

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри ПП та М

Д.с.н., доцент

Юлія Герасименко

(підпис)

2025 р.

(дата)



**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ
АВТОНОМНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-23-11-зМ

ПОТРЕБЕНКО Ольга Вікторівна

(підпис)

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

ХОМЧУК Олена Павлівна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Потребенко Ольга Вікторівна, група ПС-23-11-зМ

Назва: Соціально-психологічні чинники розвитку автономності особистості в підлітковому віці

Керівник: Хомчук Олена Павлівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:7.1%

Мікропробіли: 2

Заміна букв: 3

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Потребенко О.В. має високий рівень функціональності академічного тексту, містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідні джерела.

Дата 07.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ПП та М

д.е.н., доцент Герасименко Ю.С

«3» січня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Потребенко Ользі Вікторівні

1. Тема роботи **«Соціально-психологічні чинники розвитку автономності особистості в підлітковому віці»**

Керівник роботи : Хомчук Олена Павлівна, кандидат психологічних наук
затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи:

наукові праці, аналіз психолого-педагогічної літератури, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, емпіричне дослідження під час проходження переддипломної практики.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

- 1) проаналізувати наукову літературу з проблематики дослідження;
- 2) проаналізувати результати емпіричного дослідження;
- 3) розглянути методи психокорекційного впливу щодо формування автономності в підлітковому віці;

- 4) розробити та апробувати тренінгову програму підвищення рівня автономності підлітків;
- 5) розробити рекомендації для психологів, батьків, педагогів.

5. Консультанти розділів роботи

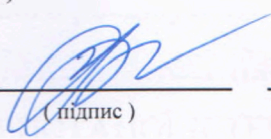
Розділ	Прізвище, ім'я та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	10.02.2025	25.02.2025
2	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	28.02.2025	20.03.2025
3	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	15.03.2025	10.04.2025

6. Дата видачі завдання 10.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	10.01.2025	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	25.01.2025	Виконано
3	Збирання матеріалу	30.01.2025	Виконано
4	Обробка матеріалу	12.02.2025	Виконано
5	Виконання розділу 1	28.02.2025	Виконано
6	Виконання розділу 2	14.03.2025	Виконано
7	Виконання розділу 3	20.03.2025	Виконано
8	Формулювання висновків	06.04.2025	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	30.04.2025	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	02.05.2025	Виконано

Студент  О.В. Потребенко
(підпис)

Керівник роботи  О. П. Хомчук
(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу магістра

ПОТРЕБЕНКО Ользі Вікторівні

Тема кваліфікаційної роботи:

**«Соціально-психологічні чинники розвитку автономності
особистості в підлітковому віці»**

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи. Представлена робота виконана у повній відповідності із завданням і строками виконання, передбаченими календарним планом-графіком, за структурою включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Ілюстративний матеріал містить 7 таблиць і 7 рисунків, які відповідають напрямку дослідження.

Тема розкрита у логічній послідовності, проведено детальний аналіз наукових досліджень з проблематики та висвітлені результати експерименту. Магістерська кваліфікаційна робота виконана самостійно; здійснено апробацію тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня автономності підлітків. Проаналізована достатня кількість джерел, проте є деякі недоліки в оформленні списку використаних джерел, в тексті зустрічаються стилістичні огріхи, граматичні та пунктуаційні помилки.

Висновки презентують розв'язання завдань дослідження. Вони ґрунтуються на аналізі значного фактичного матеріалу щодо *психологічних особливостей розвитку особистості в підлітковому віці*. Результати роботи можна використовувати у практиці роботи психологічних служб закладів

освіти для роботи з підлітками. Робота в цілому відповідає поставленим завданням, вказані зауваження не впливають суттєво на загальну позитивну оцінку роботи.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Авторка виявила вміння самостійно аналізувати теоретичний матеріал, проводити констатувальний та формувальний експеримент, узагальнювати отримані результати, розробляти практично значущі рекомендації.

У цілому кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти О.В.Потребенко заслуговує на оцінку «відмінно», а її авторка – на присвоєння їй ступеня вищої освіти «магістр».

Керівник кваліфікаційної роботи магістра

канд.психол.наук,

ХОМЧУК Олена Павлівна



РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 107 стор, 7 рисунків, 7 таблиць, 3 додатки, 62 літературних джерела.

Мета дослідження полягає в теоретичному та емпіричному дослідженні особливості автономності підлітків, розробити тренінгову програму підвищення рівня автономності особистості підліткового віку.

Об'єктом дослідження є автономність особистості підліткового віку.

Предметом дослідження є психологічні особливості автономності підлітків.

Основні методи дослідження. *Теоретичні*: аналіз літературних джерел, систематизація та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; *емпіричні*: психодіагностичне тестування; систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; спостереження; анкетування; методи статистичної обробки даних (визначення статистичної достовірності розбіжностей за критерієм кутового перетворення Фішера).

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: проаналізовано наукову, вітчизняну та зарубіжну літературу щодо проблеми автономності в підлітковому віці; вивчено умови формування автономності в підлітковому віці; емпірично досліджено психологічні особливості підліткової автономності; розроблено та апробовано тренінгову програму підвищення рівня автономності підлітків; надані рекомендації для психологів, педагогів, батьків щодо створення сприятливих соціально-психологічних умов для формування автономності підлітків. Результати впроваджені в освітній процес Білоцерківського академічного ліцею №18 (довідка від 15.12.2024р).

Ключові слова: автономність підлітків, самовпевненість, розвиток особистості в підлітковому віці, самосприйняття, саморозуміння.

ABSTRACT

Master's thesis: 104 pages, 7 figures, 7 tables, 3 appendices, 60 literary sources.

The purpose of the study is to theoretically and empirically study the features of adolescent autonomy, to develop a training program to increase the level of autonomy of the adolescent individual.

The object of research is the autonomy of the adolescent personality.

The subject of the study is the psychological characteristics of adolescent autonomy.

Main research methods. Theoretical: analysis of literary sources, systematization and generalization of scientific psychological and pedagogical literature on the research problem; empirical: psychodiagnostic testing; systematization and generalization of qualitative and quantitative research data; observation; questionnaires; methods of statistical data processing (determination of statistical significance of differences using the Fisher angular transformation criterion).

The main scientific result of the work is as follows: the scientific, domestic and foreign literature on the problem of autonomy in adolescence was analyzed; the conditions for the formation of autonomy in adolescence were studied; The psychological features of adolescent autonomy were empirically investigated; a training program for increasing the level of adolescent autonomy was developed and tested; recommendations were provided for psychologists, teachers, and parents on creating favorable socio-psychological conditions for the formation of adolescent autonomy. The results have been implemented in the educational process of Bila Tserkva Academic Lyceum No. 18 (certificate dated 15/12/2024).

Keywords: adolescent autonomy, self-confidence, self-perception, self-understanding, self-confidence, personality development in adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ АВТОНОМНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	12
1.1. Психологічні особливості розвитку підліткової автономності.....	12
1.2. Соціально-психологічні особливості сучасних підлітків в спілкуванні та вплив на розвиток автономності.....	21
1.3. Вплив на формування автономності підлітків відносини з батьками.....	27
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ АВТОНОМНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	36
2.1. Організація та методи дослідження автономності в підлітків.....	36
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних автономностей в підлітковому віці.....	39
2.3. Психологічні особливості по самоставленню та відношення з батьками підлітків з різним рівнем автономності.....	51
Висновки до другого розділу.....	54
РОЗДІЛ 3. ЗАСОБИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК РІВНЯ АВТОНОМНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	57
3.1. Психолого-педагогічні умови формування автономності в підлітковому віці.....	57
3.2. Тренінгова програма занять що впливають на підвищення рівня автономності підлітків.....	77
3.3. Результати апробації тренінгової програми підвищення рівня автономності.....	84
Висновки до третього розділу.....	87
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	93
ДОДАТКИ.....	100

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасний період розвитку українського суспільства великого значення набуває автономність особистості. Такі люди мають впевненість в собі, здатні на вчинки, можуть брати на себе відповідальність, мати власну позицію та громадянську активність, що в наші непрості часи дуже велика цінність та є пріоритетом.

Мета: теоретично та емпірично дослідити особливості автономності підлітків, розробити тренінгову програму підвищення рівня автономності особистості підліткового віку.

Завдання:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо проблеми автономності в підлітковому віці
2. Визначити соціально-психологічні умови формування автономності в підлітковому віці ;
3. Емпірично дослідити психологічні особливості підліткової автономності;
4. Розробити та апробувати тренінгову програму підвищення рівня автономності підлітків.

Об'єкт дослідження: автономність особистості підліткового віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості автономності підлітків.

Методологічною основою дослідження є положення вітчизняних та зарубіжних вчених щодо вивчення формування та розвиток підліткової автономності (А. Маслоу, Г. Балл, С. Рубінштейн, Н. Аокі, Д. Беха, П., Л. Колберг, Бенсон, Е. Еріксон, К. Кевін, Т. Лемб, Р. Сміт)[10]. Еріксон вважав найбільш важким та важливим періодом життя людини саме підлітковий вік[10]. Ельконін відзначає, що головним, психологічним прагненням підліткового віку є бажання бути і вважатися дорослим. Видатний психолог Ст. Холл підлітковий вік характеризує, як кризу

самопізнання, подолавши яку людина набуває «відчуття індивідуальності»[35].

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що підлітки з високим рівнем автономності мають виражене почуття власного «Я», високу впевненість у собі та самоповагу, за допомогою цілеспрямованого психологічного впливу можливо підвищити автономність підлітка . Показник автономності – впливає на спосіб поведінки підлітка, є критерієм психічного та фізичного здоров'я, цілісності особистості.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз літературних джерел, систематизація та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; *емпіричні:* психодіагностичне тестування; систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; спостереження; анкетування; методи статистичної обробки даних (визначення статистичної достовірності розбіжностей за критерієм кутового перетворення Фішера).

Експериментальна база дослідження. В емпіричних дослідженнях, які визначають розвиток та рівень автономності особистості в підлітковому віці 14 -15 років, взяли учні 9-го класу Білоцерківського академічного ліцею «Вектор» №18.

Учасникам дослідження були запропоновані опитувальник "Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності" (Г.Пригніна), багаторівневий особистісний тест-опитувальник «Ставлення до себе» (В.В. Столін), який досліджує комплекс факторів ставлення підлітка до себе та тест Шафера «Підлітки про батьків».

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що підібрані психодіагностичні методики дослідження рівня автономності підлітків можуть бути використані шкільними психологами з метою вивчення та визначення даного показника ;

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- *вперше* досліджено вияви психологічних властивостей (самоповага, аутосимпатія, самосприйняття, очікування позитивного ставлення з боку інших, незалежність) в підлітків з різними рівнями автономності;
- *подальшого розвитку* набули психологічні уявлення про шляхи формування автономності в підлітковому віці;
- *розширено* уявлення про статеві відмінності та вікову динаміку досліджуваного феномена в підлітковому віці в умовах соціальної нестабільності, пов'язаної з військовим станом.

Апробація Результати дослідження впроваджені в освітній процес та доповідались на студентській науково-практичній конференції 17 квітня 2025 року. «Теоретичні та практичні аспекти економіки, права, психології, соціальних комунікацій, бібліотекознавства та документознавства» на тему «Вплив ранньої автономності на життя підлітків».

Структура роботи

робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 62 найменування та 3 додатка. Основний зміст роботи викладено на сторінках комп'ютерного набору. В тексті міститься 7 таблиць та 7 рисунків. Загальний обсяг роботи – 107 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ АВТОНОМНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічні особливості розвитку підліткової автономності

Розвиток автономності в перехідному віці з дитинства до дорослості завжди цікавив науковців, психологів, філософів, дослідників, як сучасних так і в минулих століттях.

Підлітковий вік, згідно сучасних наукових досліджень, пов'язаних з дорослішанням, можна трактувати, як періодом розвитку людини, який починається з дитинства (10 років) та закінчується з досягненням зрілого віку (17 років). Та деякі науковці вважають, що досягнення зрілого віку можна підвищити до (25 років)[10].

