка про себе та прагнення увійти до світу дорослих є стрижневою особливістю, є структурним центром особистості в цей період розвитку, її мотиваційно-потребовим ядром, визначаючим зміст і напрямок соціальної активності підлітка, систему його соціальних реакцій та специфічних переживань» [38].

Аналізуючи особливості прояву «почуття дорослості» у підлітків, Д. Ельконін виділяє дві найбільш суттєві сторони: становлення об'єктивної дорослості, тобто реальної готовності підлітка до життя в суспільстві дорослих, та суб'єктивної дорослості – ставлення підлітка до себе вже як до дорослого, «його уявлення або відчуття себе певною мірою дорослим» [46]. Далі цей автор визначає характеристики об'єктивної дорослості, що спостерігаються у підлітків:

- 1) соціально-моральна дорослість;
- 2) дорослість в інтелектуальній діяльності, що характеризується наявністю у підлітків прагнення до самоосвіти та самовиховання;

3) дорослість у романтичних відношеннях з однолітками протилежного статі, яка імітує відносини дорослих;

4) дорослість у зовнішньому вигляді, поведінці, що виявляється у прямому наслідуванні дорослим; виражається в турботі про схожість свого зовнішнього вигляду з виглядом дорослих.

Що ж до суб'єктивної дорослості – власне почуття дорослості, то автор каже, що судити про зміст «почуття дорослості» вкрай складно, у зв'язку з цим оцінювати розвиток суб'єктивної дорослості можна тільки за зовнішніми ознаками.

Як зовнішні ознаки прояву «почуття дорослості» Д. Ельконін виділяє такі. Першим та основним його показником служить виникнення у підлітка стійкого бажання, щоб оточуючі ставилися до нього як до дорослого. «За цим ховаються більш конкретні потреби: поваги, довіри та такту, визнання людської гідності та права на певну самостійність. Факт їхнього існування найбільш яскраво проявляється у випадках відсутності бажаного підлітком ставлення і виражається в образах і різних формах протесту: непослуху, грубості, впертості, протиставленні себе дорослим чи товаришам, у зіткненні і конфліктах» [46].

Другий показник «почуття дорослості», на думку того ж автора, – це наявність прагнення до самостійності, бажання захистити деякі сфери свого життя від впливу старших, висловлювання невдоволення при спробах контролювати їх або перевіряти якість роботи.

Третій показник існування «почуття дорослості» – наявність власної лінії поведінки, власних поглядів, оцінок та прагнення їх відстоювати, незважаючи на незгоду дорослих чи однолітків.

У роботі К. Поліванової, присвяченій розгляду вікових криз, приділяється увага дослідженню «почуття дорослості» у підлітків у зв'язку з переживанням ними критичних періодів. Авторка також вважає, що почуття дорослості головним чином проявляється у надмірній потребі самостійності, незалежності та розширення своїх прав зі сторони підлітків. Проте

К. Поліванова, спираючись на власні спостереження, зазначає, що реальні спроби дорослих йти шляхом поступок із тим, щоб задовольнити потребу у самостійності підлітка, призводять лише до посилення кризових переживань і труднощів у спілкуванні [31].

Л. Слугіною та О. Куришевою виконано дисертаційні роботи з вивчення «почуття дорослості» та пов'язаних з ним кризових переживань у підлітковий період розвитку особистості [18; 36].

Д. Фельдштейн, який присвятив багато своїх робіт вивченню розвитку особистості у підлітковий період її становлення, звертаючись до почуття дорослості підлітків, зазначає наступне: «...психологічно цей вік вкрай суперечливий, він характеризується максимальними диспропорціями у рівні та темпах розвитку. Найважливіша психологічна особливість його – почуття дорослості. Воно виражається в тому, що рівень вимог підлітка передбачає майбутнє його становище, як якого фактично він не досяг. Саме на цьому ґрунті у підлітка виникають типові вікові конфлікти з батьками, педагогами та із самими собою» [39].

Говорячи про дорослість як про почуття, важливо звернути увагу і на особливості стану емоційної сфери у підлітковому віці. Дослідники завжди підкреслювали емоційно лабільний характер підліткового періоду, що характеризується різким спадом настрою, підвищеною дратівливістю, спалахами люті та гніву, «безпричинною» агресією. Крім того, психіатри вказують, що у підлітковому віці значно зростає ризик суїцидальної поведінки. Зазначене емоційне неблагополуччя традиційно пояснювалося психосоматичними станами пубертатного періоду.

В останні роки увагу психологів стали привертати депресивні стани підлітків. У роботі А. Подольського та О. Ідобаєвої наводяться результати досліджень міжнаціонального проєкту з вивчення причин і проявів підліткових депресивних станів. Зокрема, підкреслюється складність розпізнавання та діагностування депресії. Діти та підлітки часто не можуть пояснити своїх переживань, а дорослі, коли бачать, що дитина чи підліток

перебуває у пригніченому стані, або не надають цьому значення, або відносять просто до спаду настрою [30]. Поряд із стійкими депресивними станами, відзначається також короткочасність та швидкість змінюваності депресивних станів різким збудженням. Підліткова депресивність може виявлятися в різних формах девіантної поведінки – від зниження успішності, хуліганських витівок до втеч з дому, крадіжок, насильства, вживання наркотиків.

Розглядаючи причини підліткової депресивності, автори зазначають, що емоційне неблагополуччя підлітків мало пов'язано з проблемами у навчанні, спілкуванням з однолітками, матеріальним становищем сім'ї. Більше за все підлітки страждають від втрати або погіршення емоційних контактів із батьками.

Отже, при розгляді питання про розвиток і психологічний зміст почуття дорослості у підлітків можна виділити основні тенденції цього процесу.

1. Зміна ставлення до дорослого світу, до однолітків і до самого себе має спостерігатися вже у молодших підлітків, у 10-11 років.

2. Переживання кризових станів у підлітковому віці, яке тягне за собою зміни взаємовідносин з дорослим світом і часто виражається в демонстрації дорослої поведінки, в конфліктах та агресії, прийнято називати проявом «почуття дорослості», що виступає центральним новоутворенням підліткового віку.

3. Внутрішні зміни проявляються у вимогах нового ставлення до себе з боку оточуючих, у прагненні до незалежності, у наявності власної лінії поведінки, часто ця вимога пов'язана з конфліктними взаєминами, але може протікати й без виражених конфліктів.

5. У розвитку дорослості підлітків виділяють внутрішню та зовнішню дорослість, а також реальну та умовну дорослість.

6. Підлітковий вік знаменується глибокими внутрішніми змінами ставлення до себе та до зовнішнього світу, але зі сторони суспільства ставлення до підлітка не змінюється.

7. Відзначається емоційно лабільний характер стану підлітків: різка зміна настрою, підвищена афективність, збудливість, яка часто переходить в депресивність.

8. Переживання почуття дорослості носить не цілком усвідомлюваний характер [37].

Іншою, найбільш істотною особливістю, що характеризує підлітковий вік, є розвиток самосвідомості. Вивчення розвитку самосвідомості, яке проходить складний шлях у процесі становленню особистості, починаючи з ранніх етапів її розвитку, присвячені роботи Л. Виготського, Л. Божович, В. Століна та інших дослідників, де розглядаються питання генези самосвідомості, а також такі її характеристики, як самооцінка, самоствавлення, самовизначення особистості.

Найбільш суттєві положення, які стосуються змісту та ролі самосвідомості у розвитку особистості підлітка, були розглянути Л. Виготським, який надавав основне значення розвитку самосвідомості як критерію становлення особистості в людині. Зокрема, він писав: «Ми бачимо, як виявляються складні закономірності у динамічній структурі особистості підлітка. Те саме, що прийнято зазвичай називати особистістю, є не чим іншим, як самосвідомістю людини, що виникає саме в цю пору...» [7, с. 273].

Аналізуючи зміст розвитку самосвідомості у підлітковому віці, Л. Виготський виділяє кілька його напрямів:

1) виникнення власного образу, яке проходить багато проміжних ступенів від раннього віку, починаючи з наївного незнання себе до багатого поглибленого знання;

2) пізнання себе: спочатку діти пізнають тільки своє тіло, потім їм відкривається світ власних почуттів та переживань;

- 3) інтегрування образу-Я: підліток все більше й більше починає усвідомлювати себе як єдине ціле;
- 4) відмежування власного світу від світу інших людей, що часто переживається підлітками як почуття самотності, покинутості;
- 5) розвиток суджень про себе за моральними критеріями;
- 6) «наростання інтеріндивідуальної варіації» – відкриття індивідуальних відмінностей між індивідами [7].

Отже, у підлітковому віці дитина робить значний крок в усвідомленні своєї особистості. Процес самопізнання є складним і досить суперечливим, самооцінка – часто неадекватна та нестійка. У підлітків ще не виникає цілісний Я-образ. Як основні особистісні новоутворення, що скеровують розвиток особистості підлітка, як відомо, виділяють понятійний характер мислення, розвиток свідомості на рівні самосвідомості, розвиток «почуття дорослості».

Незважаючи на те, що передумови розвитку автономії проявляються вже наприкінці немовлячого віку дитини, та в кожному віці вона має свою своєрідну специфіку прояву, все ж таки особливим періодом становлення автономії вважається саме підлітковий вік. У цьому віковому періоді визначального значення набувають особистісні характеристики підлітка, що сприяють розвитку його автономії це: самосвідомість, самооцінка, самостійність, цілепокладання, самоствердження, відповідальність, індивідуальність, вольові якості, рефлексія та інші. Почуття дорослості, що розвивається та проявляється в цьому віці, призводить до виникнення здатності відстоювати власні погляди, бути впевненим, приймати рішення та формується власний світогляд та система самоствавлення.

У свій час, аналізуючи розвиток, Т. Берндт (T. J. Berndt) поняттям автономія («autonomy») позначив стійкий опір тиску батьків і однолітків [53]. П. Блос (P. Blos) у цей час виділяв конструкт індивідуації («individuation») як основний при дослідженнях підліткової самостійності та розглядав цей конструкт як процес емоційного відділення від батьків. Дослідник виділив

п'ять стадій процесу сепарації-індивідуації підліткового віку. Протягом цих стадій індивід стикається з необхідністю реорганізації Его структури, що здійснюється через деідеалізацію та відділення від інтерналізованого батьківського образу П. Блос виділяє підлітковий вік як другу фазу індивідуації від батьків, яка характеризується підвищеною сензитивністю особистості, пануванням потреби відповідати новим вимогам розвитку; появою психопатологічних симптомів при нездатності впоратися з віковими завданнями розвитку, процесами відокремлення від близьких, що дозволяють індивіду знаходити об'єкти любові поза сім'єю [55]. У той же час, Д. Хілл (J. Hill) і Е. Холмбек (G. Hombeck) пропонують розглядати автономію вже не як функцію відокремлення від батьків або набуття власної позиції, а як свободу підлітка діяти на свій розсуд, підтримуючи при цьому зв'язки зі значущими іншими [15].

Незважаючи на значні відмінності в розумінні джерел і механізмів формування особистісної автономії, автори визнають структурну неоднорідність конструкту особистісної автономії. Так, Дж. Хоффман (J. Hoffman) виділив і описав чотири компоненти особистісної автономії: функціональний, емоційний, конфліктологічний і ціннісний компонент. Ця модель набула поширення в деяких емпіричних роботах інших авторів. Згідно з поглядами Е. Трой (E. V. Troy) автономія розвивається від поведінкової (у дитинстві) до емоційної (ранній підлітковий вік) і в кінцевому підсумку до когнітивної (пізній підлітковий вік). Отже, автономія виникає у поведінці, веде до автономії у почуттях, а потім до автономії думок [43]. У дослідженні О. Карабанової і Н. Поскребишевої також показано статеві відмінності та гетерохронність розвитку когнітивного, поведінкового, емоційного та ціннісного компонентів особистісної автономії підлітка. Так, хлопці показують більш високий рівень емоційної автономії, а дівчата показують випереджальний розвиток у розвитку когнітивної, поведінкової, ціннісної автономії. На думку цих авторів, емоційна та поведінкова автономія розвивається значно пізніше, ніж когнітивна [15].

На сьогоднішній день найпоширенішою є чотирикомпонентна структура конструкту особистісної автономії, що включає емоційний, поведінковий, когнітивний та ціннісний компоненти. Про які ми і хочемо поговорити далі детальніше.

Емоційний компонент автономії визначається як свобода відчувати та висловлювати свої емоції та почуття незалежно від емоцій та почуттів інших. Це також здатність визначити, диференціювати та вербалізувати свої емоційні переживання та стани. Тут слід зауважити, що автономія виявляється саме у самостійності емоційної оцінки та незалежності власного емоційного стану від оцінки іншого. Розвиток емоційного компонента пов'язують із розвитком здатності до самоконтролю та самодетермінації, а також із діяльністю самооцінювання як здатністю усвідомлено вибирати критерії оцінки себе і ситуації [52].

Автономія проявляється як трансформація емоційних зв'язків між батьком і дитиною, як певна зрілість, сформованість емоційної сфери, вона також супроводжується зміною образу батьків. Становлення емоційного компонента пов'язане з розвитком психологічної суверенності особистості як здатності контролювати, захищати та розвивати свій психологічний простір. В основі такої здатності як вважає С. Нартова-Бочавер, лежить узагальнений досвід успішної автономної поведінки [26]. У підлітковому віці становлення емоційного компонента автономії відбувається через вдале поєднання з одного боку дистанціювання від батьків та набуття певної незалежності, а з іншого – відчуття їх опори та підтримки. За допомогою такої різноспрямованої позиції дитячо-батьківські відносини трансформуються і підліток знаходить як необхідну свободу дій, так і новий образ батьків, починає сприймати їх як партнерів. Таким чином, розвиток автономії необхідно розглядати не тільки як внутрішній особистісний процес, але і як трансформацію відносин, де за допомогою опрацювання різних труднощів у взаємодії відбуваються зміни образу себе, зміна образу підлітка у батьків, зміна самих відносин у бік більшої рівності. Більшість сучасних досліджень

спрямовано на вивчення зв'язку емоційної автономії з різними психологічними характеристиками: рівнями конфліктності відносин підлітків та їх батьків, соціальної адаптації індивіда та типу прихильності, а також благополуччям батьків, сприйняттям підлітка взаємин з батьками. Хоча, за результатами різних досліджень характер зв'язку між емоційною автономією та переліченими вище параметрами є достатньо суперечливим і дискусійним. [34]. Деякі автори, З. Чен (Z. Chen), С. Дорнбуш (S. Dornbush), вказують на позитивну функцію збільшення емоційної дистанції від батьків, при цьому висока емоційна автономія викликає переживання відторгнення та неприйняття, нерозуміння з боку батьків [57]. Тому напевно дитячо-батьківські стосунки є більш широкою системою детермінант, яка справляє свої своєрідні ефекти на становлення та розвиток емоційної автономії.

Когнітивний компонент автономії – самостійність у вирішенні розумових завдань, а саме свобода вибору способів рішення, технік та засобів, за допомогою яких вирішується те чи інше завдання. Становлення когнітивного компонента автономії має на увазі впевненість, переконаність у тому, що індивід сам контролює своє життя, а також суб'єктивне відчуття здатності здійснювати розумові та інші дії без зовнішнього контролю. Відсутність когнітивної автономії передбачає необхідність та значну потребу зовнішнього схвалення. Сучасні автори вказують на відносну маловивченість когнітивного компонента автономії в порівнянні з іншими, проте безперечною умовою його розвитку вважають певний рівень інтелектуального розвитку, виокремлюючи формально-логічне мислення як основну передумову досягнення когнітивної автономії [34].

Деякі дослідники, наприклад, В. Беєрз (W. Beyer) та Л. Гуссенз (L. Goossens), пов'язують розвиток когнітивної автономії з розвитком самооцінної діяльності, стверджуючи, що зовнішня оцінка інтерналізується у внутрішню. Тільки з формуванням можливості внутрішньої оцінки власних дій з'являється здатність особистості приймати власні рішення, незалежно від інших, і критично осмислювати реальність. При аналізі дитячо-

батьківських стосунків когнітивна автономія іноді фігурує і в сенсі сприйняття батьків як звичайних людей: до певного віку батьки є для дитини безумовними «ідолами», у підлітковому ж віці при зміні референтної групи і набуття якісної своєрідності відносин з однолітками, образи батьків деїдеалізуються і вони починають сприйматися як «звичайні» зі своїми сильними і слабкими сторонами. Це когнітивне усвідомлення батьків як звичайних людей надзвичайно важливо для подальшого розвитку підлітка і дитячо-батьківських відносин у цьому віці і розвитку можливості приймати самостійні рішення [54].

Поведінкова автономія визначається активністю, незалежністю функціонування, тобто, керуванням власною поведінкою, саморегуляцією та орієнтації на власні рішення. Поведінковий компонент автономії – здатність підлітка керувати та вирішувати різні завдання без звернення за допомогою до батьків і є втіленням самостійності у реальній практичній діяльності. Але зростання самостійності обмежує і функції батьківської влади. До старшого підліткового віку поведінковий компонент автономії, як правило, вже сформований: старшокласник самостійно розподіляє свій час, обирає друзів, способи дозвілля тощо. З одного боку, поведінкова самостійність визначає здатність підлітка діяти самостійно, не чекаючи і не бажаючи зовнішнього керівництва, контролю, схвалення, оцінки. З іншого боку, такого роду самостійність пов'язана зі здатністю протистояти груповому тиску, у тому числі, з боку однолітків. У сімейному вихованні сприятливими для розвитку поведінкової автономії є демонстрація моделей поведінки на основі самостійного прийняття рішень, схвалення таких патернів поведінки в контексті сімейних відносин і в ширшому соціальному контексті, баланс чуйності та вимогливості. Поведінковий компонент автономії визначає здатність підлітка управляти практичними та особистими справами без батьківської допомоги, що найбільш схоже з поняттями саморегуляції та довільності. Поведінковий компонент автономії, перш за все, пов'язаний з упевненістю у власних діях, як її визначає Д. Грінбергер (E. Greenberger) з

функціональною незалежністю у розумінні Дж. Хоффмана, з конструктом компетентності в концепції самодетермінації Р. Десі та Д. Райяна. У багатьох сучасних моделях поведінковий компонент автономії визначається через саморегуляцію та компетентність, опору на власні сили і функціональну незалежність [58]. Дослідники вважають, що при досягненні підліткового віку прагнення до поведінкової автономії різко зростає – підлітки завзято домагаються права приймати самостійні рішення при виборі кола друзів, стилю одягу, але в серйозних питаннях вважають за краще підпорядковуватися батькам та очікують ненав'язливої допомоги. Вважається, що розвиток поведінкового компонента автономії випереджає розвиток інших компонентів. У сімейній системі з потребою в поведінковій автономії підлітка неминуче трансформуються сімейні правила і домашній розпорядок у напрямку послаблення батьківського контролю та більшої рівності в дитячо-батьківських стосунках [42].

Ціннісний компонент автономії визначається наявністю цінностей і принципів, а також усвідомленням своїх персональних цінностей та переконань як власних. Найчастіше рівень розвитку ціннісного компонента визначається ступенем «відмінності» ставлень до світу та цінностей підлітків від батьківських. Однак це найбільш вузьке розуміння ціннісної автономії. Переконавання, переваги, цінності та ставлення підлітка можуть практично повністю відповідати цінностям і переконанням їх батьків. А рівень його автономії при цьому може бути досить високий, якщо підліток привласнює собі ті цінності та ставлення, які «традиційні» в сім'ї, не вважає їх нав'язаними та чужими, а сприймає як свої переконання. Навпаки, якщо підліток має повністю протилежні сімейним переконанням та цінностям, це може вказувати на надмірний негативізм, який вчені трактують одну з форм прояву психологічної залежності. Становлення ціннісного компонента автономії у межах дитячо-батьківських стосунків передбачає розгляд підлітком запропонованих батьками цінностей, переконань, базових життєвих установок та їх прийняття чи неприйняття. У більш широкому

контексті ціннісна автономія пов'язана не тільки з самостійним вибором цінностей і позицій, але і з прийняттям загальнолюдських цінностей та моральних норм. Ціннісний компонент автономії включає в себе здатність до самостійних міркувань, ініціативність по відношенню до питань, що зачіпають внутрішні переконання, свободу у виборі цінностей і орієнтирів, свободу вибору значущих інших. Часто ціннісний компонент автономії розглядають у контексті розвитку моральної свідомості, який набуває свого піку саме в підлітковому віці. Але слід зазначити, що у підлітковому віці ціннісна автономія лише починає свій розвиток, хоча і набуває поступової дієвості. Повноцінно формується та проявляється ціннісна автономія пізніше у розвитку людини, проте, саме у підлітковому віці закладаються саме основи. Розвиток ціннісного компонента автономії вважається найменш вивченим [34].

Отже, сучасні психологічні дослідження вказують на те, що компоненти розвитку автономії та її функціонування тісно перетинаються – емоційний, когнітивний, поведінковий, ціннісний компоненти переплетені один із одним у розвитку особистості.

1.3. Особливості формування та прояву автономії підлітків у дитячо-батьківських стосунках

Низка авторів, серед яких А. Реан, Д. Фельдштейн, Д. Шеффер [35, 39, 45], які займаються проблемами вікової психології та психології розвитку, вважають, що потреба в автономії – це потреба в самостійності, незалежності, свободі; бажання прийняти на себе права й обов'язки дорослої людини, і акцент тут ставиться саме на батьківсько-дитячих взаємовідносинах. Як вже неодноразово згадувалось вище, це потреба в самостійності, незалежності, свободі; бажання прийняти на себе права й обов'язки дорослої людини, і акцент тут ставиться саме на батьківсько-дитячих взаємовідносинах [35]. Як зазначалось, одним з найважливіших завдань, які необхідно вирішити у підлітковому віці, є саме завдання досягнення підлітком певної автономії, незалежності від батьків. Як зазначає

Л. Єзерницький, бути дорослим – означає самостійно мислити, самостійно приймати рішення, навчитися саморегуляції та самоконтролю. Ці завдання неможливо вирішити доти, доки людина повністю залежить від когось, доки вона перебуває під невсипним контролем та опікою батьків. Тому підлітку важливо, щоб світ дорослих допоміг йому віднайти цю самостійність та незалежність, інакше йому доведеться завойовувати їх самому, а в цьому випадку неминучі конфлікти [11]. Саме тому, становлення та розвиток автономії підлітка дуже залежить від характеру дитячо-батьківських стосунків.

На думку С. Молчанова, основними параметрами дитячо-батьківських відносин емоційний, поведінковий (діяльнісний), контрольний компоненти.

Під емоційним компонентом цей автор розуміє: прийняття – щирий інтерес батьків до дитини, допомога у самовизначенні; емпатія – точне та своєчасне розпізнання психоемоційного стану юнаків; емоційна близькість – порозуміння емоцій один одного, що характеризується психологічною дистанцією та дозволяє створити єдиний психологічний простір; почуття причетності (підлітка) – приналежність до родини та відчуття зв'язку із нею, забезпечення почуття безпеки. Почуття приналежності дозволяє зберегти емоційну рівновагу, нівелювати почуття самотності, пригніченості та тривожності.

Під поведінковим (діялісним) компонентом С. Молчанова розуміє співпрацю: учасники рівноправно визначають зміст, час, мету та шляхи реалізації спільної діяльності; конфліктність – характер, причини, кількість та якість протікання. Частіше конфлікти з батьком, пов'язані із загальним психологічним неблагополуччям, та є більш травматичними, у той же час, конфлікти з матір'ю мають переважно побутовий характер. Прийняття рішень – важлива риса демократичного характеру спілкування, вирушення питань із рівноправним розподілом відповідальності; заохочення автономії – надання батьками права брати участь у вирішенні питань, а з часом – робити це самостійно – ключовий у юнацькому віці.

Під компонентом контролю цей автор розуміє вимогливість – особливості та характер висунутих вимог, певних правил, які мають бути зрозумілими та відповідати особистісним та віковим особливостям підлітка, бути прийнятними для неї самої; моніторинг – обізнаність батьків про справи та діяльність підлітка, джерела інформування, характер моніторингу (невимушеність та довіра) [24].

Д. Баумрінд (D. Baumrind) було визначено три моделі поведінки дітей, яким відповідають три моделі поведінки батьків, пов'язані з компонентом контролю:

- модель I: діти мають високий рівень зрілості, упевненості в собі, незалежності, стриманості, доброзичливості, активності, соціалізації – формування рис під впливом авторитетного батьківського контролю;

- модель II: замкненість, недовірливість, недостатня впевненість у собі – формування рис під впливом авторитарної моделі;

- модель III: діти, не впевнені у собі, мають низький рівень допитливості та самоконтролю – поблажлива модель поведінки батьків [51].

На основі дослідження було вирізняє показники поведінки батьків:

1. контроль – істотний вплив на життєдіяльність дитини, послідовне висунування вимог;

2. вимога зрілості – сприяє формуванню у дітей незалежності, високого рівня здібностей, самостійності, зрілості, вимога до розвитку у інтелектуальній і соціальній сферах;

3. спілкування – орієнтація батьків на обґрунтування своєї позиції та вимог, переконання дитини із готовністю вислухати її думку;

4. доброзичливість – зацікавленість в успішному розвитку, тепле ставлення до дитини, підкріплене теплом, турботою, схваленням, радістю від успіхів [37].

Моделі I відповідає адекватний контроль у поєднанні з вимогливістю до дитини (із використанням послідовності, несуперечливості) та емоційним сприйняттям, турботою. Таким дітям притаманна гарна адаптованість до

навколишнього середовища та соціуму, активність, доброзичливість, участь в обговоренні сімейних справ, при цьому батьки враховують їхні думки, а у разі потреби готові допомогти своїм дітям, проте батьки вірять, що підлітки здатні самостійно досягнути успіху.

Моделі II притаманний підвищений контроль в сукупності з вимогами, та незрозумілими настановами, зі зниженим рівнем спілкування та підвищеним рівнем заперечення – це впливає на формування пасивності, недовірливості, підвищеною вимогливістю до себе, заниженим рівнем самопочуття та впевненості у собі.

Модель III складається під впливом ліберального, неконтрольованого ставлення з невеликими вимогами до підлітків та відсутністю активного спілкування, проте із жвавим схваленням та емоційним теплом. Діти, які відчувають такий вплив, мають низький рівень контролю та саморегуляції, можуть мати знижений інтерес до сприйняття світу та, відповідно, соціалізації.

Недоброзичливе, неухажне ставлення, або навіть жорстоке поводження батьків із дітьми може сприяти розвитку неусвідомленої ворожості, що може виявлятися у агресивних діях проти вихователів, стороннього оточення або власного Я, не тільки в формі агресії, а й почутті провини, ненависті до себе, зниженій самоповазі, підвищеній тривозі. Позбавлена любові, вона стикається із труднощами у створенні стійкого та позитивного Я-образу, їй важче досягнути високої самоповаги, побудувати теплі стосунки з іншими людьми. Дослідження особистості дорослих із невротичними розладами та труднощами у соціальній й професійній діяльності свідчить про те, що ці явища спостерігаються частіше в людей, яким бракувало батьківської турботи та уваги в дитинстві [28]. Окрім цього, змішаний, непослідовний стиль виховання, неузгодженість у діях та словах, суперечливість установок шкодять підлітку ще більшою мірою. Особистість позбавлена можливості відчути стабільну, врівноважену турботу, оскільки не може передбачити наступної батьківської реакції. Це починає закладати в такої людини

тривожні думки, які із часом, якщо вплив не змінюється на більш зрівноважений, розвиваються у тривожність [25].

Я-образ дитини є відображенням особливостей батьківського виховання та керування дитячим ставленням до себе через пряме або непряме навіювання певного образу; формування стратегії чи стандартів виконання діяльності, рівня домагань; засвоєння самоконтролю, які формуються за допомогою контролю за поведінкою дитини [37].

Р. Ленг вводить поняття «містифікація», щоб пояснити характер формування у дитини самооцінки та Я-образу – за допомогою навіювання дорослі, що виховують дитину, складають для неї образ того, ким вона є. Це може виявлятися у приписуванні їй, наприклад, нездатності до самостійної діяльності, знеціненні, – або у інвалідизації, вказуючи на незначущість її слів, думок, планів, ідей тощо. Результатом може бути підкорення батьківському впливу або, як частіше буває, агресивний протест. Батьки створюють таку ситуацію формування та розвитку самооцінки й Я-образу дитини, що вона може бути або пригнічена, в результаті чого дитина може втратити самоповагу, віру в себе, або позитивно підкріплена (якщо характер впливу відповідає психофізіологічним, психологічним можливостям дитини, її інтересам та схильностям), що сприяє формуванню позитивного Я-образу та самоповаги [21].

Водночас негативний вплив на емоційний стан підлітка може негативно вплинути на його власне самопочуття, адже емоційна стійкість є одним із найважливіших передумов успішного розвитку та активної діяльності. Загалом цей феномен вивчався у зв'язку із необхідністю спрогнозувати ефективну професійну, навчальну, спортивну тощо діяльності в стресогенних умовах. Емоційну стійкість обґрунтовують як прояв волі, особливість темпераменту, властивість особистості. Підлітку дуже важливо розуміти рівень та зміст емоційної напруги, щоб якнайкраще подолати почуття безнадійності та страху. Завдяки цьому процесу відбувається якісна трансформація особистості, що покращує адаптивність до стресових ситуацій

– формуються та закріплюється саморегуляція поведінки, психодинамічні характеристики особистості [1].

То ж, існує декілька причин неадекватного ставлення батьків до дітей: це може бути психолого-педагогічна неосвіченість батьків, що призводить до ригідного стереотипного або стихійного виховання; особистісні особливості дорослих; особливості міжособистісних стосунків дорослих, що можуть проектуватися на дитину.

Негативно впливають на процес розвитку дитини батьківська тривожність, афективність, власність, конфліктність, емоційна лабільність, нетерпимість тощо. Зокрема, А. Адлер описував тривожну матір, яка своєю надмірною опікою перешкоджала розвитку самостійності дитини [11].

На стадії старшого підліткового віку важливою задачею є процес перебудування дитячо-батьківських відносин на основі рівноправ'я та взаємної поваги задля успішної самореалізації. Проте в залежності від того, яку позицію виберуть батьки, існує три варіанти розвитку відносин за своїм ефектом:

1. заборона батьками автономії та самостійності, що провокує опір, конфліктність у подальших відносинах;
2. неузгоджене, непередбачувана зміна вимог – їх пом'якшення та одночасне посилення – призводить до нестійких відносин та протесту;
3. поступове збільшення відповідальності та адекватне віку розширення прав в зоні найближчого розвитку [24].

У старшому підлітковому віці у дівчаток можна спостерігати збільшення негативних почуттів до батьків, що у хлопців може проявлятися пізніше. Така напруженість пов'язана із потребою підлітка сконструювати з батьками нові відносини, релевантні психологічним особливостям віку. Підліток звертається до них за допомогою при формуванні власної системи цінностей та переконань, але якщо у відповідь він отримує наполегливу відмову – може відчувати надмірний тиск, що провокує захисну реакцію в формі протесту, знеціненні думок батьків, щоб відокремити свою позицію.

Незважаючи на це, в підлітковому віці, як вже зазначалось, думка батьків має суттєве значення, вони воліють зберегти з ними зв'язок навіть прагнучи до автономії [58].

Стадії сепарації у старшому підлітковому віці від сім'ї дозволяють виокремити характер їхнього перебігу: конфлікти між потребами – підліток відмовляється від ролі дитини, проте у той же час потребує батьківської турботи та захисту; він прагне довести свою самостійність, що виявляється у спростуванні їх поглядів, дій; автономія у підлітків також виявляється у афективному реагуванні в формі переживання провини та жалю; у результаті батьки визнають право підлітка на самостійність, знижується напруженість у їх взаємовідносинах – ідентифікація та становлення нового типу батьківсько-дитячих відносин [25].

У таких умовах для батьків пошуковий стиль виховання може стати основним, щоб віднайти найкращу тактику сімейного виховання: непослідовність – непередбачуваність, мінливість, неузгодженість у виховних діях – може призвести до підвищення тривожності підлітка; невпевненість – сумніви у правильності виховних дій, коливання під час прийняття рішень, їх зміна під зовнішнім тиском, безвідповідальність; узгоджена виховна система матері та батька не заперечує наявності відмінної думки з питань виховання, важливим є вміння домовлятися та співпрацювати задля зміцнення родини; задоволення потреб дитини – емоційна близькість з батьками, прийняття, турбота, захист; адекватність образу дитини – через відносини з підлітком – уявлення батьків про нього [23].

Як зазначено у статті Л. Єзерницького та С. Ренке, «В Україні типовою є нуклеарна сім'я з невеликою кількістю дітей (52,1 % – з однією дитиною), із професійно зайнятими батьками, що підтримують здебільшого формальні стосунки з родичами. У неповних сім'ях виховують 1,5 млн. дітей. Внаслідок зменшення реальних доходів родин переважна їх більшість не має можливості створити для дітей сприятливі умови життя» [11].

При збільшенні зайнятості, батьки більшою мірою орієнтовані на загальноосвітні установи та масову систему установ додаткової освіти. Таким чином, здійснюється переміщення споконвічно батьківських функцій на освітні установи, збіднюється зміст спілкування в сім'ї, зменшується його тривалість, зникають спільні форми корисної діяльності дитини з дорослими, відбувається дефіцит теплоти та турботливого ставлення один до одного. Формалізація та збіднення контактів у сукупності з підвищеною вимогливістю до старанності дитини сприяє формуванню у них поведінкової та емоційної нестабільності, стійкого емоційного неблагополуччя, негативних форм самоствердження, невпевненості у своїх силах, що негативно позначається на розвитку автономії. З іншого боку, спостерігається тенденція задоволення потреб дитини працею батьків. Вони захищають дітей від зусиль, турбот і труднощів, сприяючи зменшенню самостійності, відповідальності, ініціативності. Д. Шапіро відзначає, що на становлення автономії сприяє демократична роль дорослих, яка надає дитині можливість свого вибору, довіряючи їй, навчаючи методам аналізу особистих невдач і успіхів, не покладаючи за них відповідальності на іншого суб'єкта [41]. Демократичні батьки цінують у поведінці підлітка дисциплінованість та самостійність. Вони надають можливість дитині бути самостійною в будь-яких сферах свого життя без утиску її прав і водночас вимагають виконання своїх обов'язків; контролюють, спираючись на теплі почуття, розумну турботу та пояснення, чому щось робити не слід. За таких відносин розвиток автономії проходить найбільш продуктивно. Підлітки, які отримують турботу, підтримку, теплі емоційні відносини, більш самостійні при прийнятті рішень і самовираженні, вони більшою мірою мають психологічну зрілість, шкільну поінформованість, відчуття благополуччя і впевненості в собі, щонайменше піддаються депресії та схильності до девіантної поведінки.

Є. Дергачова та Д. Леонтьєв вказують на те, що для формування в людині особистісної автономії потрібні відповідні методи виховання, які повинні застосовуватися з раннього дитячого віку. Дитина має зростати в

умовах, що сприяють її самостійності та ініціативності, у протилежному випадку з'являються різні деструктивні прояви, що призводять до дисгармонійного розвитку особистості [9].

Таким чином, в межах дитячо-батьківських стосунків, якщо дорослі надають підліткам певного рівня автономії, дозволяють їм діяти, в межах дозволеного, на власний розсуд, незалежно, дозволяють їм приймати рішення і нести відповідальність за наслідки таких рішень, то такий підхід до виховання парадоксальним чином підкріплює позитивні міжособистісні стосунки між дорослими і дітьми. У такому випадку підлітки відчують, що дорослі їх розуміють, підтримують їх прагнення, захищають у складних ситуаціях, і це призводить до виникнення довіри і взаємної прив'язаності, сприяє формуванню психологічного благополуччя, самостійності та автономії підлітка.

Висновки до першого розділу

1. Проаналізовано поняття автономії та виявлено, що воно має безліч різних інтерпретацій. Визначено, що у зарубіжній психології автономія трактується з позицій відособлення, свободи, самоврядування, можливостей вільного вибору, потреби, орієнтацій на власні внутрішні критерії, здатність до рефлексії. В українських дослідженнях феномен автономії опосередкований такими категоріями як незалежність, самостійність, самоврядування, саморегуляція, саморефлексія, свобода.

2. Визначено, що автономія розуміється як інтегративна якість особистості, що виявляється в самостійному плануванні та реалізації задуманого, самоврядуванні та саморегуляції своєї активності для досягнення поставлених перед собою цілей, що не суперечать загальнолюдським цінностям і характеризуються високим рівнем усвідомленості.