Підліткова автономність має дуже важливе значення, так як підростаюче покоління стає з дитини особистістю, вчиться брати на себе відповідальність, приймати важливі рішення. Чи завжди це вчасно? Чи не за рано? Чи завжди автономність має позитивні наслідки? Чи готові до цього батьки, вчителі та й самі підлітки? Ці запитання завжди виникають як у підлітків, так і у дорослих[7].

Поняття «автономності особистості» (з грец. «autos»- сам, «nomos»- закон), що трактується, як стремління до самостійності особистості, незалежності та ін.

Поняття «автономності» в психології запровадив швейцарський психолог і філософ Жан Піаже, одна з найвидатніших постатей XX століття. Також являється одним з найцитованіших психологів протягом багатьох десятиліть, випередивши Фрейда. Психолог відокремлював гетерономію дітей (залежність, несамостійність) та автономію (стремління до незалежності, ранню дорослість). Ж. Піаже доводить про тісний зв'язок між гетерономією та автономією[7].

В загальному значенні автономність - незалежність від зовнішньої зумовленості, гетерономія - зовнішня зумовленість. Щоб відрізнити зовнішню зумовленість від внутрішньої існує термін «самодетермінація».

В першій половині XX століття дослідження підліткового віку цікавили багатьох зарубіжних науковців. Дослідженням формування та розвитком підліткової автономності, займалися (А. Маслоу, Г. Балл, Г. Пригнін, С. Рубінштейн, Н. Аокі, Д. Беха, П., Л. Колберг, Бенсон, Е. Еріксон, К. Кевін, Т. Лемб, Р. Сміт)[10].

Американський психолог та педагог Гренвілл Стенлі Холл досліджуючи характер підлітків, назвав цей період «бурі й натиску». Період емоційної нестійкості, конфліктності. Теорія рекапітуляції Ст. Холла (від лат. *recapitulation*- повторення) стверджує, що послідовність розвитку дитини задана генетично. Холл та його учень Гетчинсон виділяють 5 фаз психічного розвитку дитини, стверджуючи, що розвиваючись, повторюється шлях розвитку людства від первісного до сучасного. Стадію підлітка (14-20 років) відносять до 5 фази[12].

Зігмунд Фройд, відомий австрійський психолог, основоположник психоаналізу, досліджував розвиток автономії особистості з психоаналітичним підходом. А. Фройд, британська психологиня та дочка З.Фрейда, яка продовжила дослідження батька та його теорій. А.Фройд, за основу розвитку автономії, розглядає взаємовідносини дітей з батьками. Завданням та досягненням підлітків автономності в такому віці є здобуття незалежності від батьків, змогу самостійного прийняття рішення, відмова від залежності та набуття самостійності[12].

Підлітковий вік, за теорією стадій психосоціального розвитку Е. Еріксона, американсько -німецького психолога єврейського походження, має 5 стадію розвитку особистості. Еріксон життя людини розділив на 8 етапів. Кожен етап має проживатись в успішному виконанні якихось завдань або подоланні життєвих криз. Особистість формується на протязі

всього життя, особливо при подоланні криз, які можуть неодноразово відбуватися. Назвав він цей етап – ідентичність проти ролі плутанини, період кризи. Коли етап дитинства завершується та формується ідентичність особистості. Якщо це не вдається, то формується дифузність ідентичності[10].

Володіти ідентичністю, вважав Еріксон – це відчувати себе особистістю. Ідентичність- структура, яка розвивається протягом всього життя особи нерівномірно, з подоланням кризи[10].

Еріксон вважав найбільш важким та важливим періодом життя людини саме підлітковий вік. В формуванні особистості відіграють безліч факторів, як фізіологічних так і духовних, оточення, в якому живе підліток.

Едуард Шпрангер , німецький філософ, психолог, педагог. Науковець розглядав три типа розвитку підліткового віку[5].

Перший тип розвитку – настання першого дорослого етапу підліткового віку , який увірвався в життя неочікувано, бурхливо та характеризується як кризовий період .

Другий тип розвитку – коли підліток входить в доросле життя поступово, без стресів та порушень особистості.

Третій тип розвитку – коли підліток активний, впевнений, самостійно долає невпевненість, кризи, характерні даному віку.

Вираження автономності підлітком – проявляється в його поведінці, умінню протистояти тиску оточення, самоорганізації, незалежності, самоконтролю особистої поведінки.

Поняття «автономності особистості» привертає увагу та цікавить багатьох представників наукових галузей.

Видатний український поет, композитор Г.С. Сковорода, який також був педагогом, захоплювався філософією, містикою, вивчав українську культуру. Він жив та творив в XVIII столітті, прославляв свій народ, його традиції своїми байками, віршами, творами та ін. Уже тоді, в ті важкі часи

для української культури, він пов'язував існування людини в розвитку свого «Я», самопізнання, саморозвитку, духовного самовдосконалення[10].

Більшість психологів та філософів поєднують розвиток особистості з розвитком психіки, пізнавальної та соціальної активності. Американський психолог, філософ та письменник Д.Фейдимен, та його колега вчений Р.Фрейгер, вивчаючи психологію самоактуалізації виділяють декілька тенденцій особистісного розвитку людини, особливо в підлітковому віці, які пов'язані з рівнем самодостатності та автономності[10].

Переважну роль у гуманістичному підході до розвитку та зростання особистості мають відомі психологи (А.Адлера, Р.Мея, Е Фромм, К.Г.Юнга та ін.). А.Адлер наполягав на теорії творчого «Я», де розвиток життєвих цінностей формується завдяки таланту та творчим обдаруванням особистості. К.Г. Юнга окреслив вплив на розвиток людини в різному віці таких факторів, як духовність, релігія, психологічна стійкість, самореалізація[10].

Перехідний вік являється найважливішим або одним з таких періодів, охоплює усі рівні біологічного розвитку підлітка, що формують особистість у період дорослішання.

Дорослішання - багаторівневий психічний фактор, який поєднує зміни в підлітковому віці психологічного, фізичного, статевого та соціального характеру. Перехід від дитинства до дорослості має свої плюси та мінуси. Дитинство втрачає такі особливості як безтурботливість, безвідповідальність, у всьому покладання на батьків та родину, дитячий світ, відчуття та ін. Відчуття дорослості, навпаки, поряд з тривогами труднощами та стресами , отримує нові можливості, уміння, знання, становленням власного «Я»[46].

Типові особистісні ознаки підлітка :

- *Прагнення до автономності та самостійності.* Одне з перших завдань підлітка досягнути автономності та незалежності в поведінці, думках, соціалізації, діяти за своїм вибором та інтересами. Здобути відокремлення від батьківської опіки та контролю.
- *Мати почуття дорослості та відчувати підтримку дорослих-* відчувати себе дорослим не лише фізично але й психологічно. З батьками бути друзями та відчувати їх підтримку.
- *Поява інтересу до власної особистості-* мати почуття значимості, самостійності, полюбити себе, свій зовнішній вигляд. Розвиток впевненості через інтереси, хоббі, захоплення.
- *Здатність до самоаналізу-* здатність підлітка оцінювати свої перемоги та невдачі.
- *Потреба у самоствердженні-* здобуття соціалізації, спілкування з ровесниками, мати своє достойне місце серед них.
- *Вразливість підлітків в цей період* дуже велика адже бачення їхнього світу «біло-чорне».
- *Прагнення до створення ідеалів.* В цьому віці основне бажання зайняти місце серед однолітків, мати їх повагу та визнання. За часту підлітки мають свої ідеали та кумирів, не завжди позитивних. Щоб заслужити їх прихильність можуть вчиняти вчинки, які проти всякої моралі. Підліткові групи, часто мають жорсткі правила, де той що їх порушив може бути вигнанцем, побитий та ін. В цей важкий моральний період батьки мають бути друзями, довіреними особами своїй дитині, ненав'язливо. Щоб знати чим живе підліток та завжди вчасно прийти на допомогу[33].
- *Мрійливість* - стан, який притаманний цьому віці. Часто юнацькі мрії та цілі є стимулом розвиватись, навчатись, самовдосконалюватись для їх досягнення в дорослому житті.

- *Почуття невпевненості в собі.* Якщо підлітка не приймають ровесники, принижують, дорослі відносяться без довіри, присутній постійний контроль та інші негативні фактори. Все це визиває емоції сумнівів, невпевненості, несприйняття себе, самотність. Така дитина росте замкнутою, нетовариською, усамітненою та всім не задоволено. Немає бажання навчатись, спілкуватись, розвиватись. Така поведінка дуже негативно впливає на майбутнє якщо її не змінити[9].
- *Прагнення до усамітнення .*
- *Егоцентризм*- позиція індивіда-підлітка, нездатність та небажання приймати точку зору інших, зацікнення на своїй особистості, сприйняття лише власного світу. Ж. Піаже назвав цей випадок «наївний ідеалізм» [10].
- *Абвівалентність* емоцій, почуттів (поняттю дав визначення швейцарський психолог О. Блойлер) – одночасна присутність протилежних почуттів (любов - ненависть, співчуття – байдужість), психічний та психологічний стан роздвоєності, нерішучість [10].
- *Нестійкість самооцінки.*
- *Усвідомлення себе, як представника суспільства, якоїсь підліткової команди, групи, субкультури.*
- *Незалежність від дорослих.*

Основні властивості перехідного віку дитини : замкнутість, підвищена стресовість, істерики, непорозуміння з батьками, вчителями, однолітками та ін. Такі зміни в поведінці підлітка мають насторожити та підготувати батьків до подальшого спілкування з дитиною, підтримувати, розмовляти, не відштовхувати. Задача батьків допомогти своїй дитині пройти цей складний період, який закладає основні показники розвитку особистості в подальшому[35].

Напрямами фізіологічного та психологічного розвитку організму вважаються статеве дозрівання, анатомічний, фізичний розвиток та формування нервової і психічної системи.

Статеве дозрівання. Зміни та біологічний розвиток в підлітковому віці розвиваються поступово. В процесах пов'язаних зі статевим дозріванням визначають (Марцинковська Т.Д.) V стадій:

I стадія – інфатилізм (дитинство). У хлопчиків цей період завершується (10-13 років), в дівчаток період інфатилізма закінчується (8-10 років). Характеризується повільним розвитком статевих органів та репродуктивної системи, регуляція відбувається завдяки гормонам щитовидної залози[12].

II стадія – (гіпофізарна) .Фаза статевого дозрівання або пубертат (перехідний вік). У хлопчиків ця стадія завершується (12-14 років), в дівчаток період закінчується (9-12 років). Гіпофіз пубертатного періоду характеризується прискоренням росту тканин та активацією статевих гормонів соматотропіну та фоллітропіну. Крім статевого розвитку є вплив на легені, нервову та серцево- судинну систему. В цей період всі ці важливі показники завершують свій розвиток. Таким чином пубертат являється важливим та критичним періодом, під час якого формуються емоційна, фізична зрілість. Фізіологічні та психологічні зміни створюють в поведінці підлітка «психологічну бурю», яка дуже впливає на самооцінку, поведінку, незадоволеність своїм виглядом, тілом, не в змозі стримувати сильні емоції та почуття[12].

III стадія – активація статевих залоз, що спричиняє прискорене збільшення росту. Дівчатка більш активно ростуть в (11-12 років), у хлопців інтенсивний зріст починається в (13-14 років) та більш стрімко після 15 років. Разом із стрибком у рості збільшується маса тіла. В цей період гормони гіпофізу стимулюють статеві залози, які починають виробляти андрогени та естрогени[12].

IV стадія – період максимальної активності статевих гормонів: андрогенів та естрогенів . У дівчаток починається (11-13 років), у хлопчиків (12-16 років).

V стадія –період встановлення регуляції між гормонами гіпофізу та периферійними залозами, завершення формування репродуктивної системи.