3. Проаналізовано особливості розвитку особистості у підлітковому віці. Визначено, що підліток робить значний крок в усвідомленні своєї особистості, але процеси самопізнання є складними і досить суперечливими, а самооцінка часто неадекватною та нестійкою. Основними особистісними

новоутвореннями, що скеровують розвиток особистості підлітка визначено понятійний характер мислення, розвиток свідомості на рівні самосвідомості та розвиток «почуття дорослості».

4. Проаналізовано особливості прояву та формування автономії і визначено, що передумови розвитку автономії проявляються вже наприкінці немовлячого віку дитини, але в кожному віці вона має свою своєрідну специфіку прояву. Особливим періодом становлення автономії безумовно є саме підлітковий вік, у якому визначального значення набувають особистісні характеристики підлітка, що сприяють розвитку його автономії, а саме самосвідомість, самооцінка, самостійність, цілепокладання, самоствердження, відповідальність, індивідуальність, вольові якості, рефлексія та інші. Почуття дорослості, що розвивається та проявляється в цьому віці, призводить до виникнення здатності відстоювати власні погляди, бути впевненим, приймати рішення та формується власний світогляд та система самоствавлення.

5. Зазначено, що розвиток автономії необхідно розглядати не тільки як внутрішній особистісний процес, але і як трансформацію відносин, де за допомогою опрацювання різних труднощів у взаємодії відбуваються зміни образу себе, зміна образу підлітка у батьків, зміна самих відносин у бік більшої рівності.

6. Проаналізовано роль дитячо-батьківських стосунків у формуванні автономії підлітка. Визначено, що якщо дорослі надають підліткам певного рівня автономії, дозволяють їм діяти, в межах дозволеного, на власний розсуд, незалежно, дозволяють їм приймати рішення і нести відповідальність за наслідки таких рішень, то такий підхід до виховання парадоксальним чином підкріплює позитивні міжособистісні стосунки між дорослими і дітьми. Підлітки відчують розуміння, прийняття та підтримку з боку батьків, що, у свою чергу, призводить до виникнення довіри та взаємної прив'язаності, сприяє формуванню у нього психологічного благополуччя, самостійності та автономії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ У СТОСУНКАХ З БАТЬКАМИ

2.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження.

Проведений теоретичний аналіз дозволив спланувати емпіричне дослідження, *метою* якого було виявлення психологічних особливостей розвитку особистісної автономії старшокласника у стосунках із батьками. Основною *гіпотезою* дослідження виступало припущення, що гіперконтроль, надмірне втручання з боку батьків в життя дитини, що полягає в організації та управлінні її поведінкою, прагнення захистити підлітка від труднощів та неприємностей, обмеження його самостійної, незалежної поведінки – перешкоджає дорослішанню підлітка та його розвитку особистісної автономії.

Згідно з метою та гіпотезою в дослідженні нами були поставлені наступні *завдання*:

- підібрати методики дослідження адекватні визначеній меті;
- сформулювати вибірку для проведення дослідження;
- провести опитування з метою виявлення рівнів розвитку автономії підлітків та характеру дитячо-батьківських стосунків;
- проаналізувати отримані емпіричні дані та сформулювати на їх основі практичні рекомендації;
- встановити перспективи подальших досліджень.

У нашому дослідженні ми використовували кількісні методи дослідження, а саме тестування. Для виявлення рівня автономії підлітків був застосований «Опитувальник автономії» О. О. Карабанової та Н. Н. Поскребишевої [32], який дозволяє виявити суб'єктивні уявлення про власну автономію підлітків. Методика спрямована на виявлення як загального показника особистісної підлітків, так і рівнів розвитку емоційного, поведінкового, когнітивного, ціннісного компонентів автономії підлітків. Емоційна автономія проявляється в тому, наскільки вільно підліток

висловлює свої емоції та почуття; залежність його емоційного стану від почуттів іншої людини; чи заражається він емоціями іншого, коли співчуває йому. Когнітивна автономія пов'язана з уявленнями підлітка про самостійність в галузі розумових дій. Поведінкова автономія припускає певний рівень незалежності у реалізації конкретних дій. Ціннісна автономія пов'язана з самостійністю у сфері принципових переконань, мотивацій, цінностей. Методика містить 12 тверджень (по три твердження на кожен із чотирьох вказаних компонентів автономії), які підлітку необхідно оцінити за 5-бальною шкалою. Сумарний бал за висловлюваннями та шкалами методики відображає загальний рівень автономії підлітка (див. Додаток Б).

Для виявлення характеру бачення підлітками характеру стосунків із батьками була застосована методика «Дитячо-батьківські стосунки в підлітковому віці» (ДРОП), розроблена П. Трояновською [22]. Дозволяє дослідити особливості дитячо-батьківських відносин з точки зору підлітка. Досліджуваним пропонувалось відповісти на 116 запитань, вказавши частоту прояву від 1 до 5, за 19 шкалами, сформованими у відповідні блоки: емоційні відносини (прийняття, емпатія, емоційна дистанція), спілкування та взаємодія (співпраця, прийняття рішень, конфліктність, заохочення до прояву автономії), контроль (вимогливість, моніторинг, контроль, авторитарність, особливості заохочень і покарань), суперечливість відносин (непоследовність, невпевненість), додаткові шкали (задоволення потреб, неадекватність образу дитини, відносини з партнером, загальна задоволеність відносинами, ціннісна орієнтація) (див. Додаток В).

Вибірку досліджуваних складала 60 осіб, підлітки 13-14 років, учні/учениці загальноосвітніх шкіл м. Києва та закладів спеціальної середньої освіти. Враховуючи ситуацію, яка склалася в Україні, велика кількість дітей сьогодні зростає в неповних сім'ях, тому в дослідженні ми враховували результати лише тих осіб, яких виховували та виховують обидва батьки, тобто у підлітка є мама та тато. І ми повністю виключали із дослідження підлітків, які виховувались або одним із батьків, або

виховувались бабусями, дідусями (загальна кількість опитаних становить 74 особи). Дослідження проводилось через гугл-опитування, тести були представлені російською мовою для збереження валідності та достовірності методик. Аналіз вибірки досліджуваних за статтю представлений на рис. 2.1.

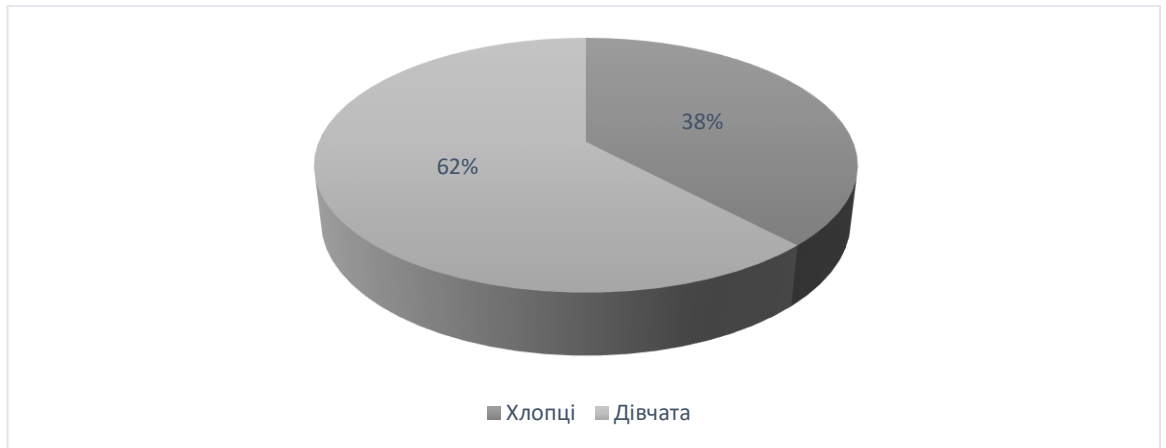


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за статтю (у %).

Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою коефіцієнта р-Спірмена (для виявлення зв'язку показників автономії та характеру дитячо-батьківських стосунків).

2.2. Результати емпіричного дослідження

Першим етапом обробки даних емпіричного дослідження було проведення аналізу показників автономії підлітків. На рис. 2.2. представлені результати вимірювання рівня особистісної автономії підлітка.

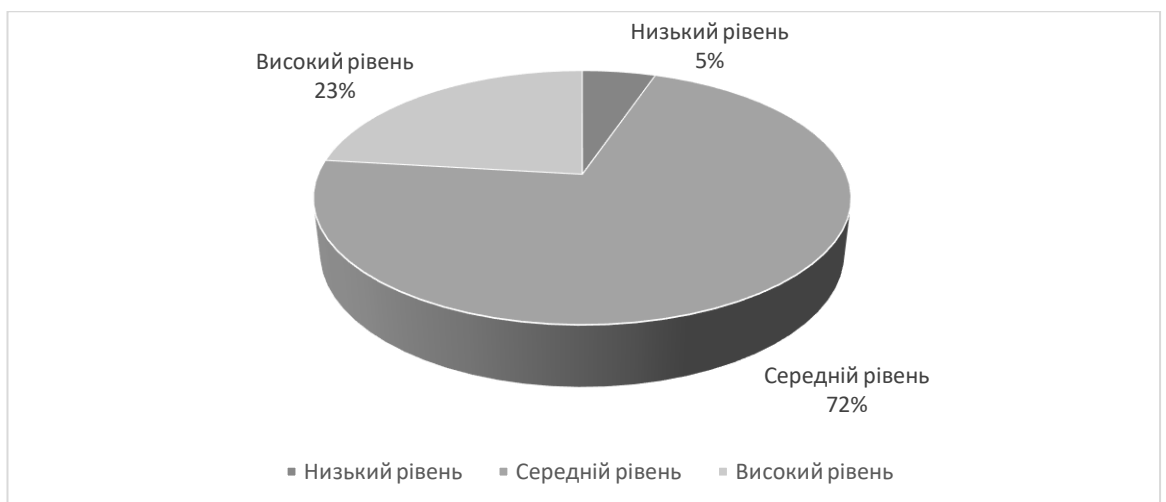


Рис 2.2. Розподіл підлітків за рівнями особистісної автономії (у %).

Із рис. 2.2 можна побачити, що у переважної більшості підлітків – 72% досліджуваних, спостерігається середній рівень особистісної автономії. Отримані результати свідчать, що підлітки відчують свою відносну самостійність, здатні виявляти свої почуття, при цьому не схильні до зараження емоціями іншого, відчують достатню впевненість у собі при виконанні справ та вирішенні завдань без допомоги інших, самостійно планують свою діяльність та реалізують плани відповідно до власних переконань та цінностей. Враховуючи той факт, що на віковому етапі автономія підлітка знаходиться на етапі активного формування, високий рівень розвитку особистісної автономії спостерігається лише у 23% досліджуваних. Дуже позитивним результатом нам вбачається те, що низький рівень автономії був виявлений лише 5% досліджуваних.

На рис. 2.3 можна побачити виразність окремих показників особистісної автономії підлітків.

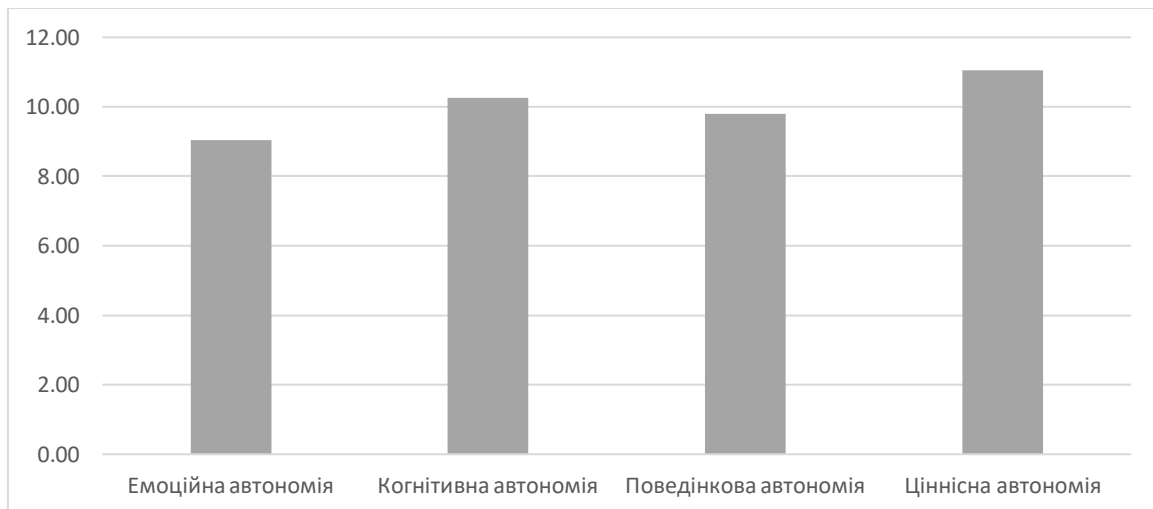


Рис 2.3. Середні показники за компонентами автономії серед підлітків (max=15).

Результати, представлені на рис. 2.3 свідчать, що спостерігається певна гетехронність у розвитку компонентів автономії – ціннісна та когнітивна автономії випереджують інші. При цьому, той факт, що ціннісна-смысловая сфера знаходиться на етапі активного формування, переважання саме ціннісного компонента автономії над іншими дозволяє припустити, що

підлітки схильні оцінювати себе краще ніж є, прагнуть до прояву більшої самостійності у виборі власних поглядів, переконань, життєвих установок. Це може бути внаслідок прагнення до більшої дорослості у поєднанні із підлітковим максималізмом.

Наявність переконань зумовлює розвиток критичності мислення, то вбачається логічним виявлений достатньо високий рівень розвитку когнітивного компоненту особистісної автономії. Це свідчить про впевненість, переконаність підлітків в тому, що вони самі контролюють своє життя і здатні приймати самостійні рішення без зовнішньої допомоги та контролю. Наступним за рівнем розвитку є поведінковий компонент, який свідчить про наявність певних ускладнень в реалізації своїх рішень і потребують в цьому підтримки з боку оточуючих. І найменш розвиненим є емоційний компонент автономії, що свідчить про труднощі у розпізнаванні емоцій та почуттів у підлітків, їх вербалізації, що вони схильні до емоційного зараження і залежності від емоційних станів оточуючих. Такі результати в цілому узгоджуються з даними досліджень Н. Поскребишевої та О. Карабанової, які говорили про неоднорідність та нелінійний характер розвитку автономії підлітка.

Цікавим нам здалося проаналізувати окремо показники автономії у хлопців та дівчат. На рис 2.4 представлені відмінності у показниках сформованості особистісної автономії.

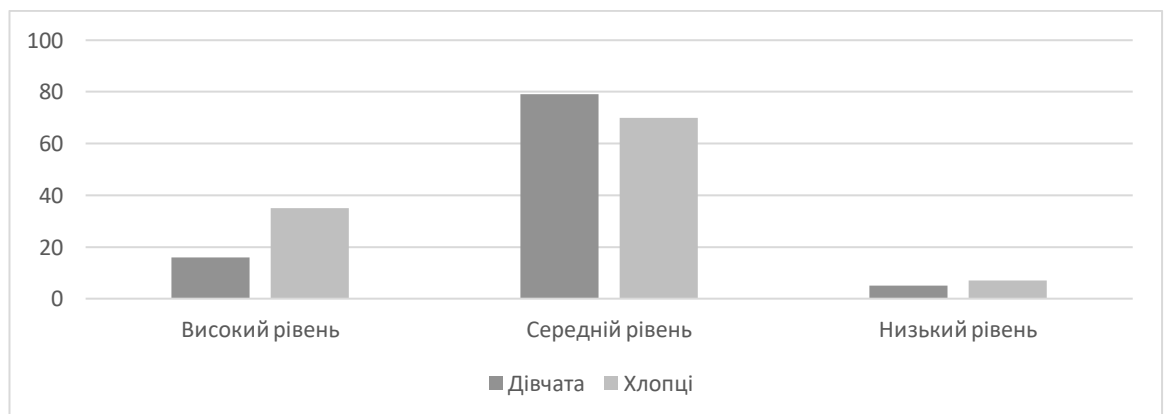


Рис. 2.4. Порівняльна характеристика рівнів розвитку автономії хлопців та дівчат.

Із рис 2.4. можна побачити, що у 35% хлопців мають високий рівень автономії порівняно з 16% у дівчат. Тож, можна говорити, що хлопці відчують себе більш самостійними та незалежними, ніж дівчата. Аналізуючи рівень розвитку окремих компонентів автономії (див. рис 2.5), можна спостерігати хлопці трошки переважають дівчат за показниками емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів, тобто краще диференціюють свої емоційні переживання, схильні до самостійних рішень та більш рішучі у поведінці. При цьому у дівчат трошки краще розвинений ціннісний компонент, тобто вони є більш розсудливими та з більш стабільними поглядами та переконаннями.

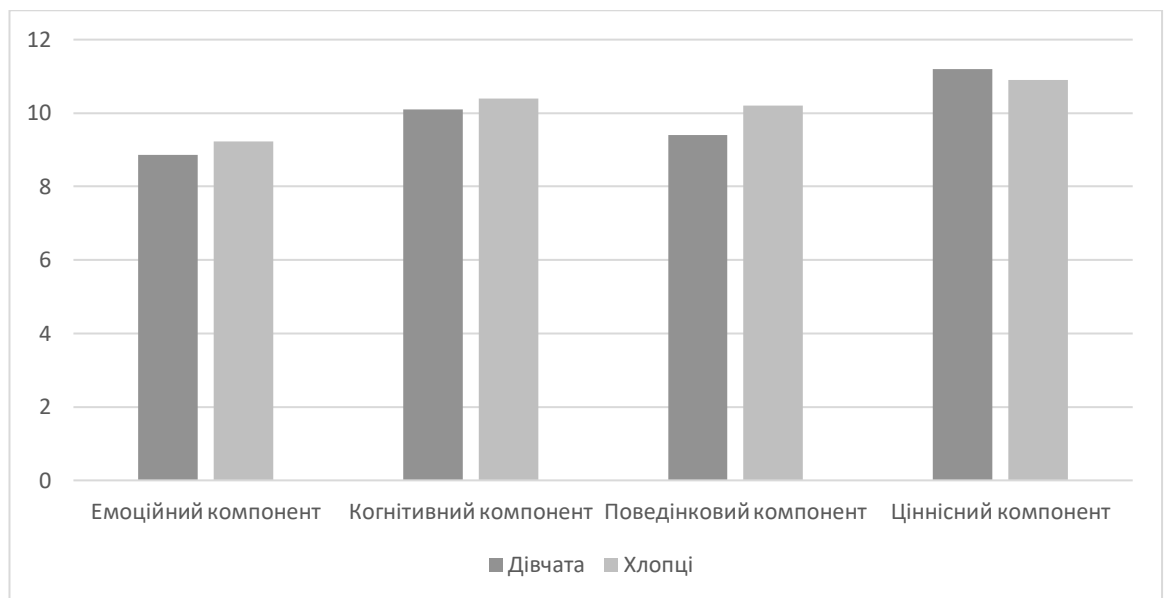


Рис. 2.5. Порівняльна характеристика у проявах компонентів автономії у хлопців та дівчат.

Наступним етапом обробки результатів дослідження був аналіз сприйняття підлітками дитячо-батьківських стосунків, зокрема з боку мами та тата (див. рис 2.6).

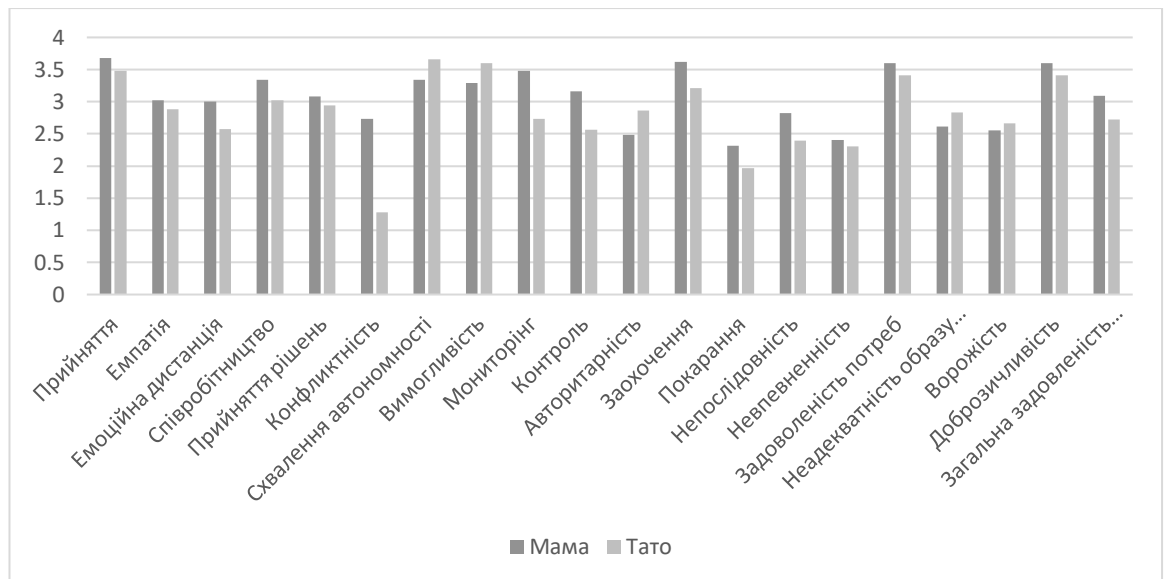


Рис. 2.6. Порівняльна характеристика сприйняття батьків підлітками.

Як можна побачити з рис 2.6, підлітки загалом достатньо позитивно описують свої стосунки з батьками. Всупереч уявленням про відчуженість сучасних підлітків від сімейних відносин та знецінення сім'ї учасники нашого дослідження досить позитивно оцінювали доброзичливість та зацікавленість з боку батьків. Вказували, що батьки відчувають інтерес до них, приділяють їм достатньо часу, цікавляться їхніми справами, захопленнями та т. і. Досить позитивно вони оцінювали рівень прийняття, задоволення потреб, заохочення та доброзичливість з боку батьків (особливо матері), виявляли готовність ділитися з ними найпотаємнішим і найважливішим; відгукувалися про батьків як про «теплих» та таких, які співпереживають; вказували на прийняття батьками їх особистісних якостей та поведінки; підкреслювали, що розраховують на підтримку та прийняття батьків. Порівнюючи сприйняття стосунків матері та батька окремо, слід зазначити, що за переважною більшістю показників для підлітків більш позитивним є ставлення з боку мами, при чому як за шкалами прийняття і заохочення, так і за рівнем контролю і конфліктності. Із боку батьків підлітки більше відчувають емоційної дистанції, вимогливості, авторитарності і ворожості, але, при цьому, батьки й більше ніж матері схвалюють прояви автономії підлітків.

Далі нами був проведений кореляційний аналіз між показниками автономії та сприйняттям дитячо-батьківських стосунків підлітками з боку мами, представлений в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники кореляції між автономією та характеристиками дитячо-батьківських стосунків з боку мами.

	Рівень автономії	Емоційна автономія	Когнітивна автономія	Поведінкова автономія	Ціннісна автономія
Прийняття	-	0,313	-	-	0,412
Емпатія	-	0,408	-	-	-
Емоційна дистанція	-	0,302	-	0,268	-
Співпраця	0,268	0,288	0,264	-	0,288
Прийняття рішень	-	0,344	-	-	0,412
Конфліктність	-	-	-	-	-0,296
Схвалення автономності	0,428	0,313	0,367	0,354	0,328
Вимогливість	-	-	-0,298	-	-
Мониторінг	-0,298	-	-0,313	-	-
Контроль	-0,364	-	-0,342	-0,367	-0,342
Авторитарність	-0,302	-	-	-	-
Заохочення	-	0,298	-	-	-
Покарання	-	-0,316	-	-	-
Непоследовність	-	-	-	-0,268	--
Невпевненість	-0,304	-0,298	-0,314	-0,302	-0,276
Задоволеність потреб	-	0,268	-	-	-
Неадекватність образу дитини	-0,302	-	-	-	-0,452
Ворожість	-	-	-	-	-0,274
Добррозичливість	0,364	-	-	-	0,412
Загальна задоволеність стосунками	0,404	0,342	-	-	0,302

Враховуючи, що для вибірки 60 досліджуваних критичне значення коефіцієнту Спірмена при $p \leq 0,05$ дорівнює 0,254, то в таблиці 2.1 для більшої наочності нами були зазначені лише статистично значущі показники кореляційного зв'язку. Так, був виявлений позитивний кореляційний зв'язок між показниками автономії підлітків та такими характеристиками дитячо-батьківських стосунків з боку мами як співпраця, схвалення автономії та загальна задоволеність стосунками. При цьому, якщо підліток оцінює

ставлення мами до тата як доброзичливе, то це також сприяє більш високому рівню його автономії. Але, на основі виявлених негативних кореляційних зв'язків можна стверджувати що, якщо мама у стосунках постійно контролює дитину, оцінює та спостерігає за діями, проявляє авторитарність, невпевненість та має неадекватний образ дитини, то це зумовлює зниження рівня автономії підлітка. За шкалою емоційної автономії було виявлено, що якщо мама у відносинах з підлітком проявляє прийняття, емпатію, емоційну близькість (слід зазначити, що за шкалою емоційної дистанції чим більше бал, тим менше емоційна дистанція у стосунках), схильна до співпраці, демократична у прийнятті рішень, схвалює автономії, заохочує дитину до дій, задовольняє її потреби, то це сприяє розвитку емоційної автономії підлітка й він краще диференціює свої емоції та вербалізує їх. Відповідно наявність покарань у стосунках та невпевненості негативно позначається на розвитку автономії підлітка. За шкалою когнітивної автономії позитивні кореляційні зв'язки були виявлені з такими показниками як співпраця та схвалення автономії. І, якщо у стосунках із мамою підліток відчуває вимогливість, контроль та невпевненість, то відповідно це негативно відображається на розвитку можливості самостійно приймати рішення та бачити можливості їх реалізацій. Про це також свідчать виявлені негативні кореляційні зв'язки між шкалою поведінкової автономії та показниками контролю, непослідовності та невпевненості. І якщо мати у стосунках проявляє емоційну близькість та схвалення автономії підлітка, то це сприяє його більшій рішучості в реалізації дій. За шкалою ціннісної автономії були виявлені позитивні кореляційні зв'язки з такими показниками як прийняття, співпраця, заохочення прийняття рішень, схвалення автономії та загальна задоволеність стосунками із мамою, що відповідно сприяє становленню стабільної світоглядної позиції та переконань підлітка. І якщо у стосунках із мамою наявні конфлікти, контроль з її боку, невпевненість та неадекватність образу дитини, то відповідно це ускладнює розвиток ціннісного компоненту автономії. Слід зазначити, що ворожість до батька та наявність конфліктів

також негативно позначається на розвитку самостійної та незалежної світоглядної позиції підлітка. Підводячи підсумки, можна сказати у стосунках із мамою найбільш значущими показниками для розвитку автономії у підлітковому віці, за якими були виявлені значущі кореляційні зв'язки з більшістю показників автономії, є наявність співпраці з дитиною, схвалення автономії, відсутність контролю та невпевненості.

У таблиці 2.2. представлені результати кореляційного аналізу між показниками автономії та характеристиками дитячо-батьківських стосунків з боку батька.

Таблиця 2.2.

Показники кореляції між автономією та характеристиками дитячо-батьківських стосунків із боку батька.

	Рівень автономії	Емоційна автономія	Когнітивна автономія	Поведінкова автономія	Ціннісна автономія
Прийняття	0,298	-	-	0,342	0,412
Емпатія	-	-	0,368	-	-
Емоційна дистанція	-	0,294	-	0,302	-
Співпраця	0,296	-	0,282	0,346	0,288
Прийняття рішень	0,284	-	0,372	0,316	0,294
Конфліктність	-	-	-0,352	-0,314	-
Схвалення автономності	0,412	0,368	0,342	0,428	0,476
Вимогливість	0,284	-	0,302	0,276	-
Мониторінг	-	-	-	-0,378	-
Контроль	-0,326	-	-0,428	-0,396	-0,258
Авторитарність	-0,264	-	-0,280	-	-
Заохочення	-	-	0,378	0,426	-
Покарання	-	-	-0,286	-	-
Непоследовність	-0,316	-	-0,362	-0,342	-0,412
Невпевненість	-0,462	-0,314	-0,374	-0,382	-0,298
Задоволеність потреб	-	0,268	-	-	-
Неадекватність образу дитини	-0,296	-	-0,278	-	-
Ворожість	-	-	-	-	-0,312
Доброзичливість	0,298	0,302	-	-	0,352
Загальна задоволеність стосунками	0,456	0,392	-	0,386	0,296

Як видно з таблиці 2.2, в якій також для наочності зображенні лише статистично значущі кореляційні зв'язки, було виявлено, що якщо у стосунках із батьком наявні прийняття, співпраця, демократична схема прийняття рішень, схвалення автономії, задоволення потреб підлітка та загальна задоволеність стосунками, то це сприяє розвитку автономії підлітка. Також позитивно на розвитку автономії відображається наявність доброзичливих стосунків між подружжям. І, відповідно, якщо батько виступає у стосунках із підлітком авторитарним та таким, що все контролює, непослідовним та невпевненим, має неадекватний образ підлітка, то показники загального рівня автономії підлітка будуть нижчими. Із рівнем розвитку емоційної автономії виявлені позитивні кореляційні зв'язки із такими характеристиками стосунків із боку батька як емоційна близькість, схвалення автономії та загальна задоволеність стосунками. Якщо батько проявляє невпевненість у стосунках та недоброзичливе ставлення до дружини, то це негативно відображається і на рівні розвитку автономії підлітка. Зі шкалами когнітивної та поведінкової автономії було виявлено достатньо кореляційних зв'язків. Зокрема, якщо батьки виявляють прагнення до співпраці, заохочують демократичні шляхи прийняття рішень, дозволяючи проявити самостійність, схвалюють прояви автономії підлітка, заохочують їх активність – це сприяє розвитку самостійності та незалежності у прийнятті рішень підлітками та наполегливості у їх реалізації. Відповідно, якщо батько проявляє конфліктність у стосунках, контролює дитину, є непослідовним у вихованні та проявляє невпевненість, це зумовлює більш низькі рівні розвитку когнітивного та поведінкового компонентів автономії. При цьому, для становлення когнітивного компоненту автономії важливим є прояв емпатії батьків, низького рівня авторитарності та покарань, а для поведінкового – прийняття дитини, прояв емоційної близькості та загальної задоволеності стосунками. За шкалою ціннісного компоненту автономії підлітків виявлені позитивні кореляційні зв'язки за показниками прийняття, співпраці, демократичності у прийнятті рішень, схвалення автономії, також

добррозичливого ставлення до дружини і загальної задоволеності стосунками із батьком. І, відповідно, якщо батько проявляє контроль, непослідовність та невпевненість у стосунках, вороже ставлення до дружини, то це негативно впливає на розвиток самостійності та стабільності світоглядних позицій та переконань підлітків. Окремо хочеться звернути увагу на таку характеристику дитячо-батьківських стосунків як вимогливість. Якщо у стосунках із мамою вимогливість до підлітка сприяла низькому рівню розвитку компонентів автономії, зокрема поведінкового, то у стосунках з татом виявлений позитивний кореляційний зв'язок між вимогливістю та розвитком когнітивного та поведінкового компонентів і показником загальної автономії. Нам здається дуже цікавим результатом і, на нашу думку, характеризує відмінність у значущості материнського та батьківського ставлення. Якщо стосунки із мамою наповнені «безумовною любов'ю», зокрема як її визначає Е. Фромм розглядаючи різні прояви любові, то вимогливість у стосунках опосередковано сприймається дитиною як «неприйняття її справжньої» і, як наслідок, ускладнюється розвиток автономії підлітка. У стосунках із батьком, які характеризуються «умовною любов'ю», вимогливість як низка очікувань виступає мотиваційним джерелом для дитини і, навпаки, сприяє розвитку автономії підлітка [42, с.32]. Якщо підсумувати, то у стосунках із батьком найбільш значущими для розвитку автономії підлітка можна відзначити наявність високого рівня співпраці, демократичності у прийнятті рішень, схвалення проявів самостійності та незалежності дитини, послідовності та впевненості у стосунках, відсутність контролю й загальна задоволеність стосунками.

Отже, якщо узагальнити отримані результати, можна зробити такі висновки, що рівень автономії лінійно пов'язаний із такими характеристиками, як свобода та автономність у дитячо-батьківських стосунках, співпраця з батьками. Чим більше самостійності надають підліткам батьки, тим вищий рівень прояву їх автономії, чим менше можливостей для прояву самостійності відчуває підліток у своїх дитячо-

батьківських стосунках, тим нижчий рівень автономії в нього спостерігається. Перевага стратегії співпраці у дитячо-батьківській взаємодії, в цілому, позитивно позначається на розвитку автономії підлітка. Згода в основних життєвих питаннях із матір'ю та почуття емоційної захищеності, прийняття з боку батька також дозволяють підлітку більшою мірою відчувати себе автономним. У той же час, низький рівень автономії лінійно пов'язаний із директивністю та надмірним контролем з боку батьків, непослідовністю у стосунках та невпевненістю батьків. Хочеться ще звернути увагу на те, що кількісно статистично значущих зв'язків між рівнем автономії підлітка та характером дитячо-батьківських стосунків з боку батька виявлено значно більше. Це дозволяє опосередковано стверджувати, що позиція батька у розвитку та проявах автономії підлітка є більш значущою. При цьому, за отриманими даними кореляційного аналізу можна припустити, що стосунки з матір'ю є більш значущими для розвитку емоційного та ціннісного компонентів автономії, а стосунки із батьком формуються когнітивний та поведінковий компоненти автономії.

Таким чином, отримані дані свідчать про складну систему зв'язків окремих компонентів автономії та характеристик дитячо-батьківських стосунків. Поставлена на початку дослідження гіпотеза про те, що гіперконтроль, надмірне втручання з боку батьків в життя дитини, що полягає в організації та управлінні її поведінкою, прагнення захистити підлітка від труднощів та неприємностей, обмеження його самостійної, незалежної поведінки – перешкоджає дорослішанню підлітка та його розвитку особистісної автономії, в цілому підтверджена.

Висновки до другого розділу.

1. Другий розділ було присвячено організації та проведенню емпіричного дослідження, метою якого було виявлення психологічних особливостей розвитку особистісної автономії старшокласника у стосунках із батьками. Основною гіпотезою дослідження виступало припущення, що гіперконтроль, надмірне втручання з боку батьків в життя дитини, що

полягає в організації та управлінні її поведінкою, прагнення захистити підлітка від труднощів та неприємностей, обмеження його самостійної, незалежної поведінки – перешкоджає дорослішанню підлітка та його розвитку особистісної автономії.

2. В межах перевірки поставленої гіпотези для виявлення рівня автономії підлітків був застосований «Опитувальник автономії» О. Карабанової та Н. Поскребишевої і для виявлення особливостей сприйняття підлітками характеру стосунків із батьками була застосована методика «Дитячо-батьківські стосунки в підлітковому віці» (ДРОП), що розроблена П. Трояновською. Вибірку досліджуваних складала 60 осіб, підлітки 13-14 років, учні/учениці загальноосвітніх шкіл м. Києва.

3. За результатами дослідження у переважній більшості підлітків – 72% досліджуваних, виявлено середній рівень особистісної автономії, при цьому ціннісний та когнітивний компоненти автономії випереджують інші.

4. Порівнюючи сприйняття стосунків матері та батька, виявлено, що за переважною більшістю показників для підлітків більш позитивним є ставлення з боку мами, при чому як за шкалами прийняття і заохочення, так і за рівнем контролю і конфліктності. І з боку батьків підлітки більше відчувають емоційної дистанції, вимогливості, авторитарності і ворожості, але, при цьому, батьки й більше ніж матері схвалюють прояви автономії підлітків.

5. На основі статистичного аналізу було в цілому підтверджено концептуальну гіпотезу дослідження, Виявлено, що рівень автономії лінійно пов'язаний із такими характеристиками, як свобода та автономність у дитячо-батьківських стосунках, співпраця з батьками. Чим більше самостійності надають підліткам батьки, тим вищий рівень прояву їх автономії, чим менше можливостей для прояву самостійності відчуває підліток у дитячо-батьківських стосунках, тим нижчий рівень автономії в нього спостерігається. Перевага стратегії співпраці у дитячо-батьківській взаємодії, в цілому, позитивно позначається на розвитку автономії підлітка. Згода в

основних життєвих питаннях з матір'ю та почуття емоційної захищеності, прийняття з боку батька також дозволяють підлітку більшою мірою відчувати себе автономним. У той же час, низький рівень автономії лінійно пов'язаний із директивністю та надмірним контролем з боку батьків, непослідовністю у стосунках та невпевненістю батьків.