Фізичний розвиток в перехідному віці має дуже велике значення . Адже від того, як він відбувається, в подальшому залежить фізичний та психологічний стан людини в підлітковому періоді та закладається фундамент в доросле життя. Інтенсивний розвиток, як фізіологічний так і фізичний сприяють пубертатний стрибок ваги та росту, що викликає активацію взаємодії гормонів, пришвидшення обміну речовин. Всі ці зміни в дитячому організмі викликають погіршення самопочуття, стомленість, перепади настрою, емоційну нестабільність, млявість та ін. Такі зміни припадають у хлопчиків (13-17 років) у дівчаток (11-15 років). Тому в цьому віці підлітки однозначно потребують підтримки та дбайливого ставлення близького оточення, особливо батьків[21].

Формування нервової та психічної системи . В підлітковому віці нервова система дуже слабка, тонка та інтенсивно розвивається. Першочергову роль має гіпофізарна та гіпоталамусна система, що контролює діяльність щитовидної, статевих та надниркових залоз. Напротязі пубертатного періоду можуть бути пришвидшене серцебиття, емоційні та судинні розлади, гіперактивність, підвищена збудливість[10].

У підлітків, в цей період, спостерігається гормональна активність, що викликає підвищену емоційність. Емоції дуже нестійкі, настрої постійно змінюється, що спричиняє бурхливу реакцію на будь-яке звернення, зауваження або прохання. Реакція може бути неочікувана, а саме : агресивність,гримання дверима, істерика, сльози, надмірна ображеність[12].

В цей перехідний період формується перше «Я-концепція». З'являється тривожність або впевненість у спілкуванні з однолітками, дорослими. Підвищується інтерес до свого тіла та зовнішності.

Цей період пов'язують з феноменом *акселерації*. Акселерація-прискорений фізичний розвиток та стрімкий зріст дитини в підлітковому віці, а також раннє настання статевої зрілості.

Психологи аналізуючи фізичний стан підлітків з різними темпами психологічного розвитку поділяють на три групи:

1. Рання дорослість, зрілість, статура, перевага в силі, вазі та зросту надають переважання в фізичних навантаженнях, можливість першості у спорті та ін. порівняно з однолітками.
2. Зовнішність та зрілість мають перевагу в такому віці, порівнюючи з однолітками.
3. Талант, обдарованість, підвищені здібності надають підлітку більше впевненості та ранню автономність.

Акселерати, користуються більшою повагою однолітків, всі хочуть з ними товаришувати та спілкуватись. Цей феномен надає підлітку більш сприятливі умови для розвитку, ранню автономність, повагу однолітків. Їм не потрібно виборювати своє місце в групі, школі, легко привертають увагу до себе[12].

Хлопець чи дівчина з пізнім дорослішанням, на відміну від підлітка з ранньою автономністю, має низьку самооцінку, різними діями привертає до себе увагу, часто їм притаманна надмірна балакучість, невпевненість, комплекс неповноцінності[8].

Існують сторони автономії особистості : емоційний, когнітивний, ціннісний та поведінковий[10].

Емоційна автономія- з'являється у підлітків, які здатні до самоконтролю та самодетермінації. Здатність самостійно контролювати

свої емоції та почуття. Розвиток відбувається за рахунок єдності протилежних відносин між підлітком і батьками, часткова незалежність та відносини на рівних.

Когнітивна автономія – трансформація та сприймання батьків, як звичайних людей, які теж мають свої слабкості та можуть помилятися. З'являються нові рівноправні відносини батьки-діти. Підлітки можуть самі приймати рішення, проявляти ініціативу, а батьки їх в цьому підтримують та будь-який час готові прийти на допомогу.

Ціннісна автономія- відбувається формуванні ідентичності підлітка, сімейне виховання спонукає розвитку автономності

Поведінкова автономія- формується самостійність підлітка, свобода у виборі та відносинах з ровесниками. Незалежність не від відносин з батьками, а свобода в стосунках діти-батьки.

1.2 Соціально-психологічні особливості сучасних підлітків в спілкуванні та вплив на розвиток автономності

Надважливою ознакою автономності є прийняття себе. Впевненість у собі дає більше можливостей, змогу прийняття самому рішення, незалежність від думки інших, що значно швидше приводить до досягнення поставлених цілей, мрій.

У багатьох підлітків, у віці з 12 років, з'являється почуття дорослості. В такому віці вони хочуть, щоб їх так сприймали дорослі, родина, друзі. Тоді такі, уже не діти, але й не дорослі відчувають себе більш впевнено, відповідально та розвивається їх рання автономність. Разом з тим такі діти ще потребують батьківської підтримки, спілкування, визнання їх захоплень, рахуванням з їхніми думками[8].

У досліджуваному віці 15-16 років хлопці та дівчата уже не так потребують близького спілкування з батьками, а навпаки прагнуть більшої

незалежності та відокремлення. В цьому віці пріоритетом являється спілкування з однолітками, друзями. Ще цей перехідний період називають «періодом статевого дозрівання». Звичайно, дуже важливе значення має соціалізація, спілкування з підлітками. В цей час вони отримують навички міжособистісних відносин та взаємодій в колективі, групі ровесників, обмін інформацією, яку ніколи не отримують від батьків[10].

Якщо, в ранньому віці виникає бажання простого спілкування з ровесниками, то в досліджуваному цілї зайняти своє місце в колективі, команді однокласників, відчувати повагу та підтримку, бажання отримати лідерство серед однолітків.

Під впливом відношення та ставлення друзів, дорослих, результатів діяльності підлітків формується такий важливий показник – *самооцінка* .

Дослідженнями розвитку підліткової *самооцінки* Д.І. Фельштейн наголошує на усвідомленості характеру розвитку соціальної відповідальності[10].

На рівень та формування самооцінки в юнацькому віці впливають фактори :

- високі досягнення у навчанні, успіхи в позакласному навчанні та додаткових захопленнях (спорт, творчість і т.д.) ;
- відношення однолітків та адаптація в колективі;
- фізичний та психологічний розвиток;
- ставлення батьків до дитини, методи виховання, відношення до інтересів;
- мотивація підлітка;

Хлопці та дівчата, які мають низьку самооцінку, дуже важко проходять перехідний період . Часто вони демонструють агресію, стрес, тривожність, невміння відстоювати свою думку, обмежують своє спілкування.

Саме в цьому віці змінюється відношення до навчання, школи, на перший план стає спілкування та стосунки з однолітками .

Існують правила спілкування з ровесниками, їх потрібно дотримуватись щоб зайняти своє місце серед них :

- навчитись радіти успіхам друзів, однокласників ;
- не провокувати та уникати конфліктів;
- проявляти емпатію, підтримувати в труднощах;
- не застосовувати образливі слова;
- ніколи не перекладати свою провину на інших;
- не брехати, говорити лише правду.

Стосунки та спілкування з однолітками мають надважливе значення для підлітка. Вони будуються на загальних інтересах, взаємодопомозі та емоційній підтримці адже знаходяться всі в перехідному важкому віці . В такому спілкуванні мають бути присутні справедливість, дружба, рівноправність, спільні цінності . Батьки в цей період, як би не хотіли підтримати, допомогти чи захистити свою дитину, ніколи не зрозуміють тих тревол, страхів та й позитивних емоцій підлітка адже дивляться на це по -іншому . Тому дуже важливо для хлопців та дівчат цього віку мати вірних та хороших друзів. Це допомагає їм пережити, подолати всі труднощі пов'язані з підлітковим віком. В цей час з'являється впевненість у собі, незалежність, самоствердження та інші позитивні якості, що впливають на рівень автономності[9].

Підлітки прагнуть соціалізації, спілкування, їм важливо знати та відчувати свою цінність для оточуючих, що його інтереси та думки важливі – це додає йому впевненості, самоствердитись, самореалізуватися, формування особистої самосвідомості . В цей період зароджуються перші почуття, інтимні відносини , перші симпатії. Почуття дорослості виникає у підлітків через романтичні захоплення та інтерес іншою статтю.

Відбуваються перші сексуальні переживання, побачення, поїздки, дискотеки та інші види спілкування[9].

Існують три форми підліткового спілкування:

- інтимно-особистісна
- соціально-орієнтована
- стихійно-групова

Необхідність в спілкуванні з ровесниками, являється в підлітковому віці надважливою, адже такі відносини не можуть замінити батьки. Основні причини важливості такої поведінки підлітків :

- отримати автономність та часткову незалежність від впливу дорослих;
- соціалізація, знайти своє місце серед однолітків, бажано лідерске, про що мріють всі підлітки;
- необхідність в спілкування, почуття значимості в колективі;
- отримання та обмін інформацією, яку нереально почути від дорослих;
- знайомство з протилежною статтю, період зародження перших почуттів;
- отримання навичок підпорядкування колективу та будування відносин з рівними собі;
- здобувати навички рахуватися з колективними інтересами не порушуючи своїх;
- прагнення будь-якого підлітка мати незалежність від дорослих та бути прийнятим в команду однолітків.

Основні показники поведінки дітей, які приймаються в команду однолітків та навпаки яких стороняться за С.Р. Ешером [9].

1.Діти, які приймаються в команду односторонців та ровесників:

- винахідливі, з почуттям гумору, готові та здатні до співіснування в колективі ;

- надійні , чесні, на них можна покластися в будь-якій справі;

- мають спільні цінності, інтереси, вподобання, поважають правила команди.

2.Діти, яких не сприймають з повагою, не приймають в команду та стороняться :

- агресивні, прагнуть лише командувати та домінувати, можуть підвести та втекти , мають підступних характер;

- мають інші цінності та інтереси, можуть образити та принизити.

В підлітковому віці зароджується перша надійна дружба, яку деякі проносять через все життя. Вона має дуже тісний зв'язок, заснований на взаємній та непідступній довірі, взаємовиручці, взаєморозумінні, готовність завжди прийти на допомогу. При такій дружбі зароджуються та формуються такі якості, як відповідальність, самопожертва, колективна підтримка. Підлітки дуже перебірливі в дружніх стосунках, хочуть дружити з тими хто має авторитет серед них, відрізняється індивідуальністю, знаннями, самостійністю, повагою. В друзях цінуються чесність, повага, рівність тоді, як засуджуються – егоїзм, жадібність, здатність принижувати інших, трусливість[8].

Спілкування підлітків можливе в наявності спільних інтересів, улюблені інтернет-ігри в онлайн, також спортивні захоплення(велосипеди, скейти, ролики) , секції, музика.

Деякі підлітків, які не отримують підтримки зі сторони дорослих, не знаходять друзів серед однолітків, отримують виховання в відсторонених родинах або з диктаторськими відносинами, в вигляді протесту можуть об'єднуватись в *неформальні* групи[5].

Такі групи поділяються на :

Автократична- такі групи створюються підлітками різного віку, мають свою територію, лідера, субординацію у відносинах. Часто відрізняються зовнішнім виглядом та своєю мовою.

Демократична- побудована на дружніх стосунках, взаємодопомозі. Часто об'єднує підлітків району, вулиці або навчального закладу.

Анархічна- група спонтанна, нестійка, кожен член групи сам по- собі, немає постійного лідера. Особливого впливу на підлітка не має.

Сучасне покоління надає велику перевагу спілкуванню в соціальних мережах. Таке спілкування набрало великих обертів та має як позитивні сторони так і негативні. З позитивних моментів є розширення кола знайомств на великих відстанях, спілкування в будь-який час та ін. Молодь сьогодення поглинула в віртуальне спілкування через інтернет простір, що має великі негативні наслідки. Такі підлітки живуть у віртуальному світі, створюють різні профілі та сторінки, мають віртуальних друзів та не готові до реального, та дорослого життя, звичайно ж отримують низький показник автономності. Таке покоління не знають почуття емпатії, співчуття, дружби, живого спілкування та ін. За часту такий спосіб життя вибирають підлітки, які мають проблеми та комплекси у спілкуванні, відчувають самотність, не мають реальних друзів, мають проблеми в порозумінні з батьками[15].

Сьогодні інтернет-мережа стала для підлітків тим середовищем де сучасна молодь має можливість знаходити друзів в соціальних мережах, в різних містах та країнах, спілкуватись та розширювати свої контакти.