6. Враховуючи, що кількісно статистично значущих зв'язків між рівнем автономії підлітка та характером дитячо-батьківських стосунків з боку батька виявлено значно більше, можна опосередковано стверджувати, що позиція батька у розвитку та проявах автономії підлітка є більш значущою. За отриманими даними кореляційного аналізу можна припустити, що стосунки з матір'ю є більш значущими для розвитку емоційного та ціннісного компонентів автономії, а стосунки із батьком формуються когнітивний та поведінковий компоненти автономії.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ РОЗВИТКУ АВТОНОМІЇ ПІДЛІТКІВ В СИСТЕМІ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ.

3.1. Теоретичні основи та основні напрямки просвітницької програми.

На основі проведеного теоретичного аналізу, можна стверджувати, що серед проблем, пов'язаних із автономією людини, можуть обговорюватися відсутність навичок самообслуговування (надмірне очікування допомоги) та дефіцити саморегуляції (імпульсивність, гнівливість), відсутність ініціативи, конформність, залежна поведінка, безвідповідальність, відсутність цілей та амбіцій, страх (або уникнення) дорослішання, труднощі із сепарацією у підлітків та молоді.

Водночас суттєві зміни в інституті сучасних сімей – поява малодітних родин, які пізно народили первістка, часто не одружених, – передбачає надцінність емоційного контакту та довірчих відносин із дітьми, заборону на жорсткі методи дисциплінування, а також страх втрати контакту з дитиною одночасно зі страхом втрати контролю за її поведінкою. Як зазначає Е. Еріксон, самоцінність як самої дитини, так і періоду дитинства у такому середовищі зростає, цінність сепарації падає, і завдання формування ідентичності, самовизначення та інтеграції в доросле суспільство, яке стоїть перед підлітком, не зникає, але нерідко вольовим рішенням відкладається більш пізній вік [48]. Тема розвитку самостійності у підлітків та молоді у сучасному суспільстві насичена суперечностями: з одного боку, дорослість і зрілість асоційовані з незалежністю від батьків (фінансової, емоційної, особистісної та ін.); з іншого боку, змінність та швидкоплинність нашого суспільства та неможливість прогнозувати та вибудувувати лінійні життєві траєкторії подовжує дитинство і розмиває перехід від підлітка до дорослого [50]. Важливим теоретичним підходом до завдань розвитку, що прямо відноситься до проблем співвідношення самостійності та контролю в процесі дорослішання, був запропонований П. Хеймансом [63]. Під завданням

розвитку він розуміє ситуацію передачі підлітку повноважень/відповідальності щодо здійснення якихось дій. Наголошується, що:

- 1) повноваження передаються, як правило, до того, як ці дії освоєно;
- 2) участь дорослого у виконанні цієї дії поступово «згортається».

Процес згортання дій та ролі дорослої та розгортання дій та ролі підлітка і задає співвідношення самостійності та контролю.

Чим дорослішою стає підліток, тим гостріше постає питання про межі дозволеної та запитуваної автономії. Найбільш гостра тема контролю-автономії стає для сімей саме з дітьми-підлітками. Конфлікти підлітків із батьками відбуваються на ґрунті повсякденних тем, таких як прибирання кімнати, отримані оцінки, вибір дозвілля, виконання домашнього завдання, дотримання «комендантської» години (коли необхідно повернутися додому ввечері після прогулянки з друзями), вибір друзів, зовнішній вигляд, турбота про здоров'я, дотримання гігієни, відносини з братами/сестрами тощо.

По мірі того, як діти досягають підліткового віку та зосереджуються на можливостях, які зростають, на дорослішанні та на незалежному існуванні, питання про те, скільки необхідно контролю та скільки автономії, стає все актуальнішим. Як зазначають К. Поліванова, А. Бочавер, К. Павленко, високий рівень поведінкового контролю, спрямований на дотримання жорстких правил (наприклад «комендантської години», заборони на відвідування певних місць та т. і.), може призводити до зниження самооцінки у підлітків, зокрема, до зростання самокритики, зокрема у дівчат 12-14 років. [29].

Перемовини щодо міри дозволеного між батьками та підлітками стають в певний час необхідними, незалежно від того, чи подобається батькам такий спосіб спілкування або ні. Передбачається, що успіх перемовин багато в чому пов'язаний зі стилем виховання підлітків, причому більш «демократичний» підхід дорослих до сімейних відносин може вимагати більше енергії, навичок і наполегливості. Наявність спілкування та можливості висловити власну

позицію спонукає підлітків відкрито декларувати та відстоювати свої інтереси. Пояснення роблять точку зору батьків яснішою, позиція підлітків стає більш відкритою, і це може призводити до більшої кількості конфліктів та розбіжностей, які, однак, можуть сприяти взаємному розвитку та побудові нових більш гармонійних дитячо-батьківських стосунків.

Отже, поведінка батьків може призводити до різниці у розуміння підлітками себе: довірчі стосунки та повага батьків спонукають до довіри та саморозкриття з боку підлітків; жорсткий контроль та відсутність довіри сприяють тому, що підлітки замовчують певні деталі свого життя, зберігають свої життєві історії в секреті чи брешуть батькам.

Сучасні підходи до виховання дитини різного віку сфокусовані сьогодні на конструктах чуйності (responsiveness) і вимогливості (demandingness). Можна бачити приклади поступового зсуву поведінки дорослого від повного захисту в перші роки життя дитини до підкреслення значущості навичок, які опановує дитина, а пізніше підліток, і заохочення саморегуляції в міру дорослішання особистості. Дітям та підліткам у різному віці створюється можливість приймати деякі рішення самостійно, однак, це відбувається у встановлених батьками межах [61]. Сьогодні все частіше підкреслюють значущість створення для розвитку дитини та підлітка ясної структури сприятливої поведінки за допомогою чітких та розумних правил, що дає особистості в ці періоди можливість зрозуміти наслідки своїх дій і таким чином розвинути свої власні ефективні навички прийняття рішень. Такий підхід дозволяє спочатку дитині, а потім підлітку прогнозувати наслідки, відчувати себе ефективним і здатним упоратися з різними завданнями. Батьки можуть використати такий підхід як джерело та як підтримку автономії (надаючи можливість вибору або обґрунтовуючи відсутність вибору) або у контексті контролю (надмірно опікуючи, вимагаючи беззаперечного дотримання правил) [66].

Із іншого боку, дорослі можуть використовувати ресурси особистості підлітка та створювати ситуації для прояву здатності виявляти самостійність,

ефективно виконувати поставлені завдання в умовах, що швидко змінюються, діяти з урахуванням власних психологічних особливостей і з опорою не тільки на зовнішні, а й внутрішні критерії оцінки ситуації та інформації, що надходить. Відповідно до цього, була створена тренінгова програма, яка спрямована на зміцнення якостей, що виступають ресурсами посилення автономії підлітків, що представлена в наступному підрозділі.

3.2. Програма для посилення розвитку автономії у підлітковому віці

На основі проведених теоретичних та емпіричних наукових розвідок нами було створено тренінгову програму для підлітків, метою якої є формування якостей, які є ресурсами посилення особистісної автономії.

Основними завданнями програми виступали:

1. Розширення знань про якості автономної особистості.
2. Розширення знань підлітків про емоційну сферу, особливості переживання та прояви емоцій.
3. Розвиток навичок самоаналізу та самооцінки.
4. Формування навичок саморегуляції.
5. Створення умов, щоб підлітки замислилися про важливість цінностей у житті та актуалізація процесів цілепокладання.
6. Розвиток рефлексивних здібностей, а саме здібностей аналізувати, розмірковувати, обговорювати події та ситуації життя.

Програма підтримки складається із 10 психологічних занять різного типу тривалістю 45 хвилин. Перше заняття програми є вступним, спрямоване на складання правил занять та встановлення контакту між учасниками. 2-9 заняття спрямовані на досягнення вище поставленої мети та вирішення зазначених завдань. **10 заняття** є завершальним та рефлексивним, де відбувається обговорення досягнутого у процесі занять, обмін враженнями, підбиття підсумків (див. Додаток Г).

Заняття проводяться з періодичністю 1 годину на тиждень. Кількість учасників – до 12 осіб. Кожне із занять має трикомпонентну структуру:

I. Вступна частина передбачає повідомлення учням/ученицям того, на що буде спрямоване заняття.

II. Основна частина включає:

а) виконання вправ, завдань, ігор, націлених на включення підлітків у тематику заняття, пошук шляхів вирішення заявленої проблеми;

б) обговорення кожної вправи.

III. Заключна частина.

Запропонована тематика занять представлена в таблиці 3.1

Таблиця 3.1.

Тематика тренінгових занять

№ з/п	Тема заняття	Мета	Тривалість
1.	«Знайомство»	Познайомити учасників програми між собою, обговорити та затвердити міжгрупові правила	1
2.	«Наші емоції»	Навчитися розуміти та усвідомлювати власні емоційні стани та переживання, розпізнавати емоційні переживання інших людей. Встановити залежність нашого функціонування від емоцій	2
3	«Самооцінка особистості»	Поглибити знання про власне Я, навчитися навичкам самоаналізу та рефлексії, підвищити рівень самооцінки та впевненості у собі	1
4.	«Навчаємось саморегуляції»	Формування навичок саморегуляції та контролю власної поведінки	1
5.	«Розумники»	Сформувати навички критичного мислення.	1
6.	«Світ цінностей»	Створити умови, щоб підлітки замислилися над найважливішими цінностями у їхньому житті	2
7.	«Проектування життєвого шляху»	Формування уявлення про життєвий шлях та актуалізація навичок цілепокладання	1
8.	«Підведення підсумків та рефлексія»	Закріплення отриманих знань на навичок цілепокладання.	1

Таким чином, ця програма дозволить підліткам краще розуміти себе, розпізнавати свої емоції та емоції інших, усвідомлювати свої прагнення та цілі, знаходити можливості зміни незадовільних відносин із оточуючими, використовуючи свій особистісний потенціал, що, у свою чергу, сприятиме підвищенню самостійності та незалежності підлітків, кращій адаптації до умов життя, що постійно змінюються.

Висновки до третього розділу.

1. Виявлено, що проаналізовані суттєві зміни в інституті сучасних сімей призводять до появи у батьків надцінності емоційного контакту та довірчих відносин із дітьми, заборони на жорсткі методи дисциплінування, а також страху втратити контакт із підлітком одночасно зі страхом втратити контроль за її поведінкою.

2. Підкреслено, що тема розвитку самостійності у підлітків та молоді у сучасному суспільстві насичена суперечностями: з одного боку, дорослість і зрілість асоційовані з незалежністю від батьків (фінансової, емоційної, особистісної та ін.); з іншого боку, змінність, швидкоплинність нашого суспільства та неможливість прогнозувати та вибудовувати лінійні життєві траєкторії подовжує дитинство і розмиває перехід від підлітка до дорослого.

3. Визначено, що у процесі дорослішання підлітка обов'язково виникає питання про межі дозволеної та запитуваної автономії, яке у розв'язанні потребує діалогу між батьками та підлітками. Наявність спілкування та можливості висловити власну позицію спонукає підлітків відкрито декларувати та відстоювати свої інтереси, що у свою чергу, позначається на їх рівні автономії.

4. Зазначено, що поведінка батьків може призводити до різниці у розумінні підлітками себе: довірчі стосунки та повага батьків спонукають до довіри та саморозкриття з боку підлітків; жорсткий контроль та відсутність довіри сприяють тому, що діти замовчують певні деталі свого життя, зберігають свої життєві історії в секреті чи брешуть батькам.

5. Створено тренінгову програму на основі проведено теоретичного та емпіричного дослідження, яка спрямована на зміцнення якостей, що виступають ресурсами посилення автономії підлітків. Ця програма складається з 10 психологічних занять різного типу, тривалістю 45 хвилин з періодичністю 1 годину на тиждень. У межах програми підліткам пропонуються вправи для розуміння та усвідомлення власних емоційних станів та переживань, поглиблення знань про власне Я та підвищення рівня самооцінки та впевненості у собі, формування навичок саморегуляції та контролю власної поведінки, навичок критичного мислення, усвідомлення найважливіших цінностей у їхньому житті і загального уявлення про життєвих шлях.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання кваліфікаційної роботи ми досягли поставленої мети, зреалізували всі завдання, висунуту гіпотезу було підтверджено. У магістерській роботі відбулося узагальнення результатів теоретичного пошуку й емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку особистісної автономії старшокласників у стосунках із батьками, що дозволило дійти певних висновків.

1. Виконуючи перше завдання нашої роботи, проаналізовано поняття автономії та виявлено, що воно має безліч різних інтерпретацій. У зарубіжній англійській психології автономія трактується з позицій відособлення, свободи, самоврядування, можливостей вільного вибору, потреби, орієнтацій на власні внутрішні критерії, здатність до рефлексії. В українських дослідженнях феномен автономії опосередкований такими категоріями як незалежність, самостійність, самоврядування, саморегуляція, саморефлексія, свобода.

Визначено, що підліток робить значний крок в усвідомленні своєї особистості, але процеси самопізнання є складними і досить суперечливими, а самооцінка часто неадекватною та нестійкою. Автономія розуміється як інтегративна якість особистості, що виявляється в самостійному плануванні та реалізації задуманого, самоврядуванні та саморегуляції своєї активності для досягнення поставлених перед собою цілей.

Підкреслено, що особливим періодом становлення автономії є саме підлітковий вік, у якому визначального значення набувають особистісні характеристики підлітка: самосвідомість, самооцінка, самостійність, цілепокладання, самоствердження, відповідальність, саморефлексія та т. і., які сприяють розвитку його автономії.

Зазначено, що розвиток автономії у підлітків необхідно розглядати не тільки як внутрішній особистісний процес, але і як трансформацію відносин, у процесі якої відбувається переборювання різних труднощів у взаємодії із зовнішнім світом, у спілкуванні з іншими, відбуваються зміни образу себе,

зміна образу підлітка у батьків, зміна самих відносин у бік більшої рівноправності.

Визначено, якщо у процесі виховання дорослі надають підліткам певного рівня автономії, дозволяють їм діяти незалежно, на власний розсуд в межах дозволеного, дозволяють їм приймати рішення та нести відповідальність за наслідки таких рішень, то такий підхід до виховання парадоксальним чином підкріплює позитивні міжособистісні стосунки між дорослими і дітьми. При цьому, підлітки відчувають розуміння, прийняття та підтримку з боку батьків, що призводить до виникнення довіри та взаємної прив'язаності, сприяє формуванню у підлітків психологічного благополуччя, самостійності та автономії.

2. Виконуючи друге завдання нашої роботи, представлено результати емпіричного дослідження. У межах перевірки сформульованої нами гіпотези було використано «Опитувальник автономії» О. Карабанової та Н. Поскребишевої та методика П. Трояновської «Дитячо-батьківські стосунки в підлітковому віці» (ДРОП). Вибірку досліджуваних складала 60 осіб, підлітки 13-14 років, учні/учениці загальноосвітніх шкіл м. Києва. За результатами емпіричного дослідження у переважній більшості підлітків – 72% осіб, виявлено середній рівень особистісної автономії, при цьому ціннісний та когнітивний компоненти автономії випереджують інші.

Визначено, що за переважною більшістю показників (прийняття, заохочення, рівень контролю й конфліктності) для підлітків більш позитивним є ставлення з боку матері. Із боку батька підлітки більше відчувають емоційну дистанцію, вимогливість, авторитарність, ворожість, але, при цьому, батько й більше ніж мати схвалює прояви автономії підлітків.

Виявлено, що рівень автономії підлітка лінійно пов'язаний із такими характеристиками як свобода та автономність у дитячо-батьківських стосунках. Чим більше самостійності надають підліткам батьки, тим вищий рівень прояву підліткової автономії, чим менше можливостей для прояву самостійності відчуває підліток у цих стосунках, тим спостерігається нижчий

рівень автономії підлітка. Перевага стратегії співпраці у дитячо-батьківській взаємодії, в цілому, позитивно позначається на розвитку автономії підлітка.

З'ясовано, що згода в основних життєвих питаннях та почуття емоційної захищеності з боку матері, а з боку батька прийняття самостійності підлітка дозволяють молодій особистості підвищити рівень автономії. Низький рівень автономії підлітка лінійно пов'язаний із директивністю та надмірним контролем із боку батьків, непослідовністю у стосунках та невпевненістю батьків.

Враховуючи, що статистично значущих зв'язків між рівнем автономії підлітка та характером дитячо-батьківських стосунків із боку батька виявлено значно більше, можна опосередковано стверджувати, що позиція батька у розвитку та проявах автономії підлітка є більш значущою. За отриманими даними кореляційного аналізу можна припустити, що стосунки з матір'ю є більш значущими для розвитку емоційного та ціннісного компонентів автономії, а стосунки із батьком формують у більшій мірі когнітивний та поведінковий компоненти автономії.

Проаналізовано суттєві зміни в інституті сучасних сімей: у батьків низки родин починає домінувати розуміння того, що великою цінністю є емоційний контакт та довірчі стосунки з підлітками. А виховання, націлене тільки на заборони, на вимоги жорстких методів дисципліни, призводить до втрати контакт із підлітком та одночасно до втрати контроль за його поведінкою.

Підкреслено, що тема розвитку самостійності у підлітків у сучасному суспільстві насичена суперечностями: з одного боку, дорослість і зрілість асоційовані з незалежністю від батьків (фінансової, емоційної, особистісної та т. і.); з іншого боку, змінність, швидкоплинність нашого суспільства та неможливість прогнозувати та вибудовувати лінійні життєві траєкторії подовжує інфантилізм і розмиває, а інколи затягує процес переходу від підлітка до дорослого.