Кожен підліток може знайти собі друзів, з якими йому буде зручно в спілкуванні. Така віртуальна реальність має переваги : своє «Я», анонімність, безпечність та ін. Та таке спілкування не може соціалізувати та замінити реальних друзів, однолітків. Це призводить до втрати реальності, соціальних контактів та живого спілкування.

1.3 Вплив на формування автономності підлітків відносини з батьками

Родина, для кожної людини-це святе, з неї починається життя, формування особистості. Це найбільший скарб, що мають люди. Одне слово, яке включає в себе: повагу, підтримку, турботу, любов, силу, захист, тепло, безпеку, затишок. Це безпечний маленький світ з найріднішими людьми. Від родинного тепла залежать багато цінностей, які ми проносимо через все життя. Без сім'ї людина в будь-якому віці відчуває себе самотньою та нещасною[35].

Існує народне прислів'я: *«Який куц, така й хворостина, які батьки, така й дитина»*[15].

Що означає для дитини-підлітка родинне коло? Це уроки життя, які батько та мати виховують в своїх дітях. Вони своїм прикладом несуть позитивні цінності, навчають доброті, красі, щирості, жити в мирі та злагоді.

Взаємовідносини дітей-підлітків з батьками займає одну з основних та важливих задач підліткового періоду. Для підлітка сімейне оточення має вагомий вплив на формування особистості, характеру, уміння, передає сімейні традиції.

«Життя людини буде нещасним, якщо засвоєні у дитинстві негативні уявлення глибоко укоренилися в ній. Щоб їх зруйнувати, необхідне ціле життя» [2].

Цитата французької професорки філософії Е. Бандіттер.

Багато науковців, психологів, філософів, педагогів вивчали вплив сімейного виховання на дитину-підлітка, на позитивну динаміку розвитку, як особистість, на ранню автономність та характер - це З. Фрейд, Е. Бандіттер, І.Я. Франко, Л.С. Виготський, В. Столін, та інші[48].

Загальне визначення «сім'я» - це коло осіб або соціальний інститут, що складається з чоловіка та жінки, які перебувають у шлюбі, їх дітей та інших осіб, пов'язаних родинними зв'язками, правами та обов'язками[2].

Психологічний клімат в сім'ї залежить від усіх її членів та формується під впливом таких факторів, як соціальний статус, добробут родини, інтересами та моральними якостями її осіб.

На родинну гармонію в стосунках впливають:

- обов'язки та відповідальність розділяється між всіма членами родини;
- має бути присутня підтримка та турбота один про одного;
- існування сімейних традицій та цінностей, що об'єднує родину;
- всі мають рахуватися один з одним та враховувати думку кожного.

Родина, в якій виховується підліток, має особливе завдання та обов'язок, допомогти в період дорослішання з розвитком впевненості в собі, самостійності, в поділі відповідальності та обов'язків. Має бути розуміння та сприйняття ранньої дорослості, автономності дитини, вираження поваги та довіри до особистості[35].

Пріоритетом у вихованні дітей мають бути такі завдання, що допоможуть у розвитку особистості у підлітковому віці :

- фізичне виховання, привчання до здорового способу життя ;
- моральне виховання – виховувати в дитині почуття поваги, турботи, чесність, порядність, любов до родини та ін;
- інтелектуальне виховання- допомога батьків в розвитку особистості, інтересів, талантів та стремління до самовдосконалення;
- виховувати працьовитість, повагу до праці інших.

На особистість підлітка, його характер, поведінку, самовпевненість та ранню дорослість впливають стилі спілкування в родині, з батьками. Згідно наукових досліджень батьківсько -юнацьких відносин існують чотири стилі таких стосунків:

- *традиційний (авторитарний)*, найбільш розповсюджений виховний процес від батьків до дитини(вертикаль зверху-донизу). В таких сімейних відносинах велику роль відіграє авторитет батьків, який має безвідмовне підкорення дитини. В таких сім'ях діти, зачасту, безініціативні, постійно та легко, без супротиву, виконують настановки, накази та доручення батьків [15].
- *ліберальні* стосунки, де батьки майже не займаються вихованням дітей, рано починають вважати їх самостійними та дорослими. Кожен в сім'ї живе своїм окремим життям, інтересами, мають відчужені відносини. Помилка батьків в таких родинах, що так вони виховують самостійність в дітях. Такі підлітки часто недоглянуті, недолюблені, вимушені розраховувати лише на себе, замкнуті, без лишніх емоцій. Тому в дорослому віці вони також проявляють байдужість до своїх батьків[15].
- *демократичні* відносини в родинах мають дуже позитивний вплив на розвиток дитини, її особистості та на батьків. В таких стосунках, що відбуваються в «горизонтальній площині», поважаються інтереси кожного члена сім'ї, особистий простір та існує автономність, кожен знає свої права та обов'язки, завжди присутня підтримка, захист та турбота, відносини на рівних. В такій родині дитина росте впевнена в собі, самостійна, активна, може контролювати свою поведінку та емоції. Та часто, таким особистостям, важко соціалізуватися, адже вони не хочуть підкорятися та виконувати команди сильніших. В дорослому віці такі люди, що виховувались в демократичних сім'ях, проявляють турботу про своїх батьків[15].
- *дітоцентричні*, такі нетрадиційні стосунки мають вертикальний вплив, а саме діти-батьки. В таких сім'ях батьки ідуть на поведку у дітей, живуть лише заради них, виконують всі забаганки. Дивіз такої родини – все найкраще дітям. Такі діти мають дуже велику

самооцінку, самовпевнені, егоїстичні, важкі в спілкуванні з однолітками та іншим оточенням, часто конфліктують, їм важко соціально адаптуватися. В дорослому віці можуть проявляти жорстокість, егоїзм, байдужість до оточення та своїх батьків також [15].

Визначають три напрямки стосунків підлітків з батьками :

- підлітки мало проводять часу з батьками, порівнюючи з дитинством, з'являються пріоритети - це спілкування з ровесниками, різні захоплення та подекуди усамітнення;
- змінюється по -іншому сприймання своїх батьків, як особистостей, страх та боязнь батьківської реакції змінюється на повагу, незалежність і деколи несприйняття;
- зміцнення самоствердження, впевненості в собі, що впливає на рівень автономності та взаємовідносини з батьками , з'являється непорозуміння та конфліктність стосунків.

Майже всіх батьків дуже неочікувано та зненацька, як і дітей, застає настання підліткового віку. Важко перестроїтись та почати відноситись по-дорослому до підлітка, якого ще вважаєш дитиною. В цей період мають всі в родині змінитися, щоб пройти всі виклики та випробування з найменшими непорозуміннями та труднощами. Адже від цієї трансформації родинного кола залежить майбутнє життя особистості – фізичне, психологічне здоров'я, формування характеру, емоційних проявів, бажання навчатись, розвиватись, спілкуватись[33].

Одна з найважчих проблем, пов'язаних з перехідним періодом в родині- це часті непорозуміння, конфліктні ситуації. Вони виникають із-за , насамперед, ставлення батьків до підлітка ще як до дитини, не сприйняття його ранньої дорослості . Також і самі хлопці та дівчата в такому віці, ще не зовсім розуміють як себе поводити, їм потрібна допомога в цьому, як родини так і навчального закладу, вчителів та соціального оточення. Так як

перед ними постає виклик знайти своє місце в житті, опанувати нову роль, пошук свого «Я», соціалізуватися, сприйняти себе нового, свої інтереси, визначення майбутньої професії та інші виклики[33].

В перехідний вік у юнаків та юнок виникає комплекс неповноцінності, постійні тривоги, напруга в психологічному плані, якщо відсутні спілкування та підтримка в родині. Присутній страх перед чимось невідомим, також може виникати агресія, протест, істерики, відсутність емпатії та інші ознаки важкого перебігу цього періоду, який впливає на психологічний та фізичний стан підлітка. І основною причиною є непорозуміння в сімейному колі що викликають постійні конфлікти [40].

Існують типи взаємовідносин між підлітками та їх батьками :

- в родині існує взаємоповага, взаєморозуміння та підтримка. Атмосфера спілкування побудована на «чути та бути почутим» з позитивними емоціями, теплими та дружніми відносинами. Такий тип називають – *співпраця* [35];
- *союзницькі (паритетні)*- в родині присутні рівноправні відносини, які всіх задовільняють та на перший план ставлять як дорослих так і підлітків;
- *конкуренція* – постійні змагання в родинних стосунках з прагненням домінування кожного члена родини над іншим[35];
- *змагання* - також постійна конкуренція в родині, що приводить до нервового стану кожного та конфліктна атмосфера;
- *відсторонення*- батьки живуть своїм життям, не цікавляться дитиною, не беруть участь у його житті. Діти таку ситуацію сприймають дуже емоційально, особливо чутливі, які потребують любові, підтримки та родини, відчують страх, розгубленість, постійну депресію. Такі підлітки часто демонструють свій протест, можуть вживати алкоголь та наркотики, зв'язатись з поганою компанією. Ситуація в такій родині має дуже небезпечний характер,

може закінчитись, навіть, трагедією. Якщо в такого підлітка немає ніякої підтримки друзів, іншого оточення то може виникнути небажання жити, навіть призвести до самогубства. Такі дітей недопустимо залишати самих без психологічної та матеріальної часто підтримки[35];

- *антагонізм* -та сама ситуація що в конкуренції. Такі взаємини мають відчужений характер в родині. Такі діти почувають себе – сиротами.

Проаналізувавши різні типи відносин в родині між батьками та дітьми можемо зробити висновки.

Там де присутні здорові союзницькі та партнерські відносини, де діти отримують достатню, але не нав'язливу підтримку, розуміння, турботу, захист їхніх почуттів, мають теплі та довірливі стосунки з батьками – є життя в добробуті та щасті. Діти, які виховуються на таких позитивних емоціях та принципах виростають активними, соціально адаптованими, психічно врівноваженими та фізично здоровими. Звичайно ж це впливає на ранню автономність підлітків, самодостатність, самовпевненість, бажання навчатись, спілкуватись, простіше розібратись в своєму «Я» та пройти без великих труднощів період адаптації в перехідному віці[35].

Родини, які побудовані на конкуренції, антагонізмі по відношенню один до одного – це відразу має величезний вплив на психологічний розвиток дитини- особливо в підлітковому віці. Такі діти не знають любові, теплих стосунків, довірливих відносин з батьками. Це дуже впливає на дитячий нервовий та психологічний стан, вони відчують самотність, депресію та непотрібність. Таке дитинство впливає на їх майбутнє доросле життя, що часто має негативні наслідки[35].

Звичайно ж самі тривожні та недопустимі відносини в родині, яка має дитину – це відсторонення. Батьки не мають права жити лише для себе, не займатися своєю дитиною в різному віці. Адже це фатальні

наслідки, як для дитини, що росте в такій атмосфері так і для самих дорослих в майбутньому[34].

Основні причини конфліктів, які виникають у родинях, де є дитина підліткового віку [34].

- Це внутрішньо -сімейні відносини, які більш виражаються в силових стосунках, а не побудовані на довірі, любові до дитини .
- В родині різняться погляди на життя між підлітками та батьками. Батьки не встигають змінити своє ставлення до уже підлітка, а відносяться ще як до дитини. Юнаки та юнки уже мають інші пріоритети, інтереси, які відрізняються від побажань родини[34].
- Характер підлітка, який змінюється та формується з дорослішанням. В такому віці хлопці та дівчата вимагають до себе ставлення від родини, як до дорослого. Хочуть самі вибирати собі друзів, повертатися пізно додому, можуть починати палити та вживати алкоголь. Разом з тим відмовляються виконувати домашні зобов'язання та поводять себе безвідповідально. Звичайно, шоковані батьки вимагають зовсім іншої поведінки, що призводить до конфліктних ситуацій[34].
- Компанії, що можуть мати негативний вплив та зовнішній вигляд, часто – це «стиль бомжа», хіппі, готи та інші різні субкультури. Змінюються музичні вподобання, поведінка, цінності. Такі зміни лякають батьків, вони намагаються вплинути різними методами на підлітка- це заборони, шантаж та конфлікти[34].
- Конфлікти також стаються із-за успішності у навчанні. З дорослішання змінюються інтереси, пріоритетність, у багатьох страждає навчання в цьому віці.