3. Виконуючи третє завдання нашої роботи, було створено тренінгову програму, спрямовану на зміцнення якостей, які виступають ресурсами посилення автономії підлітків. У межах програми підліткам пропонуються вправи для розуміння та усвідомлення власних емоційних станів та переживань, поглиблення знань про власне Я та підвищення рівня самооцінки та впевненості у собі, формування навичок саморегуляції та контролю власної поведінки, навичок критичного мислення, усвідомлення найважливіших цінностей у їхньому житті та загального уявлення про життєвих шлях.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розширенні використання методик діагностики проявів автономії у підлітковому віці, а також порівняльний аналіз рівня розвитку автономії підлітків із юнаками/юнками та молоддю, і, зокрема, після проведення сформованої нами тренінгової програми. Також цікаво було б проаналізувати особистісні та індивідуально-психологічні особливості розвитку та прояві автономії підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Роль емоційної стійкості у збереженні здоров'я людини. Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація». 2011. 212 с.
2. Асмолов А. Г. Психология личности : культурно-историческое понимание развития человека. М. : Смысл : Академия, 2007. 528 с.
3. Бех І. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
4. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды. М.: МПСИ, Воронеж : НПО «МОДЭК», 2001. 352 с
5. Брушлинский А. В. Психология субъекта. СПб. : Алетейя, 2003. 268 с.
6. Бурдукало М. М. Автономізація особистості як новоутворення юнацького віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 18. С. 112-119.
7. Выготский Л. С. Психология развития ребенка. М. : Смысл, 2015. 512 с. 368 с.
8. Гурлева Т. С. Розвиток автономної відповідальності у підлітка: аргументи «за». *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 4. С. 4-9.
9. Дергачева О. Е. Личностная автономия как предмет психологического исследования: Автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук: 19.00.01 «Общая психология, история психологии». М., 2005. 20 с.
10. Доронцова О.А. Теоретическая модель формирования автономии в подростковом возрасте. *Вестник Брянского государственного университета*. 2015. № 2. С. 50-65.
11. Єзерницький Л. Й., Ренке С. О. Характеристика взаємовідносин між батьками та дітьми. *Проблеми сучасної психології*. 2010. №9. С. 74-86.

12. Журавльова Н. В. Психологічна допомога підліткам у вирішенні міжособистісних проблем. *Психолог*. 2008. №12. С. 3-9.
13. Заверуха О. В. Проблема автономності у підлітковому віці в працях вітчизняних та зарубіжних дослідників / О. В. Заверуха // *Наукові праці МАУП*, 2014. Вип. 43(4). С. 219–226.
14. Задорожна І. П. Розвиток автономії студентів мовних спеціальностей у процесі вивчення фахових дисциплін. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 131. С. 60-66.
15. Карабанова О.А., Поскребышева Н.Н. Развитие личностной автономии подростков в отношениях с родителями и сверстниками. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*. 2011. № 2. С. 36-47.
16. Корчікова І.В. Історія розвитку понять „свобода” і „автономія особистості” у контексті філософських та психологічних досліджень. *Проблеми гуманітарних наук. Зб. наук. пр. ДДПУ*. Вип. 27. Психологія. Дрогобич, 2011. С. 81-91.
17. Корчікова І. В. Нові психологічні підходи до аналізу поняття особистісної автономії. *Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту*. Т. 1, вип. 82. Чернігів : ЧДПУ, 2010 (Серія: Психологічні науки). С. 263-266.
18. Курышева О.В. Развитие образа взрослости и его влияние на поведение младших подростков в реальных ситуациях: Дис. канд. психол. н. М.: РГБ, 2003. 194 с.
19. Леонтьев Д.А., Калитиевская, Е.Р., Осин, Е.Н. Личностный потенциал при переходе от детства к взрослости и становление самодетерминации // *Личностный потенциал: структура и диагностика* / Под ред. Д.А. Леонтьева. М. : Смысл, 2011. С. 611-641.
20. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*. 2016. № 62. С. 18-37.
21. Лэнг Р. Д. Расколотовое «Я». СПб : Белый Кролик, 1995. 352 с.

22. Макушина О.П., Тенькова В. А. Методы психодиагностической и психотерапевтической работы с семьей: Учебное пособие для вузов. Воронеж, 2008. 80 с.
23. Мачуська І.Б. Міжособистісне спілкування підлітків. *Шкільний світ*. 2007. Травень (№ 17). С. 1-11.
24. Молчанов С. В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата. М. : Изд-во Юрайт, 2016. 351 с.
25. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. Вип. 1-2. С. 66-68.
26. Нартова-Бочавер С.К. Психологическая суверенность личности: генезис и проявления : дис. ... докт. психол. наук. Москва, 2005. 431 с.
27. Павлюк М. М. Самостійність майбутніх фахівців: витоки становлення та перспективи цілеспрямованого розвитку. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 9. Вип. 6. С. 37-44.
28. Павелків В. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 483-494.
29. Поливанова К. Н., Бочавер А. А., Павленко К. В. Развитие поведенческой автономии подростков и родительский контроль на примере независимых перемещений по городу. *Современная зарубежная психология*. 2020. Том 9. № 4. С. 45-55.
30. Подольский А. И., Идобаева О. А. Внимание: подростковая депрессивность. М. : 2004. 202 с.
31. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. М. : Издат. центр. 2000. 184 с.
32. Поскребышева Наталия Николаевна. Социальная ситуация развития как условие становления личностной автономии подростка : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13. М., 2010. 244 с.
33. Прыгин Г.С. Неклассическая психология: психология субъектной реальности: монография. Наб. Челны: Изд-во НГПУ, 2018. С. 268

34. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
35. Психология подростка. Полное руководство / Под общ. ред. А. А. Реана. СПб. : Прайм–ЕВРОЗНАК, 2008. 504 с.
36. Слугина Л.Б. Динамика временной перспективы как психологическая характеристика перехода от младшего школьного к подростковому возрасту: Дис. канд. психол. н. М.: РГБ, 2003. 212 с.
37. Токарева Н. М. Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
38. Гостых Н. Н., Прихожан А. М. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для академического бакалавриата М. : Изд-во Юрайт, 2016. 406 с.
39. Фельдштейн Д. И. Мир Детства в современном мире (проблемы и задачи исследования). Москва; Воронеж : МПСУ : Модек, 2013. 335 с.
40. Франкл В. Человек в поисках смысла / Перевод с англ. и немецкого. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
41. Фромм Э. Человек для себя. Минск, Коллегиум, 1992. 253 с.
42. Фромм, Эрих. Искусство любить : [пер. с англ.] / Э. Фромм : [сост. Д. А. Леонтьев]. — СПб. : Азбука-классика, 2004. — 288 с.
43. Чайка Г. В. Особистісна автономія і позитивні стосунки з іншими у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Вип. 15. Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2019. С. 357-367.
44. Шапиро Д. Автономия и ригидная личность. Москва : Класс, 2009. 160 с.

45. Шэффер Д. Дети и подростки: психология развития / Д. Шэффер. СПб. : Питер, 2003. 976 с.
46. Эльконин Д. Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте. Психология подростка / Под ред. Ю. И. Фролова. Москва : Роспедагентство, 2011. С. 313-320.
47. Эриксон Э. Детство и общество. СПб. : Университетская книга, 1996. 592с.
48. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 340 с.
49. Яцюк М. В. Автономність особистості як індивідуально-психологічна характеристика людини. Наука і навч. процес: Наук.-метод. зб. Вінниця: ВСЕІ Університет "Україна", 2006. С. 203-205.
50. Arnett J.J., Tanner J.L. The emergence of emerging adulthood: The new life stage between adolescence and young adulthood // *Routledge handbook of youth and young adulthood* / Ed. A. Furlong. London: Routledge, 2016. P. 50-56.
51. Baumrind D. Current patterns of parental authority // *Developmental Psychology*. 1971. № 1. P. 1–103.
52. Beckert T.E. Fostering Autonomy in Adolescents: a Model of Cognitive Autonomy and Self-Evaluation. *Utah State University Paper presented at the American Association of Behavioral and Social Sciences*. February 16, 2005. Las Vegas, Nevada. P. 57-71.
53. Berndt T.J. Transitions in Friendship and Friend's Influence // *Transitions through adolescence: interpersonal domains and context* / Eds. Graber J.A., Brooks-Gunn J., Petersen A.C. – Publisher: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Mahwah, New Jersey, 1996. – 410 p.
54. Beyers W., Goossens L. Psychological Separation and Adjustment to University: Moderating Effects of Gender, Age, and Perceived Parenting Style. *Journal of Adolescent Research*. 2003. Vol. 18. No. 4. P. 363 – 382.

55. Blos P. The second individuation process of adolescence, In R. S. Eissler et. al. (Eds.) // *Psychoanalytic study of the child*. – New York : International Universities Press, 1967. Vol. 15, P. 162 – 186.
56. Brown K., Ryan R. Fostering Healthy Self Regulation from Within and Without: A Self Determination Theory Perspective. *Positive Psychology in Practice*. 2001. № 5. P. 105-124.
57. Chen Z., Dornbush S. Relating aspects of adolescent emotional autonomy to academic achievement and deviant behavior. *Journal of Adolescent research*. 1998. № 13. P. 293-319.
58. Deci E.L., Ryan R.M Handbook of Self-Determination Research. New York, Rochester, 2004. 470 p.
59. DeHaan C., Hirai T, Ryan R. M. Nussbaum's capabilities and self-determination theory's basic psychological needs: Relating some fundamentals of human wellness. *Journal of Happiness*, №5, 2016. P. 2037-2049.
60. Gabanska J. Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective. *The polish quarterly of developmental psychology*. 1995. Vol. 1. № 1-4. P. 1-11.
61. Gittins C., Hunt C. Parental behavioural control in adolescence: How does it affect self-esteem and self-criticism? *Journal of Adolescence*. 2019. Vol. 73. P. 26-35.
62. Harre R. Social being. New York : Academic Press. 1979. 438 p.
63. Heymans P.G. Developmental Tasks: A Cultural Analysis of Human Development // *Developmental tasks: Towards a cultural analysis of human development* / Eds. J.J.F. TerLaak, P.G. Heymans, A.I. Podol'skij. Springer Science & Business Media, 2013. P. 3-33.
64. Little D. Learner Autonomy: Definitions, Issues and Problems. Dublin : Authentik, 1991. 175 p.
65. Mahler M. Thoughts about development and individuation. *The Psychoanalytic Study of the Child*. 1963. P. 307-324.

66. Soenens B., Vansteenkiste M. A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review*. 2010. Vol. 30. № 1. P. 74-99

67. Steinberg L., Silverberg S. The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child development*. *The Vicissitudes of Autonomy in Early Adolescence* 1996. Vol. 57. P. 841-851.

68. Tao J. A. Confucian Approach to a «Shared Family Decision Model» in Health Care : Reflections on Moral Pluralism. *Global Bioethics: The Collapse of Consensus* / Ed. by H. Tristram Engelhardt, Jr. Rice University. Houston, 2006. P. 154 – 179.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Переверзева Я. В. Психологічні особливості розвитку особистої автономії підлітків / М. О. Голубєва, Є. О. Ніколаєнко, Я. В. Переверзева // Науково-практична конференція «Особистість в просторі проблем ХХІ століття». 10.03.2022 р. Київ, Україна. Національний університет «Києво-Могилянська академія», кафедра психології та педагогіки. Київ : ПП «ДіректЛайн», 2022. С. 48-51.

Тези

Голубєва М. О., Ніколаєнко Є. О., Переверзева Я. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОЇ АВТОНОМІЇ ПІДЛІТКІВ

ВСТУП. За сучасної віковою періодизацією Всесвітньої організації охорони здоров'я підлітками є особи від 13 до 19 років. Стрімкий розвиток цієї вікової категорії породжує чимало складних психофізіологічних процесів, до яких можна віднести процеси автономії підлітків.

Виклад основного матеріалу. Чимало авторів (А. Адлер, А. Маслоу, У. Франкл, Е. Фромм, Д. Юнг) розглядали автономність як найважливішу характеристику розвитку особистості. Наприклад, Е. Фромм писав: «будь-які форми людської активності мають породжуватися самою людиною, а не зовнішньою стосовно неї силою; продуктивні схеми орієнтації формуються за активної участі самої людини» [4]. А. Маслоу підкреслював, що психічно здорові люди не ототожнюють свободу з її зовнішніми атрибутами, їм притаманна внутрішня незалежність від середовища, вони прагнуть швидше самоповаги, і тому їх можна назвати психологічно автономними людьми [4].

На думку О. Дергачової, Д. Леонтьєва, автономія – це здатність суб'єкта функціонувати самостійно, вибір поведінки на основі власних внутрішніх критеріїв, що враховує як внутрішні прагнення, так і зовнішні умови життя

людини [3, с. 188]. Зрозуміло, що слід відрізнити цей процес від сліпого наслідування мотиву, який не завжди призводить до позитивного результату в аспекті розвитку особистості. Особистісна автономія – інтеріоризована форма зовнішньої регуляції, що стала саморегуляцією та набула якісно іншу форму. Особистість розвинена автономно здатна спілкуватися з іншими, адекватно діяти в різних життєвих ситуаціях, не маючи страху втратити власне Я, тому що при цьому особистість залишається цілісною та гнучкою одночасно [3, с. 188]. М. Павлюк вважає, що «автономія є складною інтегративною якістю особистості, що пов'язана із такими структурами як Я-концепція, ідентичність, мотиваційна сфера, здатність до вибору тощо, і визначається умінням свідомо керувати своєю діяльністю відповідно до власних поглядів і переконань, бути здібним до подолання перешкод на шляху до мети» [5]. Автономія передбачає активність, ініціативність особистості як щодо себе, так і інших. І. Бех зазначав: «автономія є результатом розгорнутої соціалізації та освоєння соціального досвіду в юнацькому віці» [1]. Особистісні цінності як відображення внутрішнього сенсу особистості відіграють провідну роль у цьому процесі [6].

За М. Бурдукало, існують різні типи автономій, що складаються в особистісну автономізацію:

- поведінкова автономія (потреба і право самостійно робити вибори щодо своїх вчинків);
- емоційна автономія (потреба і право прив'язуватись та цікавитись речами без потреби в схваленні цього будь-ким);
- моральна і ціннісна автономії (потреба і право на власні цінності, норми, правила та думку) [2].

Цікаво відмітити, що зміст поняття «автономія» розглядається не у всіх навіть сучасних словниках та енциклопедіях. Так у «Філософській енциклопедії» за ред. В. Шинкарука є визначення «автономії» (на с. 8) та «автономної етики» (на с. 9). У «Великому тлумачному словникові сучасної

української мови» за ред. В. Бусела існує пояснення «самостійності» (на с. 1291). У В. Шапаря в «Сучасному тлумачному психологічному словникові» наведені поняття: «самостійність» (на с. 449), «суб'єктність» (на с. 513), «суб'єкт» (на с. 513). На наш погляд, це цікаве спостереження нашою наукою на думку про те, що дефініція «особиста автономія» відкриває широке поле для майбутніх наукових розвідок.

Висновки. Особиста автономія складає систему автономій, яка націлена на підтримання сформованої ідентичності, протистоїть зовнішньому тиску, створює можливості свідомої корекції поведінки відповідно до життєвого плану. Особистісна автономія формується та розвивається на підґрунті власного попереднього досвіду підлітків. Цей процес, заснований на здатності підлітків самостійно визначати свої позиції в конкретній життєвій ситуації, проявляється в індивідуальній поведінці. При цьому, підліток може здійснювати свідомий вибір, базуючись на рефлексії своїх цінностей, мотивів, інтересів, потреб. У кінцевому результаті, все це призводить до створення особистістю індивідуальної життєвої перспективи. Особиста автономія підлітків – один із найважливіших чинників, які докорінно впливають на методи побудови й зміст життєвих планів у підлітковому віці.

Список використаних джерел

1. Бех І. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
2. Бурдукало М. М. Автономізація особистості як новоутворення юнацького віку / М. М. Бурдукало // *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 18. С. 112-119.
3. Дергачева О. Е. Личностная автономия как составляющая личностного потенциала / О. Е. Дергачева, Д. А. Леонтьев // *Личностный потенциал: структура и диагностика* / Под ред. Д. А. Леонтьева, Москва : Смысл, 2011. 680 с.

4. Заверуха О. В. Проблема автономності у підлітковому віці в працях вітчизняних та зарубіжних дослідників / О. В. Заверуха // *Наукові праці МАУП*, 2014. Вип. 43(4). С. 219–226.
5. Павлюк М. М. Самостійність майбутніх фахівців: витоки становлення та перспективи цілеспрямованого розвитку / М. М. Павлюк // *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 9. Вип. 6. С. 37-44.
6. Яцюк М. В. Автономність особистості як індивідуально-психологічна характеристика людини / М. В. Яцюк // *Наука і навчальний процес: Науково-методичний збірник*. Вінниця : ВСЕІ Університет «Україна», 2006. С. 203–205.

<https://nauchkor.ru/uploads/documents/5c1a6f9a7966e104f6f85946.pdf>

Методика «Опросник автономии» (ОА. Карбанова, Н.Н. Поскребышева)

Инструкция: Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?». Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу:

- 1 - совершенно не верно;
- 2 - скорее неверно;
- 3 - нейтрально;
- 4 - скорее верно
- 5 - совершенно верно

Утверждение	1	2	3	4	5
1. Я свободно выражаю свои эмоции и чувства					
2. Я сам(а) решаю сложные задачи, требующие продуманного решения					
3. Я сам(а) решаю, что делаю после школы					
4. Я сам(а) выбираю своих друзей					
5. Когда я сочувствую другому человеку, я заражаюсь его эмоциями					
6. Я сам(а) пытаюсь понять сложную проблему и проанализировать ее					
7. Я сам(а) могу выполнить даже сложные действия					
8. Высказывания окружающих влияют на мое мнение					
9. Я могу определить, что чувствую, и найти подходящие слова для того, чтобы описать свои эмоции и чувства					
10. Я сам(а) планирую свое время					
11. Мне нравится, когда кто-либо проверяет, как я сделал ту или иную работу					
12. Я всегда стремлюсь высказать свое мнение, даже если оно отлично от мнения других					

Додаток В.

https://gsht.siteedu.ru/media/sub/1201/documents/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE-%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%B2_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5_%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C_%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B8_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%B0.pdf

Методика «Детско-родительские отношения подростков»**П. Трояновской (ДРОП)**

Инструкция: «Данный опросник содержит описание различных особенностей поведения Ваших родителей. Просим Вас оценить, насколько поведение Ваших родителей соответствует приведенным описаниям. Для этого в качестве ответа поставьте на бланке для ответов рядом с номером вопроса соответствующий балл:

- 1 – если подобное поведение не встречается у вашего отца (матери) никогда;
- 2 – если подобное поведение встречается у вашего отца (матери) редко;
- 3 – если подобное поведение встречается у вашего отца (матери) иногда;
- 4 – если подобное поведение встречается у вашего отца (матери) часто;
- 5 – если подобное поведение встречается у вашего отца (матери) всегда.

Мы просим вас оценить эти утверждения сначала в отношении матери, а потом, в отношении отца. Если Вы не проживаете с тем или иным родителем, можете не заполнять на него опросник».