Та дуже часто конфліктні ситуації виникають не лише з вини підлітків, а й з вини самих батьків, які мають неурівноважений характер, підтримують авторитарний стиль виховання, батьківське слово- це закон.

Також відсутність у батьків, такта, педагогічної культури, психічна нестійкість, небажання зрозуміти та підтримати - ці ознаки віддаляють дітей від родини. Часто такі підлітки шукають допомоги та підтримки у друзів, однолітків, яким пощастило з родиною та інших.

Висновки до першого розділу.

Автономність підлітків завжди було і є надзвичайно важливим питанням, яке цікавить науковців, дослідників, психологів як в минулому так і теперішньому часі.

Від фундаменту, який заложено в перехідному віці, від розвитку підлітка в фізичному та психологічному напрямках залежить майбутнє дорослої людини, її розвиток, кар'єра, створення родини та інші необхідні основи та показники щасливого життя.

Проаналізувавши основні цінності дітей в підлітковому віці можна стверджувати, що для них дуже важлива як підтримка родини, але не нав'язливо, так і прагнення до соціалізації, незалежності. Стосунки з однолітками дуже важливі, адже це підтримка один одного емоційно, спільними інтересами, обміном інформацією, яку не почуєш від дорослих. Зародження перших цінностей в житті, дружби та почуттів. З'являється впевненість у собі та самоствердження, що впливає на розвиток рівня автономності.

Відносини батьків з підлітками дуже впливають на розвиток якостей, які необхідні для ранньої автономності особистості, впевненість у собі, віра в себе, самовпевненість, самосприйняття, поява особистого «Я». Від того в якій родині виховувались підлітки, це й буде їх основою поведінки в перехідному періоді.

Якщо – це була родина з диктаторським вихованням, то у підлітка виховується невпевненість у собі, нехтування власними інтересами заради

інших думок, занижена самооцінка, беззахисність перед іншими. Згодом з'являється незадоволенність собою, агресія, байдужість до навколишнього світу, можливо жорстокість та неуспішне доросле життя. Потім від таких родинних відносин страждають як діти так і батьки.

Якщо розвиток цих відносин відбувався під сильною батьківською опікою, турботою, сильним емоційний зв'язком. Такі діти вступаючи в підлітковий вік мають невпевненість у собі, безпомічність, страх здійснення будь-яких дій, без схвалення батьків, занижена самооцінка. Потім їм важко соціалізуватись, навчатись, як в школі так і у вищих навчальних закладах.

Стосунки в родині із байдужим ставленням батьків до своєї дитини, безконтрольним, пусканням на самовиховання. Така дитина росте з багатьма комплексами неповноцінності, непотрібності, недовіри людям та іншими факторами, які приводять до негативних наслідків. В підлітковому віці така особистість стає некерована, неспокійна, відчужена, може проявляти агресію та не керувати своїми емоціями.

Найкращими для дитини та батьків є родинні відносини демократичні, партнерські, які мають і теплі стосунки в родині, повагу один до одного так, і необхідний контроль з боку батьків - все в міру. В такій сім'ї підліток виростає відповідальний, впевнений в собі, самодостатній, турботливий та підготовлений до ранньої автономності та дорослого щасливого життя.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ АВТОНОМНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи дослідження автономності в підлітків

Проведене вивчення теоретичних основ розвитку автономності в підлітковому віці в першому розділі дало змогу проаналізувати та визначити методики, які найбільш точніше розкривають вплив різних ознак, причин, що впливають на рівень автономності.

Автономність характеризується активністю, змога брати відповідальність в свої руки за свої вчинки, рішення, вміння прислухатися до себе. Успішний розвиток автономності підлітка є поєднуючі фактори, такі як набуття почуття довіри від батьків, їх підтримки та прийняття ранньої дорослості, часткової незалежності від опіки та черезмірної турботи . Також сприйняття себе як особистість, підвищення своєї самооцінки, навчитись відповідати за свої вчинки. Якщо підліток набуде та виховає в собі, з допомогою родини та близького оточення, показники, які характеризують ранню автономність то йому буде полегшення в проходженні важкого перехідного періоду в становленні особистості[46].

Дослідження рівня автономності проводилось в три етапа:

Перший етап – визначення мети, завдань, підбір методів та методик для визначення рівня автономності підлітків.

Другий етап– дослідження рівнів автономності особистостей в підлітковому віці.

Третій етап- визначення характеристик осіб юнацького віку з різним рівнем автономності.

Метою данного дослідження є проаналізувати особливості розвитку ранньої автономності особистостей юнацького віку.

Для проведення дослідження були вибрані методики :

1. *Опитувальник «Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності» (Г. Пригніна), наведено в Додатку А.*

Методика діагностує два основні стилі навчальної діяльності: «автономний» і «залежний», а також виділяє третю групу учнів – «невизначених». Якщо відповідь збігається з ключем, то за кожний збіг дається 1 бал. 7 балів і менше - залежні; 11 балів і більше - автономні; 8-10 балів - невизначені.

«Автономні» виявляють у навчальній діяльності такі риси: наполегливість, цілеспрямованість, розвинутий самоконтроль, впевненість у собі, схильність до самостійного виконання роботи .

Для «залежних» характерно те, що такі риси, як наполегливість, самоконтроль, впевненість, самостійність та цілеспрямованість в них майже не виявляються, а їхня навчальна діяльність залежить в основному з опорою на вказівки з боку вчителя, з орієнтацією на поради, підказки .

«Невизначені» - це така група учнів, у яких приблизно однаково виражені особливості, властиві як першому, так і другому стилю.

2. *Багаторівневий особистісний тест-опитувальник ставлення до себе (В.В. Столін), дослідження комплексу факторів ставлення людини до себе, наведено в Додатку Б.*

Опитувальник побудований відповідно до ієрархічної моделі структури самоствавлення В.В. Століна (1985 р.). Опитувальник діагностує 7 факторів, що лягли в основу 4-ьох шкал опитувальника:

Шкала I – самоповага – спрямована на відображення аспектів самоствавлення до своїх здібностей, енергії, самостійності, оцінки можливостей контролювати своє життя, ступінь віри у власні сили.

Шкала II – аутосимпатія – на позитивному полюсі характеризує довіру до себе та позитивну самооцінку. На негативному полюсі – бачення у собі переважно недоліків, низьку самооцінку, схильність до самозвинувачення..

Шкала III - очікування позитивного чи негативного ставлення до себе оточуючих.

Шкала IV – само інтерес - відображає міру близькості до себе, інтерес до власних думок та почуттів, впевненість у власному інтересі для інших.

Опитувальник також оцінює «глобальне самоствавлення» (почуття «за» чи «проти» себе).

Шкала S (інтегральна) – вимірює інтегральне почуття «за» або «проти» власного «Я» досліджуваного.

Опитувальник містить також сім шкал, спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» досліджуваного.

Шкала 1 – самовпевненість.

Шкала 2 - очікування ставлення інших.

Шкала 3 - самоприйняття.

Шкала 4 - самопослідовність (самокерівництво).

Шкала 5 – самозвинувачення.

Шкала 6 – само інтерес.

Шкала 7 – саморозуміння.

Опитувальник дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що різняться за ступенем узагальненості:

- 1) глобальне самоствавлення;
- 2) самоствавлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом та очікуваним ставленням до себе;
- 3) рівень конкретних дій (готовності до них) щодо свого «Я».

Досліджуваним пропонують оцінити ступінь згоди з 57-ми твердженнями особистісного опитувальника, обравши одну з двох варіантів відповідей: «погоджуюсь» і «не погоджуюсь». Твердження опитувальника сформульовані від першої особи і спрямовані на аналіз особистої думки досліджуваного .

Якщо значення показника накопичених частот *менше 50 %* – ознака не виражена ; *50%-74%* - ознака виражена ; *більше 75%* - ознака яскраво виражена.

3. Тест «Підлітки про батьків» (за методикою Шаффера) , наведено в Додатку В.

Дослідження, а саме вплив батьків, характеризується за допомогою трьох факторів :

- емоційне відкидання (характеризується негативним ставленням до дитини, виражена нелюбов батьків або навіть ворожість) - прийняття (звичайно ж цей показник характеризує любов та повагу батьків, підтримку, прийняття дитини, як особистості);
- відкритий контроль-прихований контроль(психологічний тиск на дитину, гіперконтроль, подавлення дитини, як особистості) ;
- психологічна автономія- психологічний контроль.

Тест складається з 50 стверджень, висловлювань. Є варіант вибору : так, частково, не співпадає.

Мета даного тесту визначити поведінку та методи виховання батьків по відношенню до дитини підліткового віку.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей автономностей в підлітковому віці

В дослідженні на визначення рівня автономності та комплексу факторів ставлення до себе взяли участь 30 осіб - учні 9-х класів гімназії . Особливість даного класу, що 16 учнів професійно займаються спортом , 14 осіб – не займаються ніяким видом спорту. Тому вибірка дослідження була поділена на дві групи : спортсмени – І група, не спортсмени – ІІ група.

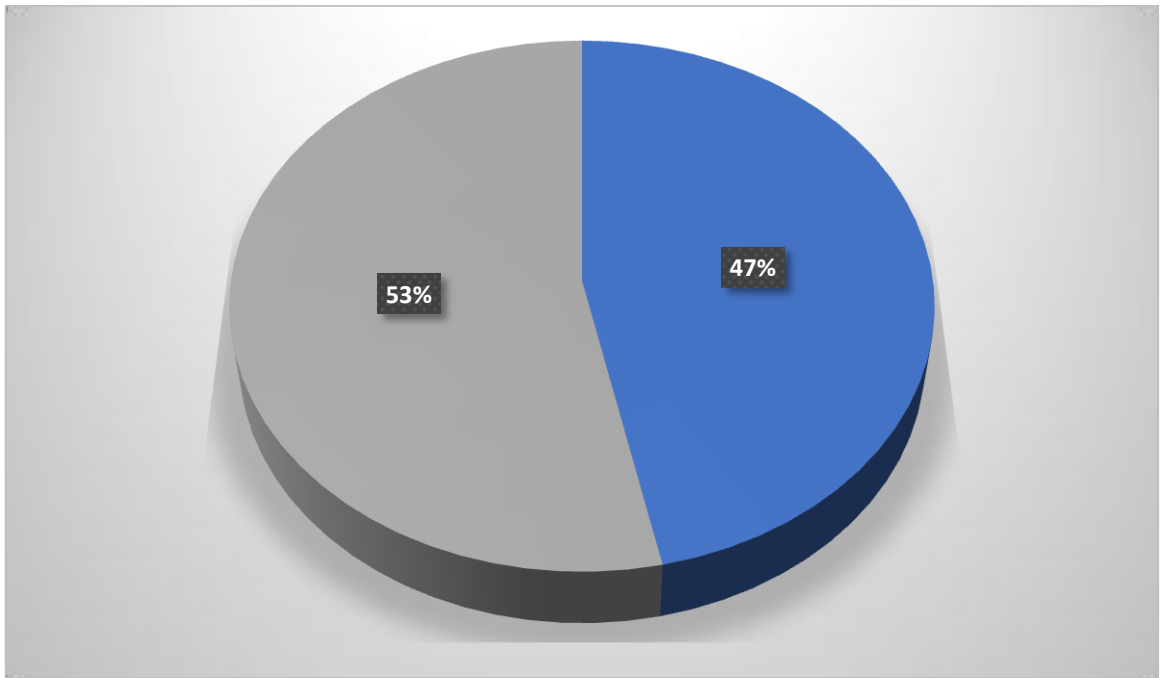


Рис. 2.1.

I група- спортсмени (53%)

II група - не спортсмени (47%)

Таблиця 2.1.

Показник рівня автономності класу

Рівні автономності	Група I і II		Група I		Група II		ϕ_1
	Абс	%	Абс	%	Абс	%	
Автономні	8	26.67	8	50	0	0	-
Невизначені	10	33.33	4	25	6	42.9	-
Залежні	12	40	4	25	8	57.1	1.822*
Всього	30	100	16	100	14	100	-

* $p \leq 0,05$

ϕ_1 - коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників I і II групи.

Розрахунок статистично достовірних відмінностей за коефіцієнтом кутового перетворення Фішера показав статистично значущу відмінність у показниках залежного рівня між першою і другою групою ($\phi_1=1.882$; $p \leq 0,05$)

Проведене дослідження на визначення рівня автономності у загальній вибірці кількості учасників та поділених по групах. Результати дослідження автономності по групах представлені у таблиці 2.1. Як видно з таблиці найбільша кількість серед загальної кількості мають невизначений рівень автономності 33.33%, на залежному рівні виявлено 40% і автономність виявлена 26.67% з загальної вибірки. Показник автономності підлітка проявляється в його діях, а саме самостійності вибору, незалежно від впливу внутрішніх чи зовнішніх факторів. Тому підлітки, які мають залежний рівень автономності відрізняються підвищеним самоконтролем і наполегливістю але вони не можуть самостійно прийняти якесь рішення чи дію, потрібно чиясь опора (батьків, друзів, вчителя). Хлопці та дівчата з невизначеним рівнем автономності можуть проявляти себе як автономно, так і залежно, виходячи з ситуації.

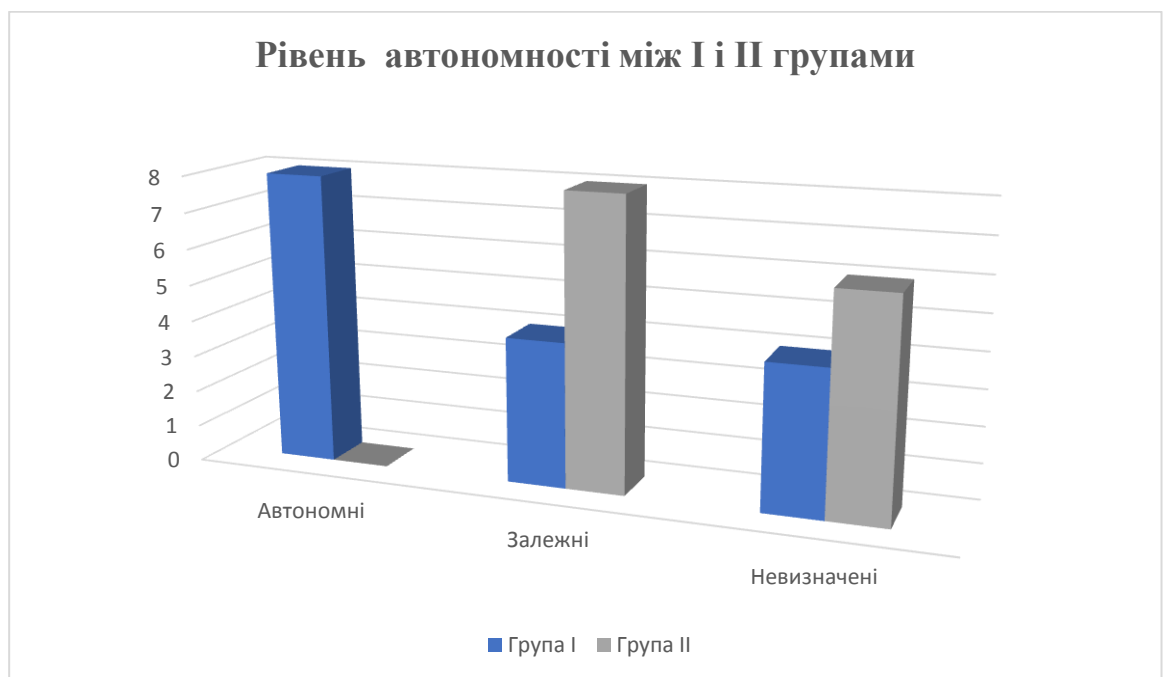


Рис.2.2. Порівняння рівня автономності між I та II групами

Дане дослідження показало, що високий рівень автономності мають підлітки I групи (спортсмени) (50%), рівень невизначеності та залежності в цій групі розділили по 25%. Що ми спостерігаємо в II групі

? Показник автономності невизначений мають (42.9%) дітей, тоді як показник залежності (57.1%), . Якщо порівнювати даний показник в загальній групі , то автономність присутня в (26.67%) дітей , невизначеність – (33.33%), залежність- (40%).

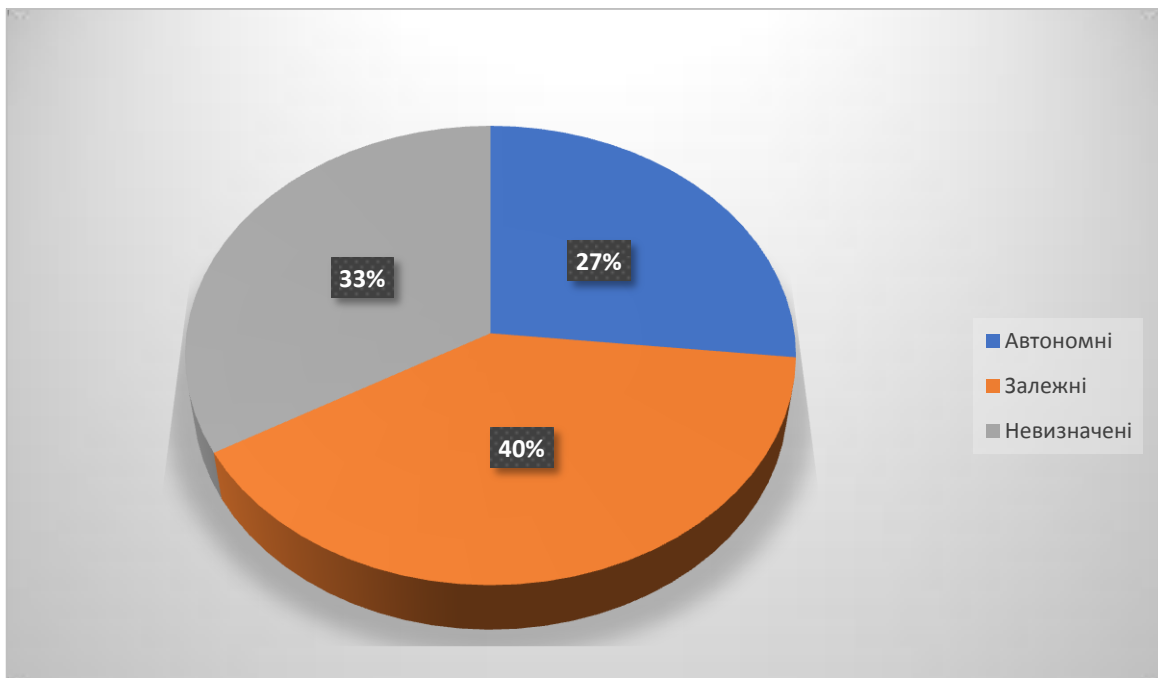


Рис. 2.3. Рівень автономності класу

Порівнюючи рівень автономності в класі, 40 % дітей мають показник залежності, можна зробити висновок . В підлітковому віці, а саме діти шкільного віку, мають залежність від родини, батьків, друзів, однолітків, вчителів та іншого кола спілкування. Також, в наш час, на підлітків дуже впливає інтернет залежність, соціальні мережі . Ці фактори подавляють ранню дорослість, відповідальність за свої вчинки, почуття незалежності, вмінню протистояти тиску та тоталітарному вихованню з боку родини та іншого впливу на розвиток самостійності, самовпевненості, самопізнання та інше.

З іншої сторони все таки 27 % школярів має високий рівень автономності. Це досить непоганий результат на таку кількість дітей, які брали участь у проведенні дослідження. Основну частку автономних

підлітків займають саме ті, що професійно займаються спортом. Це впливає на їх впевненість, незалежність, стремління до досягнення мети, перемоги, як у спорті так і у навчанні. В майбутньому ці юнаки та юнки, зберігаючи рівень автономності, зможуть досягти більше по життю, ніж діти із залежним та невизначеним показником.

Також в класі є високий рівень з невизначеним показником автономності- 33 %. Ці особистості уже не відчують себе дітьми але і дорослими також. Підліток уже хоче бути самостійним та не може проявитися в поведінці, боїться сам приймати рішення та вийти з під опіки батьків. Вони не можуть відстояти своєї думки, більше залежать від дорослих. Це впливає на внутрішній стан дитини, незадоволеність, стресовість, не бажання навчатись, відвідувати додаткові заняття, крім школи, спілкування з однолітками. Такі діти часто хворіють, відчують почуття самотності, не мають друзів. Тому батькам потрібно проявляти підтримку дитини в перехідному віці, більше почуття довіри та прийняття дорослості. Адже цей період розвиває різні комплекси в підлітків, з невірним підходом, які в майбутньому дуже впливають на життя людини.

Аналізуючи результат дослідження , можемо зробити висновок. Автономність – це спосіб поведінки підлітків, є критерієм психічного та фізичного здоров'я, цілісності особистості . Діти в підлітковому віці, які мають високий рівень автономності, відчувають себе набагато впевненіше, доросліше, мають свою думку, проявляються в самовизначенні і незалежності, вміють протистояти соціальному тиску, оцінювати себе.

Так, як дослідження показало високий рівень автономності в групі спортсменів, можна стверджувати, що спорт в житті дитини, як і в дорослих, має дуже важливе значення, особливо в підлітковому віці. Спорт дозволяє розширити коло друзів, однодумців, об'єднує за інтересами та цінностями. Така дитина має низький відсоток потрапити в інтернет-залежність, менше, ніж інші групи, схильна до депресивних

настроїв, замкнутості, слабкості, агресії та інших показників, які проявляються в підлітків. Тому спорт один із важливих показників, які впливають на фізичний та психологічний стан учня, впевненість у собі, ранню дорослість, лідерські якості, загартовує дух і тіло, поліпшує успіхи у навчанні.

Підлітки, які мають «невизначений» та «залежний» рівень автономності ще не готові до дорослого життя, тому що їх поведінка залежить від опору на батьків та вчителів. Вони ще не можуть приймати самостійні рішення. В них проявляються такі риси, як наполегливість, впевненість, цілеспрямованість, самоконтроль по відношенню до себе та відсутність дій без дозволу старших.

Дослідження рівня автономності та порівняння проведено між дівчатами та хлопцями.

Таблиця 2.2.

Порівняння рівня автономності між дівчатами та хлопцями

Рівні автономності	Клас		Дівчата		Хлопці		Φ_1
	Абс	%	Абс	%	Абс	%	
Автономні	8	26.67	2	20	6	30	-
Невизначені	10	33.33	3	30	7	35	-
Залежні	12	40	5	50	7	35	0.787*
Всього	30	100	10	100	20	100	-

* $p \leq 0,25$

Φ_1 - коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників рівня залежності між дівчатами та хлопцями.

Розрахунок статистично достовірних відмінностей між хлопцями і дівчатами за коефіцієнтом кутового перетворення Фішера показав статистично незначущу відмінність у показниках залежного рівня ($\Phi_1=0.787$; $p \leq 0,25$).

В підлітковому віці показник залежності демонструє неготовність до самостійності, спроби незалежності від батьківської опіки, має невпевненість в своїх діях, що викликає підвищену тривожність, незадоволеність собою, часто своїм зовнішнім видом та інші фактори, які негативно впливають на фізичний та психологічний розвиток особистості.