Текст опросника

1. Приветлив(а) и доброжелателен(доброжелательна) со мной.
2. Понимает, какое у меня настроение.
3. Если у него (нее) плохое настроение, мое тоже портится.
4. Помогает мне, если я его(ее) прошу.
5. При споре заставляет меня соглашаться с его (ее) доводами.
6. Затекает ссоры по пустякам.
7. Уважает мое мнение.
8. Поручает мне ответственные дела.

9. Знает о моих интересах и увлечениях.
10. Проверяет, как я выполнил(а) поручение.
11. Я должен (должна) получить разрешение на любое свое действие.
12. Благодарит меня за помощь.
13. Реагирует на одни и те же события по-разному, в зависимости от настроения.
14. Сомневается в правильности своих действий и решений.
15. Находит для меня время, если это мне нужно.
16. Относится ко мне так, как будто я старше или младше, чем на самом деле.
17. Обижается на мужа (жену), даже если проблема уже разрешена.
18. Мне нравятся наши отношения.
19. Я уверен(а), что он(а) любит меня.
20. Угадывает мои желания.
21. Если он(а) чем-то расстроен(а), я чувствую себя так, как будто это происходит со мной.
22. У нас есть общие дела и интересы.
23. Не выслушивает мое мнение при споре.
24. Сердится и кричит.
25. Позволяет мне самому (самой) решать, как проводить свое свободное время.
26. Считает, что я должен (должна) выполнять все его (ее) требования.
27. Знает моих друзей.
28. Проверяет мой школьный дневник.
29. Требует моего подчинения во всем.
30. Умеет проявлять свою благодарность.
31. По-разному ведет себя в похожих ситуациях.
32. Сменяет свою точку зрения, если я на этом настаиваю.
33. Прислушивается к моим просьбам и пожеланиям.
34. Ведет себя так, как будто совсем не понимает меня.
35. Строит свои планы, независимые от планов мужа (жены).
36. Я ни в чем не хочу изменять наши отношения.
37. Я нравлюсь ему (ей) таким (такой), какой (какая) есть.
38. Может развеселить меня, когда мне грустно.
39. Мое отношение к делу зависит от того, как он(а) к нему относится.
40. Выслушивает мои пожелания и предложения, когда мы делаем что-то вместе.
41. При обсуждении проблемы навязывает готовое решение.
42. Вовлекает в наш конфликт других членов семьи.
43. Передает мне ответственность за то, что я делаю.
44. Требует большего, чем я способен (способна) сделать.
45. Знает, где я провожу свободное время.
46. Пристально следит за моими успехами и неудачами.
47. Прерывает меня на полуслове.
48. Обращает внимание на мои хорошие поступки.
49. Тяжело заранее определить, как поступит в ответ на то или иное действие.
50. Долго откладывает принятие решения, предоставляя событиям идти своим чередом.
51. Заботится о том, чтобы у меня было все необходимое.
52. Я не понимаю его (ее) слова и поступки.
53. Ссорится с мужем (женой) из-за мелочей.
54. Когда я вырасту, я хотел(а) бы иметь такие же отношения со своим ребенком.
55. Интересуется тем, что меня волнует.
56. Умеет поддержать меня в трудную минуту.
57. Дома я веду себя по-разному, в зависимости от того, какое у него (нее) настроение.

58. Могу обратиться к нему (ней) за помощью.
59. Учитывает мое мнение при принятии семейных решений.
60. При решении конфликта всегда старается быть победителем.
61. Если я заработаю деньги, позволит мне самому (самой) ими распорядиться.
62. Напоминает мне о моих обязанностях.
63. Знает, на что я трачу свои деньги.
64. Оценивает мои поступки как «плохие» и «хорошие».
65. Требует отчета о том, где я был(а) и что делал(а).
66. Наказывая, может применить силу.
67. Его (ее) требования противоречат друг другу.
68. Предпочитает, чтобы важные решения принимал кто-то другой.
69. Покупает мне те вещи, о которых я прошу.
70. Приписывает мне те чувства и мысли, которых у меня нет.
71. Заботится о муже (жене).
72. Я горжусь тем, какие у нас отношения.
73. Рад(а) меня видеть.
74. Сочувствует мне.
75. Мы испытываем схожие чувства.
76. Для меня важно его (ее) мнение по интересующей меня проблеме.
77. Соглашается со мной не только на словах, но и на деле.
78. При решении конфликта старается найти решение, которое устраивало бы обоих.
79. Поддерживает мое стремление самому (самой) принять решение.
80. Учит меня, как надо себя вести.
81. Знает, во сколько я приду домой.
82. Хочет знать, где я был(а) и что делал(а).
83. Отвергает мои предложения без объяснения причин.
84. Считает, что хорошие дела и так видно, а на проступки надо обратить внимание.
85. Его (ее) легко переубедить.
86. Советуется с кем-нибудь о том, как лучше поступить в той или иной ситуации.
87. Охотно отвечает на мои вопросы.
88. Неверно понимает причины моих поступков.
89. Приходит на помощь мужу (жене), даже если это требует жертв.
90. Наши с ним (ней) отношения лучше, чем в большинстве семей моих сверстников.
91. Прощает мне мелкие проступки.
92. С уважением относится к моим мыслям и чувствам.
93. Я чувствую себя неуютно, если долго не вижу его (ее).
94. Участвует в тех делах, которые придумываю я.
95. При принятии решения у нас равные права.
96. При решении конфликта уступает мне.
97. Уважает мои решения.
98. Обращает мое внимание на существующие правила.
99. Знает о моих успехах и неудачах в школе.
100. Если я задерживаюсь, проверяет, где я.
101. Ведет себя так, как будто лучше меня знает, что мне нужно.
102. Несправедливо меня наказывает.
103. На его (ее) отношение ко мне влияют дела на работе.
104. Боится дать мне неправильный совет.
105. Выполняет свои обещания.
106. Своими действиями или словами ставит меня в тупик.
107. Прислушивается к мнению мужа (жены) в различных ситуациях.
108. В будущем мне бы хотелось сохранить наши отношения неизменными.

Тренінгова програма розвитку особистісної автономії підлітків

Тема №1. «Знайомство»

Мета: познайомити учасників програми між собою, обговорити та затвердити міжгрупові правила.

Вступна частина – знайомство.

Вправа «Мої бажання». Давайте знайомитися із вами та зробимо це в такий спосіб. Кожен по черзі називатиме своє ім'я, а також одне зі своїх рідкісних хобі або захоплень і одне бажане хобі, те, яке ви хотіли б мати, але яке поки що з тієї чи іншої причини не здійснилося. Тому, хто буде другим, треба повторити хобі попереднього учасника, а лише потім назвати свої. Той, хто третій, повторює хобі двох попередніх учасників і т.д. Завдання буде ускладнюватися із кожним разом, але ми як команда можемо допомагати один одному. Отже: ім'я, хобі реальне та бажане хобі...

Основна частина - прояснення мети тренінгу та встановлення правил.

Думаю, вам усім неодноразово доводилося чути вираз: «Я сам будує своє життя». Як ви вважаєте, що під ним мається на увазі, про що ми з вами будемо говорити протягом наших зустрічей?

Стикалися ви із ситуаціями, коли за вас вирішують, що робити, куди ходити, з ким спілкуватися, як жити? Чи ви самі ще не визначилися, але все ж таки не хочете, щоб за вас вирішували інші люди? Хотілося б вам самим будувати своє життя - розпоряджатися своїм часом, будувати плани?

Щоб самостійно приймати рішення, будувати плани, необхідно перш за все знати самого себе, свої бажання, потреби та можливості, передбачати наслідки своїх рішень. Ви згодні зі мною?

На наших заняттях ми будемо пізнавати себе.

Але щоб ми досягли нашої спільної мети, нам треба обговорити правила, за якими ми будемо спілкуватися між собою.

1. Я кажу “Я”, а не “Ми” чи “Всі”.
2. Я не використовую загальні фрази та штампи.
3. Я кажу про те, що заважає мені брати участь у роботі групи.
4. Я не говорю про інших в третій особі (він, вона), а звертаюсь безпосередньо до них.
5. Я уникаю закулісних розмов.
6. Я завжди можу сказати “НІ”.
7. Все, що я тут кажу та чую, не виноситься за межі групи.
8. Я намагаюсь дотримуватися принципу “ТУТ І ТЕПЕР”.

І для того щоб ще краще познайомитись зробимо наступну вправу.

Вправа «Як ми схожі!». Основна мета – згуртувати групу, сформулювати

атмосферу близькості та довіри. Групу просять розбитися на пари. Кожна пара повинна якомога швидше знайти й записати 10 характеристик, вірних для них обох. Не можна писати загальнолюдські відомості, такі як «у мене дві ноги». Можна вказати, наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, домашніх тварин тощо. Після того як 10 характеристик записані, кожен член групи обирає іншого партнера й повторює те ж саме з ним. Той, хто швидше за всіх знайде 10 якостей, які об'єднують його з п'ятьма іншими учасниками, отримує приз (брелоки, блокноти, ручки тощо).

Після вправи тренер обговорює, що спільні риси можна знайти будь із ким (друзями, батьками, вчителями тощо).

Вправа «Асоціації». Основна мета - визначити рівень знань учасників щодо поняття автономії і створити основу для подальшої глибинної роботи та дискусії. Необхідно розділити учасників дві групи. Кожній групі пропонуються такі поняття: «незалежність», «самостійність», «самоконтроль». Завдання учасників у своїх групах починаючи з ключового слова по колу називати асоціації, які перші приходять їм на думку, до наступних слів. Наприклад: «дитина – мама – кухня – вечеря – тощо»; «здоров'я – сили – турботи – діти – сім'я – тощо»; «жінка – чоловік – весілля – кохання – і т. д.»; «Безпека - спокій - життя - робота - і т. д.». По завершенню роботи в групах, озвучуються перше та останнє слово з ланцюжка озвученого асоціативного ряду.

Можна обговорити такі питання:

1. Як ви вважаєте, що означає бути «автономною особистістю»?
2. Як ваші асоціації перетинаються з поняттям «автономія особистості»?
3. Чи згодні з представленими характеристиками?
4. Що ви можете додати до цих визначень?
5. Чи є у вашому оточенні люди, яких можна назвати автономними?

Наведіть приклади.

Потім підсумувати основні питання дискусії і описати портрет автономної особистості. Що, перш за все, це людина здатна самостійно приймати рішення та реалізовувати їх, вона самостійно ставить, планує та реалізує цілі в системі соціальних та міжособистісних відносин, у навчальній та професійній діяльності.

Сформувати цілі на роботу із групою, що у роботі ми намагатимемося дізнатися про себе та про ті якості, які виступають ресурсами посилення автономії, трохи більше.

Заключна частина – рефлексія дня. Запропонувати підліткам висловити свої враження від роботи у групі, визначити, що особисто для себе кожен виніс з цього заняття, що нового дізнався, що було корисного, що сподобалося найбільше, що не сподобалося, що було легко виконувати, а що викликало труднощі.

Тема №2. «Наші емоції».

Мета – навчитися розуміти та усвідомлювати власні емоційні стани та переживання, розпізнавати емоційні переживання інших людей. Встановити залежність нашого функціонування від емоцій.

Вступна частина. Проведення дискусії на тему емоцій. Емоції - це переживання певного ставлення до різних предметів і явищ навколишнього світу, і навіть до себе, це реакція на конкретні ситуації, з якими ми стикаємось кожного дня.

Як ви вважаєте, які функції виконують емоції? Підсумувати обговорення за наступними напрямками:

1. регулюють поведінку людини, - або заохочують рухатися у правильному напрямі, або утримують від неправильних кроків.

2. стимулюють людину до розвитку, освоєння нового.

3. емоції полегшують можливості взаєморозуміння для людей, сприяють згуртуванню та більш тісному спілкуванню.

Поставити такі питання:

- Які емоції ви знаєте? Ініціювати обговорення позитивних та негативних емоцій.

- Як ви вважаєте, чи потрібно людині володіти своїми емоціями? І чому?»

Основна частина – усвідомлення та розпізнавання різних емоційних переживань.

Вправа «Я сьогодні ось такий (така)...». Кожен учасник має по черзі відповідати на запитання «Я сьогодні такий...» прикметником, що характеризує його настрій, стан на даний момент.

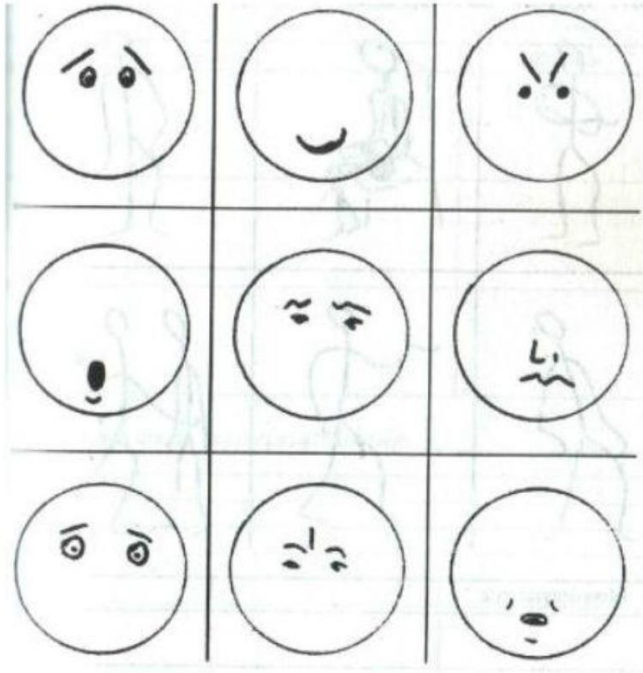
Вправа «Покажи емоцію» – розвиток вміння висловлювати свої емоції та розпізнавати емоції інших. Учасники отримують картки з назвою емоції чи почуття, яке потрібно зобразити за допомогою міміки та жестів. Інші учасники повинні вгадати наведену емоцію. Запитання для обговорення: що було складніше – показати емоцію чи вгадати? Які емоції було легше показувати та вгадувати – визначте топ 3 найлегших емоцій для показу та вгадування. Чому деякі емоції викликали труднощі?

Картки:

1. радість, закоханість;
2. збентеження, страх;
3. сором, розгубленість;
4. сум, невпевненість;
5. образа, інтерес;
6. щастя, обурення;
7. здивування, настороженість;
8. втома, огида;
9. хвилювання, задоволеність;

10. роздратування, ненависть;
11. жалість, агресія;
12. нудьга, гордість;
13. підозрілість, недовіра;
14. подяка, тривога.

Вправа «Вгадай емоцію». Учасникам пропонуються картки, на яких зображено емоції, потрібно здогадатися, які саме.



Запитання для обговорення:

1. Як легше здогадатися про емоцію – «по очах» чи з нижньої частини обличчя?
2. Які емоції легше вгадати – позитивні чи негативні? Як ви думаєте чому?

В процесі обговорення треба підкреслити, що для ефективного спілкування необхідний постійний контакт очей, але не прямий (це сприймається як агресія), а «наскрізний».

Вправа. «Але в цій ситуації я...» - опрацювати можливість позбавлятися неприємних емоцій.

Попросити підлітків навести ситуації з життя, в яких вони переживали негативні емоції. Потім попросити групу спробувати перевести негативні емоції, використовуючи прийом «Але» у позитивні емоції: (працюємо по колу)». Наприклад, хотів піти з друзями на прогулянку, але в них змінилися плани і я засмутився/образився (важливо підлітку зазначити, яка саме емоціями виникла в цій ситуації)»

- але я можу зайнятися улюбленою справою;
- але я можу відпочити;
- але я можу зателефонувати кому ще;
- але я можу поспілкуватись з батьками.. і т.д;

Проаналізувати, чи змінюється сприйняття негативної ситуації?

Заключна частина – рефлексія дня. Запропонувати підліткам висловити свої враження від роботи у групі, визначити, що особисто для себе кожен виніс з цього заняття, що нового дізнався, що було корисного, що сподобалося найбільше, що не сподобалося, що було легко виконувати, а що викликало труднощі.

Тема №3. «Самооцінка особистості».

Мета – поглибити знання про власне Я, навчитися навичкам самоаналізу та рефлексії, підвищити рівень самооцінки та впевненості у собі.

Вступна частина.

Обговорення, що таке самооцінка? Самооцінка – оцінка людиною власних якостей, переваг та недоліків. Вона може бути адекватною, заниженою та завищеною. Проаналізувати, що може бути проявами різних рівнів самооцінки. У обговоренні підкреслити, що є адекватною самооцінкою і як вона виявляється у поведінці (адекватна самооцінка – людина реально оцінюючи себе, бачить як свої позитивні, так і свої негативні якості. Вона здатна адаптуватися до умов середовища, що змінюються.

Що впливає на нашу самооцінку?

1. уявлення про те, яка людина насправді і якою вона хотіла б бути;
2. людина схильна оцінювати себе так, як, на його думку, її оцінюють інші;
3. людина відчуває задоволення не тому, що вона робить щось добре, а тому, що вона обирає те, що вона хоче робити і відповідно робить її добре.

Основна частина.

Вправа. «Ніхто не знає, що я...» - спрямована на згуртування групи та налаштування на роботу. Учасники кидають один одному м'яч і той, у кого виявиться м'яч завершує фразу «Ніхто не знає, що я... (або в мене...)». Проаналізувати, чи легко було придумати щось про себе? Чи дізнались ви щось нове про інших учасників?

Вправа. «От який Я» - зрозуміти, наскільки добре себе знають підлітки.

Учасники отримують серветки (можна різного кольору), яку вони мають розірвати на стільки частин, на скільки вважають за необхідне. Після цього кожен учасник має розповісти про себе стільки якостей особистості, скільки у нього відірваних клаптиків. Інформація може бути як позитивна, так і негативна. Але тільки та, яку вони вважають за потрібне говорити.

Питання до обговорення:

1. Чи важко вам говорити про себе?
2. Що було складніше говорити, позитивне чи негативне про себе?

Підкреслити наприкінці обговорення, що говорити про себе завжди складніше, ніж інших. Тому, щоб уміти розповісти про себе, треба вміти

адекватно себе оцінювати.

Вправа. «Малюнок Я-реальне та Я-ідеальне» - усвідомити інформацію про себе та вибудувувати адекватну самооцінку.

Учасникам дають по 2 аркуші паперу та олівці і просять намалювати себе в "двох проявах": Я-реальне та Я-ідеальне. Дається 10-15 хвилин.

Далі учасники по черзі представляють свої малюнки і мають відповісти на питання:

1. Коли відчували більшу напругу: коли малювали ідеальне чи реальне?
2. Як ви вважаєте, що вам необхідно зробити, щоб ці два поняття стали єдиними?