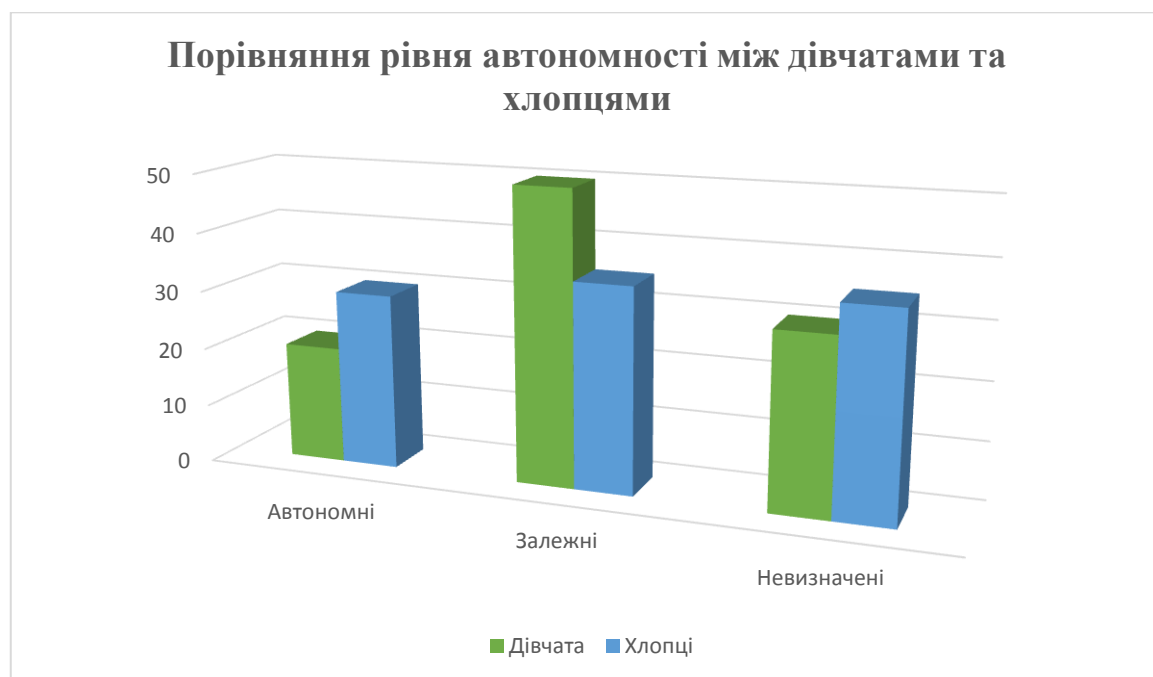


Рис.2.4. Порівняння рівня автономності між дівчатами та хлопцями в класі.

Порівнюючи рівень автономності між підлітками різної статі можна побачити доволі велику різницю в проявах автономності. У хлопців переважає показник невизначеності, хоча автономність теж мають (30 %) відсотків з усіх. У дівчат переважає показник залежності та невизначеності.

Показник автономності хлопців демонструє їх впевненість у собі, незалежну поведінку як у школі так і за її межами, проявляють наполегливість у навчанні та спорті, займають позицію лідера. У хлопців показник невизначеності та залежності теж присутній (70%) разом.

У дівчат автономність невизначена (30%) та залежна (50%) та лише дві мають показник автономності.

Проведено дослідження комплексу факторів ставлення до себе особистості в підлітковому віці, з використанням багаторівневого особистісного теста-опитувальника ставлення до себе (В.В. Столін) .

Таблиця 2.3.

Дослідження показників ставлення до себе особистості в підлітковому віці

Показники	Група І і II (загальний показник по класу) %	Група I (спортсмени) %	Група II (не спортсмени) %
Шкала S (почуття власного «Я»)	58.17	77.74	38.6
Самоповага	54.7	76.6	32.8
Аутосимпатія (показник самооцінки)	56.6	74.6	38.6
Самовпевненість	50.36	67.2	33.52
Самоприйняття	55.25	70.5	40.0
Очікування ставлення інших	25.41	32.78	18.04
Самоінтерес	66.29	77.26	55.33
Самокерівництво	53.22	61.83	44.61
Самозвинувачення	47.19	30.14	64.24
Саморозуміння	60.86	67.97	53.76

Данне дослідження показує в загальних показниках класу переважають такі особистісні фактори:

- саморозуміння в підлітковому віці (60.86%), свідчить про сприйняття себе, як особистість, мають свої переконання, погляди, позитивне ставлення;
- самоінтерес (66.29%) – підліток почуває себе впевнено, сприймає та йому подобаються власні інтереси, думки та інші вподобання і захоплення;
- показники такі як почуття «власного Я», самоповага, сприйняття себе, самовпевненість мають від (50.36%) до (58.17%). Це свідчить про позитивний загальний стан класу. Велика частина дітей, почувають себе, доволі впевнено, розкуто, намагаються контролювати власне життя (половина класу) та досягати гарних результатів у навчанні, спорті та інших захопленнях і вподобаннях;
- найменший відсоток із загальних показників отримали самозвинувачення (47.19%) та очікування ставлення інших (25.41%). Це свідчить про впевненість в собі, вміння не 100 % звертати на думку інших, якщо вона негативна та відрізняється . Хоча по шкалі самозвинувачення присутня емпатія, звинувачення себе у вчинках та почуття провини.

Якщо порівнювати показники між підлітками-спортсменами і тими, що не захоплюються спортом, бачимо, що у спортсменів переважають : почуття власного «Я» (77.74%), самоповага(76.6%), самооцінка (74.6%), самоінтерес(77.26%). Тоді, як у підлітків, що не займаються, в данному порівнянні спортом, ці показники мають відсоток нижче за (50%), а найбільший відсоток займає рівень самозвинувачення (64.24%).

Аналізуючи данні з проведеного дослідження можемо зробити висновки, як підлітки відносяться до себе. Від того, як особистість відноситься до себе, цінить себе та поважає, залежить у великій мірі те, як будуть цінити та поважати інші .

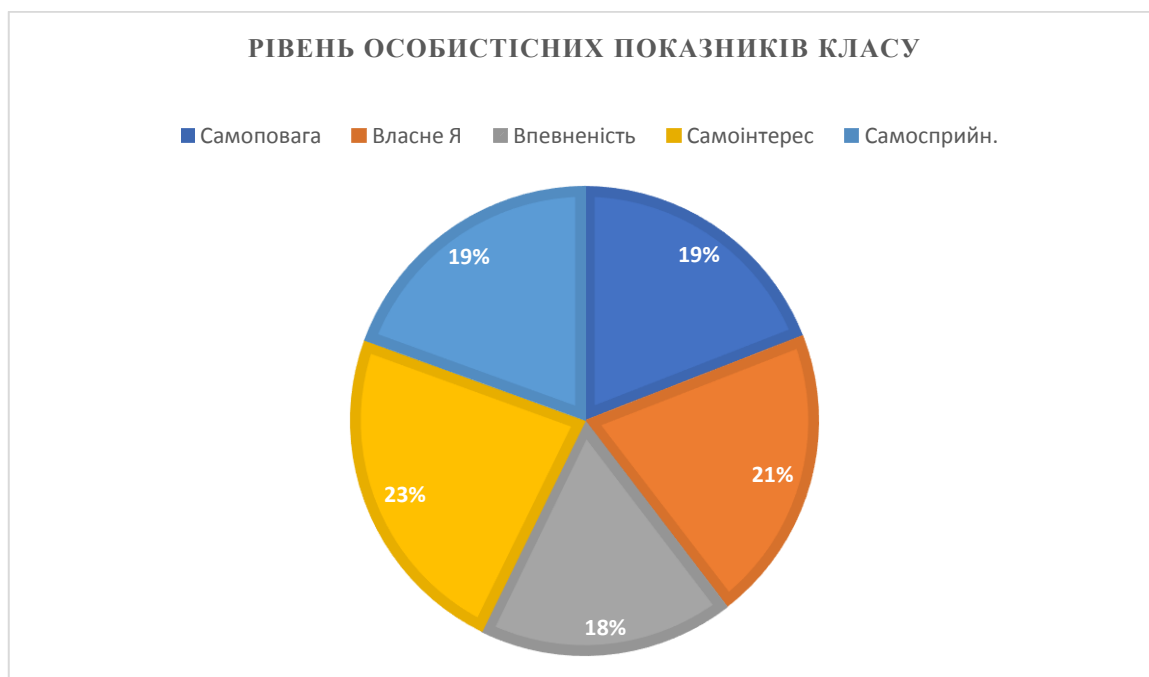


Рис. 2.5. Основні показники рівня класу

1. *Перший показник Шкала S* (інтегральна) – вимірює інтегральне почуття “за” або “проти” власного “Я” досліджуваного. В.В. Столін виділяє два аспекти «Я- образу», знання про себе і самоствавлення. Як бачимо по класу, середній показник має досить виражений відсоток (58.17%). Тоді, як порівнювати I (77.74%) групу з II (38.6 %) видно велику різницю у відношенні до себе, що впливає на якість життя, навчання, автономність, самоствавлення.

2. Аналізуючи 2 показник дослідження «Самоповага», бачимо аналогічну картину. Середній показник по класу (54.7%), I група (76.6%), II група (32.8%).

Показник по класу має виражену ознаку самоповаги до себе, тоді, як учні з I групи – яскраво виражене почуття самоповаги, а II- занижене. Самоповага-спрямована на відображення аспектів самоствавлення до своїх здібностей, енергії, самостійності, оцінки можливостей контролювати своє життя, ступінь віри у власні сили.

3. *Аутосимпатія* (показник самооцінки), характеризує довіру до себе та позитивну самооцінку. Середній показник по класу (56.6%), I група (74.6%), II група(38.6%). Даний результат демонструє співвідношення показників по попереднім властивостям. I група у нас характеризує високу довіру до себе та позитивну самооцінку, II група демонструє бачення у собі переважно недоліків, низьку самооцінку, схильність до самозвинувачення..

4.*Самовпевненість*, має такі данні, середній показник по класу (50.36%), I група (67.2%), II група(33.52%). Високий рівень впевненості в собі у підлітків формується завдяки факторам : почуття безпеки, відчуття особистої привабливості(в такому віці це дуже важливо), компетентність. Тому потрібно розвивати данні фактори, в чому повинні брати участь батьки, вчителі, практичні психологи. Адже формування впевненості дитини залежить ще з раннього дитинства, коли батьки проявляють захист, підтримку, піклування і т.д.

5.*Самосприйняття*, середній показник по класу (55.25%), I група (70.5%), II група(40 %).Цей показник теж формується з раннього дитинства, саме батьки , сім'я, закладають перше формування особистості дитини, далі плюс школа, вчителі. Особистість, уже в підлітковому віці, може ставити собі цілі та знаходити можливості їх досягати з допомогою своїх внутрішніх (талент, впевненість в собі, характер) та зовнішніх (батьки, друзі, вчителі та інші) мотивацій. Сприйняття себе, своїх можливостей, впевненість в собі закладається ще з дитинства і основну роль в цьому відіграють батьки, адже від того який стиль виховання вони вибрали, які умови створили для своєї дитини, який стержень заклали в розвиток її особистості...

Таблиця 2.4.

Порівняння показників ставлення до себе між хлопцями та дівчатами

Показники	Група I і II (загальний показник по класу)	Група I (дівчата)	Група II (хлопці)
Шкала S (почуття власного «Я»)	58.17	77.74	38.6
Самоповага	54.7	76.6	32.8
Аутосимпатія (показник самооцінки)	56.6	74.6	38.6
Самовпевненість	50.36	67.2	33.52
Самоприйняття	55.25	70.5	40.0
Очікування ставлення інших	26.37	23.41	29.33
Самоінтерес	72.05	78.41	65.69
Самокерівництво	53.91	52.45	55.38
Самозвинувачення	40.34	36.00	44.69
Саморозуміння	59.23	56.00	62.46

Аналізуючи проведене дослідження між юнаками та дівчатами одного віку комплексу факторів, які характеризують ставлення підлітків до себе в підлітковому віці.

Дане дослідження показало домінування дівчат в деяких показниках, а саме :

- почуття власного «Я» у дівчат (77.74%), що майже вдвічі переважає хлопців (38.6%) ;
- самоповага розвинена у дівчат (76.6%) , тоді як у хлопців середній показник (32.8%) ;
- самовпевненість дівчат (67.2%), самооцінка (74.6%) також майже в два рази більше, ніж у хлопців (33.52%) та (38.6 %).