Заклучна частина – рефлексія дня. Запропонувати підліткам висловити свої враження від роботи у групі, визначити, що особисто для себе кожен виніс з цього заняття, що нового дізнався, що було корисного, що сподобалося найбільше, що не сподобалося, що було легко виконувати, а що викликало труднощі. Обов'язково звернути увагу на те, що вони дізналися про себе, чи більше позитивного чи негативного. Для позитивного завершення у разі підвищення негативних настроїв запропонувати вправу «Компліменти», коли учасники по черзі мають говорити один одному комплімент або щось приємне.

Тема 4. «Навчасмось саморегуляції».

Мета – формування навичок саморегуляції та контролю власної поведінки.

Вступна частина.

Вправа «Дзеркало» - зняття емоційної напруги та налаштування на подальшу роботу.

Група підлітків-учасників розбивається на пари ведучий-«дзеркало» (або, якщо дозволяє простір обирають ведучого, який стоїть в середині а «дзеркала» навколо нього). Ведучий починає повільно виконувати певні рухи, «дзеркало» намагається їх скопіювати. Потім учасники міняються ролями.

Основна частина.

Вправа «Заморожені» - звернення уваги на контроль своїх реакцій та поведінки.

Учасники нерухомо сидять у колі і зображують «заморожених» — людей без емоцій, які не реагують на те, що відбувається навколо (при цьому закривати або відводити очі їм не можна, вони повинні дивитися вперед). Ведучий (це може бути не тільки тренер) виходить у центр кола і намагається «розморозити» когось із учасників – намагаючись своїми жестами, мімікою, висловлюваннями викликати в них якусь емоційну реакцію: міміку у відповідь або якийсь рух тіла. Для цього можна робити все що завгодно, крім

фізичного торкання інших учасників та вживання на їх адресу образливих, нецензурних виразів. Ті, хто не витримав і «розморозився», тобто допустив виразну міміку чи рух, виходить до центру та приєднується до ведучого, тепер вони намагаються активізувати інших учасників уже вдвох. Кожен наступний, хто «розморозився» теж виходить до них. Перемагає той, хто найдовше зможе зберегти «замороженість».

Питання для обговорення:

1. Що допомагало вам не реагувати на те, що відбувається навколо, внутрішньо відгороджуватися від інших людей?
2. Які способи саморегуляції використовували ті учасники, яким вдалося довше за інших зберегти незворушність?
3. А які дії оточуючих найлегше виводили з цього стану?
4. У яких життєвих ситуаціях може знадобитися вміння зберігати спокій?

У якості висновку дискусії підсумувати, щодля того, щоб зберігати гармонійні стосунки з людьми, необхідно з кожним взаємодіяти, залежно від їх індивідуальних особливостей. До кожної людини є свій підхід.

Вправа «Мозковий штурм зі створення засобів саморегуляції»

Ініціювати дискусії і запросити по учасників по черзі називати способи, які вони використовують у своєму житті для виходу зі стресової ситуації або для надання самодопомоги у важких життєвих ситуаціях. Способи оформляються на дошці чи ватмані. Ведучий узагальнює отримані дані та робить висновок.

Вправа «Повітряна кулька» - показати підліткам ефективну техніку зняття напруги, що включає як дихальне вправу, так і елемент медитації.

«Коли ви відчуваєте, що сильно злякалися або втрачаєте контроль над собою через роздратування, достатньо подихати подібним чином дві-три хвилини, і стане набагато легше. Тепер по черзі розкажіть про свої відчуття, які виникли у вас у процесі виконання вправи, як змінювався ваш стан».

Вправа «Потруситись» - показати ефективний спосіб швидкого «скидання» як психоемоційної, так і м'язової напруги.

Запитати у підлітків чи є у них домашні тварини, які? Згадати, як обтрушуються, вийшовши з води, собаки та багато інших тварин. Вони зупиняються, напружують м'язи і декілька секунд здійснюють швидкі, короткі, енергійні рухи тіла. Бризки розлітаються на всі боки, а самі вони стають сухими. Запропонувати підліткам зробити так само «Встаньте, заплющте очі. Сильно напружте м'язи рук та ніг. А тепер, рахуючи про себе до трьох, швидко - швидко дригайте всім тілом ... Раз - два - три. Скиньте напругу, розслабтеся. Зараз ми зробимо те саме ще раз, а ви, коли будете обтрушуватися, уявіть, що від вас летять на всі боки бризки, з якими йдуть втома і поганий настрій. Напружтеся. Обтрушуйте! Раз – два – три. Скиньте напругу, потягніться, розслабте м'язи рук і ніг...»

Питання до обговорення:

1. Чи сподобалося вам обтрушуватися? Як при цьому змінювався ваш

внутрішній стан?

2. Де і як можна використовувати такий спосіб позбавиться зайвої напруги?

3. Які засоби зняття напруги ви ще згадали?

Заключна частина – рефлексія дня. Запропонувати підліткам висловити свої враження від роботи у групі, визначити, що особисто для себе кожен виніс з цього заняття, що нового дізнався, що було корисного, що сподобалося найбільше, що не сподобалося, що було легко виконувати, а що викликало труднощі. Попросити конкретизувати свої враження та закінчити по черзі речення:

"Мені сьогодні..."

"На тренінгу я навчився"

"Я був здивований ..."

«Я був розчарований тим...»

«Мені подобається те, що...»

«Найважливішим для мене було...»

Тема 5 «Розумники».

Мета - сформуванню навички критичного мислення.

Вступна частина.

Вправа «Привіт, ти уявляєш...» для привітання та налагодження атмосфери в групі. По черзі кожен із учасників, звертаючись до сусіда, з почуттям радості від зустрічі вимовляє: "Привіт, (ім'я), ти уявляєш..." і закінчує фразу, розповідаючи щось смішне, цікаве. Можна підсумувати, що вони дізналися нового про інших учасників. Хто здивував їх найбільше?

Основна частина.

Вправа «Складання речень із заданих слів» - розвиток здатності швидко встановлювати різноманітні, іноді зовсім несподівані зв'язки між звичними предметами, створювати нові цілісні образи з окремих розрізнених елементів.

Беруться навмання три слова, не пов'язані за змістом, наприклад «озеро», «олівець» та «ведмідь». Треба скласти якнайбільше пропозицій, які обов'язково включали б у собі ці три слова (можна змінювати їх відмінок і використовувати інші слова). Відповіді можуть бути банальними («Ведмідь упустив в озеро олівець»), складними, з виходом за межі ситуації, позначеної трьома словами та запровадженням нових об'єктів («Хлопчик взяв олівець і намалював ведмедя, що купається в озері») і творчими, що включають ці предмети в нестандартні та неочікувані зв'язки. Проаналізувати отримані відповіді, чи легко було придумувати відповіді?, що заважало? хто виявився найбільш творчим?

Вправа «Пошук предметів за заданими властивостями» - формування

здатності легко знаходити аналогії між різними несхожими предметами, швидко оцінювати предмети з погляду наявності чи відсутності у яких заданих ознак, швидко перемикаючи мислення з одного об'єкта в інший.

Ставиться завдання - назвати якнайбільше предметів, які мають заданої сукупністю ознак й у сенсі схожих на два-три предмети, наведених як приклади. Можна починати з найпростіших – назвіть те, чим можна їсти, або що зігріває і т.д. Або більш складні варіанти: «Назвіть предмети, які поєднують у собі виконання двох протилежних функцій, на зразок дверей (вона і зачиняє, і відкриває вихід із приміщення), вимикача (він і запалює, і гасить світло)». Відповіді можуть бути банальними, а можуть бути і зовсім несподіваними. Перемагає той, хто дав найбільшу кількість небанальних відповідей.

Вправа «Способи застосування предметів» - розвиток здатності концентрувати мислення на одному предметі, вміння застосовувати його в різних ситуаціях і взаємозв'язках, відкривати в звичайному предметі несподівані можливості

Називається якийсь добре відомий предмет, наприклад «книга». Треба назвати якнайбільше різних способів його застосування: книгу можна використовувати як підставку для чогось, можна нею прикритися від сторонніх очей, тощо. Слід запровадити правило не називати аморальних, варварських способів застосування предмета. Перемагає той, що вкаже більше різних функцій предмета.

Заключна частина – рефлексія дня. Запропонувати підліткам висловити свої враження від роботи у групі, визначити, що особисто для себе кожен виніс з цього заняття, що нового дізнався, що було корисного, що сподобалося найбільше, що не сподобалося, що було легко виконувати, а що викликало труднощі.

Тема 6. «Світ цінностей».

Мета – створити умови, щоб підлітки замислилися над найважливішими цінностями у їхньому житті.

Вступна частина.

Ініціювання дискусії, що таке цінності? Цінність – уявлення про те, що є дуже важливим для людини, колективу, суспільства в цілому, їх переконання та уявлення, які виражені в поведінці.

Які бувають цінності? Цінності: любов, щастя, дружба, вірність, щоправда, сім'я, розуміння, доброта, краса, життя, світ, здоров'я, багатство, сила, ніжність. Охарактеризувати що вони значать для кожного учасника.

Дати список цінностей на картках та провести наступну роботу:

1. прочитати картки із цінностями;
2. виконавши перше завдання учаснику необхідно розкласти цінності за

значимістю для себе особисто: від найважливіших до найменш важливих;

3. учасникам пропонується прибрати зі списку 10 нижніх цінностей (найменш важливих) та ще раз переглянути список;

4. далі вони повинні уявити, що хтось дуже могутній увійшов у їхнє життя і вирішив, що він повинен щось втратити. Необхідно прибрати цінність, з якою ти зараз готовий розлучитися;

5. учасник знову має виключити з цінностей ще щось, т.к. могутня людина знову прийшла в їхнє життя;

6. за допомогою образу «могутньої людини» прибрати ще 1-2 цінності, щоб залишилися топ-5.

Питання до обговорення:

1. Що ви відчували, коли доводилося розлучатися з якоюсь цінністю? Які почуття відчуваєте зараз, коли у вас залишилося не так багато цінностей?

2. Підкресліть, що опір замаху на цінності або щось важливе у людини є природною реакцією.

3. Підкресліть, що люди відрізняються між собою тим, що для них є важливим. Наприклад, деякі люди не мають жодних релігійних переконань, і вони відчувають, що мало втратять, відмовившись від них. А для іншої людини це було б жахливою втратою.

4. Як ви вважаєте, чи існують ситуації, коли ваші цінності можуть змінитися? Від чого це залежить? Це добре чи погано?

5. Чи впливають наші цінності на наші дії та вчинки, події повсякденного життя? Як?

6. Чи впливають наші цінності життя на людей навколо нас? Чому?

7. Повідомьте групі, що в їхньому житті нічого не змінилося, і всі цінності повертаються до них. Можна взяти відкладені картки, з'єднати їх із рештою.

8. Запитайте, чи змінилися почуття після того, як цінності повернулися. Зверніть увагу на фізіологічну реакцію на те, що відбувається «Що тепер відчуває ваше тіло – руки, ноги, голова? Чи змінилися відчуття?». Як правило, всі учасники відзначають полегшення.

Висновок: цінності нерозривно пов'язані зі змістом життя. СENS життя – це глибинне почуття задоволеності власним життям, що є задоволенням основних справжніх потреб людини. Тому дуже важливо розуміти, що є значущим.

Вправа «У променях сонця» - визначення своїх найкращих якостей, використання їх як ресурсу у подоланні важких ситуацій.

«Нині ваше завдання намалювати сонце так, як малюють його маленькі діти: з коло посередині і безліччю промінчиків. У колі напишіть своє ім'я. Біля кожного променя напишіть щось добре про себе. Ваше завдання – написати про себе якнайкраще (як варіант, сонечка можна запустити по колу в групі). Носіть цей листочок всюди із собою, іноді додаючи промені. А якщо вам стане сумно, дістаньте це сонечко, подивіться на нього і згадайте, чому ви написали про ту чи іншу свою якість (або як про вас думають інші)»

Заключна частина – рефлексія дня. Запропонувати підліткам висловити свої враження від роботи у групі, визначити, що особисто для себе кожен виніс з цього заняття, що нового дізнався, що було корисного, що сподобалося найбільше, що не сподобалося, що було легко виконувати, а що викликало труднощі. Попросити конкретизувати свої враження та закінчити по черзі речення:

"Мені сьогодні..."

"На тренінгу я навчився"

"Я був здивований ..."

«Я був розчарований тим...»

«Мені подобається те, що...»

«Найважливішим для мене було...»

Тема 7. «Проектування життєвого шляху».

Мета - формування уявлення про життєвий шлях та актуалізація навичок цілепокладання.

Вступна частина.

Вправа «Розмова через скло» - привітання та налагодження атмосфери в групі. Група підлітків розбивається на пари. Одним парам ставиться завдання спробувати без слів запросити інших в кіно; другим — з'ясувати завдання з математики. Причому пари не повинні знати, що пропонувалось іншим. Учасники намагаються домовитись поміж собою таким чином, немов між ними знаходиться товсте скло, через яке вони не можуть почути один до одного.

У підсумку обговорити, чи зрозуміли учасники один одного, чи змогли домовитись. У найбільш успішних з'ясувати, як це їм вдалось.

Основна частина.

Ініціювання дискусії та обговорення теми мрій, бажань та цілей у житті.

«У кожної людини: і дорослої, і дитини – є дивовижна можливість – мріяти. Поки людина живе, вона завжди про щось мріє. Іноді її мрії стають дійсністю, перетворюючись на життєві цілі.

Давайте з вами уявімо собі наше життя у вигляді сходів, якими ми йдемо вгору, у майбутнє, у доросле життя. Ваше право – вибрати, якими будуть ваші сходи, великі або маленькі, з яких сходинок вони будуть складатися. Ви можете вважати, що кожна сходинка – це те, чого ви прагнете у вашому житті. Давайте назвемо ці сходи "драбиною бажань". Піднімаючись сходами, ми не завжди йдемо впевнено, можемо помилятися, можемо оступитися і навіть упасти. У житті також буває різне: нас супроводжують хвороби, розчарування і навіть втрати. Ваш підйом залежить багато в чому від того, як ви будете вести себе по відношенню до інших людей, які йдуть

разом з вами сходами: будете штовхатися, переступати через когось, пропускати вперед, йти поруч.

Ви зараз знаходитесь у такій ситуації, коли вам необхідно спланувати свій рух сходами життя, знайти свій життєвий шлях. Проте не всім вдається досягти бажаних успіхів. Однією з причин є те, що план не завжди добре продуманий, складений без урахування своїх здібностей і можливих перешкод.

Життєвий план – це уявлення людини про бажаний спосіб життя.

Давайте спробуємо скласти свій приблизний життєвий план. До чого ви прагнете? Про що ви мрієте? Чого ви хочете досягнути?

Вправа «Життєві пріоритети». Кожний учасник отримує для заповнення таблицю, де має зазначити:

- мої цілі на сьогоднішній день;
- мої цілі на найближчий тиждень;
- мої цілі на найближчий місяць;
- мої цілі на найближчий рік;
- мої цілі а найближчі п'ять років;
- мої цілі на все життя.

Після закінчення заповнення кожного пункту необхідно вказати на можливі варіанти утруднення у виконанні вправи та пояснити їх причини.

- зараз вам необхідно буде з'єднати стрілками взаємопов'язані, на вашу думку, цілі;

- чим більше таких стрілок у вас вийшло, тим більш злагоджений та цілеспрямований ваш життєвий план. Тим, у кого вийшло мало стрілок, не варто засмучуватися, ви завжди можете внести корективи у свій план;

- зараз вам необхідно буде вибрати три найважливіші цілі. Поруч вкажіть кошти та ресурси;

- із трьох зазначених, спробуйте визначити найголовнішу, значущу для Вас. Учасники по черзі зачитують свої цілі, а їх записують, групуючи на дошці (4-5 груп).

Вправа «Валіза».

«Ви підготувалися до життєвого шляху і вам потрібно зібрати валізу в дорогу, тільки упаковувати потрібно не речі, а необхідні якості. Які якості сьогодні потрібні молодій людині, щоб гідно цікаво жити і досягти чогось важливого в житті? Яку головну якість ви візьмете із собою? (Всі запропоновані відповіді записати на дошці – у валізу).

(Це може бути мужність, рішучість, товариськість, толерантність, впевненість, цілеспрямованість, позитивне ставлення до життя, вміння справлятися з труднощами тощо).

Заклучна частина – рефлексія дня. Запропонувати підліткам висловити свої враження від роботи у групі, визначити, що особисто для себе кожен виніс з цього заняття, що нового дізнався, що було корисного, що сподобалося найбільше, що не сподобалося, що було легко виконувати, а що

викликало труднощі. Попросити конкретизувати свої враження та закінчити по черзі речення:

«Я знаю, що в житті є успіх, і він залежить від...»

Тема 8. «Підведення підсумків та рефлексія».

Вправа «Мій життєвий шлях» - закріплення отриманих знань та навичок цілепокладання.

«Мандрівник йшов дорогою, яка називалася "Життя". Дорога привела його до перехрестя. Мандрівник зупинився, озирнувся і замислився. Яким шляхом йти далі?»

Уявіть себе на місці цього мандрівника... Про що ви думаєте, що відчуваєте? Перед вами чистий аркуш паперу. Візьміть олівець та зобразіть на аркуші свою минулу історію, своє становище зараз та варіанти свого майбутнього життя. Використовуйте свої спогади, переживання, фантазії та мрії. Куди ви хочете прийти? Що ви візьмете з собою у дорогу? З чим зустрінетеся на своєму шляху? Чого вам належить навчитися?

Які шляхи вийшли? У якій частині свого життєвого шляху мандрівник найщасливіший, переживає радість? Що цьому сприяє? Важливо звернути увагу на зв'язність минулого та сьогодення, сьогодення та майбутнього. Чим відрізняється минулий шлях від сьогодення та майбутнього? Що спільного з-поміж них? Якою є мета цього шляху? Як ви дізнаєтеся, що вашої мети досягнуто? Що вам потрібно для того, щоб досягти поставленої мети? Які умови, засоби, можливості?

Підведення підсумків. За час занять підлітки отримали багато знань та навичок. Підкреслити, що нажаль, навички, здобуті на заняттях, мають тенденцію йти, якщо не докласти додаткових зусиль до того, щоб більше використовувати та тренувати їх у реальних умовах. Для того щоб продумати, що і як вони застосовуватимуть на практиці найближчим часом, запропонувати їм написати на своїй картці три зміни, які кожен зробить у себе в найближчий тиждень після цих занять.