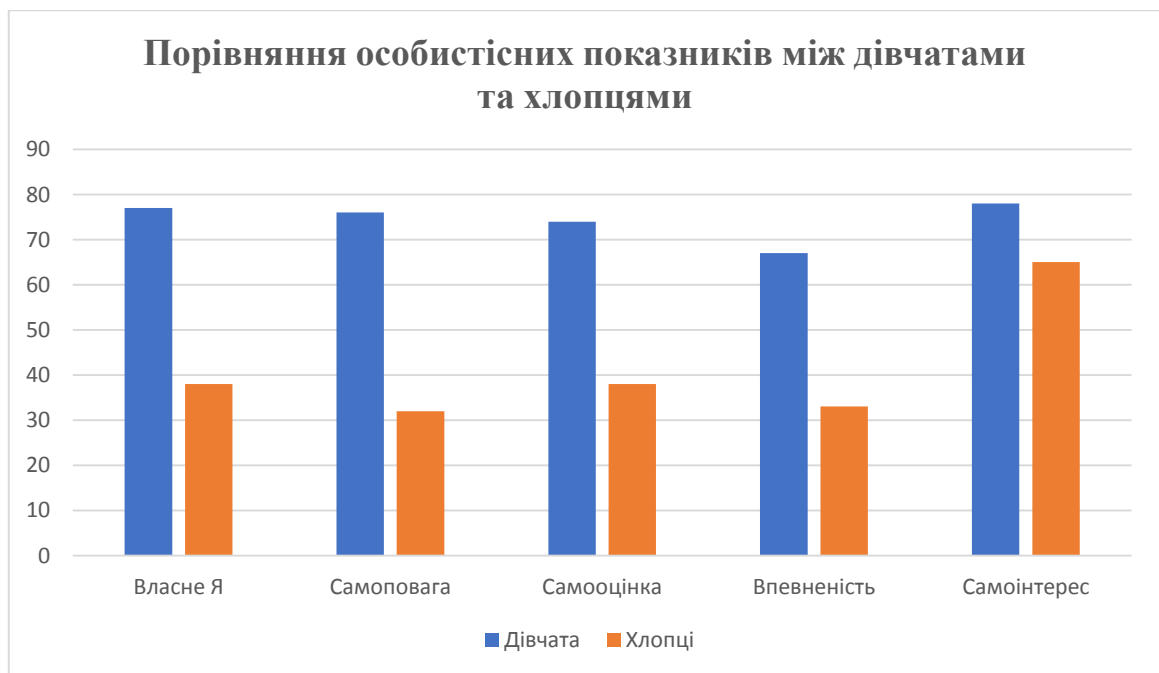


Рис.2.6.

2.3. Психологічні особливості самоставлення та відношення з батьками

підлітків з різним рівнем автономності

Позитивний вплив на особистість в підлітковому віці мають стосунки з батьками. Якщо між ними теплі, дружні та довірливі відносини, батьки приймають ранню дорослість дитини та підтримують і допомагають

пройти цей важкий для всіх період. Все це впливає на розвиток самооцінки підлітка, позитивного фізичного, психологічного та емоційного розвитку.

Проведено дослідження відносин батьків та дітей за методикою *Шафера тест «Підлітки про батьків»*, скорочено ADOR. Додаток В.

Опитувальник складається з 28 шкал по 10 завдань створений Шафером в 1965 році. Завдяки тесту можна відобразити вплив виховного процесу батьків на розвиток підлітків, на їх емоційний, психологічний та автономний стан.

Охарактеризувати можна використовуючи факторні змінні:

- психологічний контроль*(батьки виховують в авторитарному стилі, не признають автономії, мають тиск на дитину) ;
- психологічна автономія* (відносини батьки-діти побудовані на довірі та мають демократичний стиль) ;
- прихований контроль* (батьки контролюють свою дитину незаметно та ненав'язливо, дозволяють самим приймати рішення та брати на себе відповідальність;
- відкритий контроль* (постійний тиск на дитину, без супротиву виконуються доручення батька чи матері) ;
- прийняття* (батьки просто люблять та дбають про свою дитину, нічого не очікуючи взамін) ;
- емоційне відкидання*(негативне, інколи вороже ставлення до дитини).

В дослідженні виділяються ряд шкал:

- шкала позитивного інтересу POZ* (батьки рахуються з інтересами своєї дитини, мають дружні відносини на взаємодовірі);
- шкала директивності DIR* (для батьків більше цікаво що скажуть інші про їх дитину, що супроводжує постійний контроль, недовіра та часто нав'язування своєї жертвності заради сина чи доньки) ;

-*шкала ворожості HOS* (у відносинах батьків з підлітками прослідковується строгість, тиск, навіть агресивність, що їх віддаляє один від одного, виникає недовіра та холодність);

-*шкала автономності AUT* (автономність більше виражається, як батьківська від дитини, не сприймаються інтереси, почуття дитини. Відносини побудовані на авторитетності батьків, навіть диктаті);

-*шкала непослідовності NED* (прослідковуються виховання дитини , як на довірі так і з тиском та порушенням особистих кордонів)

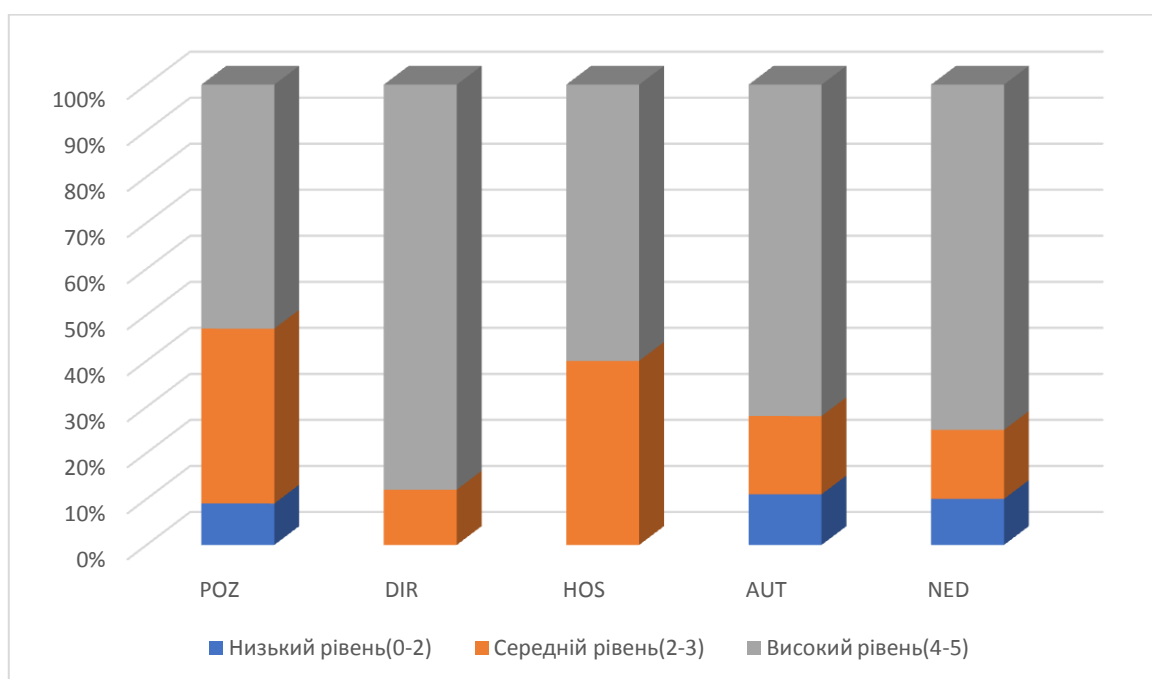


Рис.2.7. Результати проведеного тесту за методикою Шаффера

Проведене дослідження показало, відношення батьків до підлітків по

шкалі позитивного інтересу POZ має високий рівень показника -50% , що демонструє дружні відносини між батьками та дітьми-підлітками. В вихованні батьки більш сторонні до демократичних відносин, поважають інтереси одного та приймають ранню автономність сина та доньки. Аналізуючи високий відсоток 80% *шкали директивності DIR* можна зробити висновок, що для батьків все таки важливо періодично

контролювати дітей в підлітковому віці, проявляється недовіра та бажання підкореності, користуючись власним авторитетом та тиском. Шкала NOS, високий показник, демонструє знову ж таки строгість у вихованні з натиском та використовуючи батьківський авторитет. *Шкала автономності AUT* та *шкала непослідовності NED* маючи низький рівень 10% тоді як високий рівень 70 %, що демонструє строгість батьків, не сприйняття ранньої дорослості своїх дітей

Висновки до другого розділу

Проведені дослідження на визначення рівня автономності, використовуючи опитувальник "Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності" (Г. Пригніна)[10] та дослідження комплексу факторів ставлення до себе особистості в підлітковому віці, з використанням багаторівневого особистісного теста-опитувальника ставлення до себе (В.В. Столін)[36]. В дослідженні взяли участь 30 осіб - учні 9-х класів гімназії. Особливість даного класу, що 16 учнів професійно займаються спортом, 14 осіб – не займаються ніяким видом спорту. Тому вибірка дослідження була поділена на дві групи: спортсмени – I група, не спортсмени – II група.

В ході досліджень було проаналізовано ряд факторів, які впливають на формування особистості в підлітковому віці.

Показник автономності – впливає на спосіб поведінки підлітка, є критерієм психічного та фізичного здоров'я, цілісності особистості. Діти в підлітковому віці, які мають високий рівень автономності, відчувають себе набагато впевненіше, доросліше, мають свою думку, проявляються в самовизначенні і незалежності, вміють протистояти соціальному тиску, оцінювати себе.

Почуття власного «Я» – відіграє велику роль у відношенні до себе, що впливає на якість життя, навчання, автономність, самоставлення.

Самоповага – відображає аспекти самоствавлення до своїх здібностей, енергії, самостійності, оцінки можливостей контролювати своє життя, ступінь віри у власні сили.

Самооцінка- характеризує довіру до себе та позитивну самооцінку.

Самовпевненість- високий рівень впевненості в собі у підлітків формується завдяки факторам : почуття безпеки, відчуття особистої привабливості(в такому віці це дуже важливо), компетентність.

Самоприйняття- важливий фактор, який впливає на становлення особистості підлітка. Допомагає зрозуміти власні потреби та бажання, щоб потім знайти своє місце в суспільстві.

Дослідження показали, що в групі I всі ці показники мають високий та середній рівень, тоді як II група демонструє середній та низький рівень. Данні факти, порівнюючи, в данному випадку підлітків, які займаються спортом, та не відвідують спортивні секції, свідчать про те, що спорт один із важливих показників, які впливають на фізичний та психологічний стан учня, впевненість у собі, ранню дорослість, лідерські якості, загартовує дух і тіло, поліпшує успіхи у навчанні.

Відношення з батьками, аналізуючи проведений тест-опитувальник за методикою Шафера, на думку підлітків, базуються більш на авторитарному вихованні. Відносини, в більшості випадків, прослідковують бажання батьків в строгому вихованні, користуючись своїм авторитетом, не завжди рахуються з бажаннями та інтересами підлітків. Таке відношення віддаляє дітей від батьків в такому віці, виникає недовіра, невпевненість в собі та занижений рівень автономності[36].

Практика та дослідження показують, що в родині обоє батьків несуть відповідальність за виховання дитини. Часто, в житті, батько приймає більш авторитарне виховання, користуючись своїм авторитетом, суворістю та тиском або навпаки відсторонене, не цікавиться зовсім

життям дитини як особистості, лише приймає участь в матеріальній стороні(в кращому випадку). Тому в більшості родин вихованням дитини займається мати, яка більш приймає сторону гіперопіки, хоче все знати про дитину, захищати від усіх негараздів, складнощів, вирішувати всі проблеми та контролювати. Часто таке виховання забирає в дитини здатність раціонального мислення, самостійного прийняття рішень, рішучість, впевненість в собі та має низький рівень автономності і незалежності.

РОЗДІЛ 3. ЗАСОБИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК РІВНЯ АВТОНОМНОСТІ ПІДЛІТКІВ

3.1. Психолого-педагогічні умови формування автономності в підлітковому віці

У зарубіжних дослідженнях розглядають різні форми та засоби розвитку автономності, залежно від бачення дослідником її змісту та чинників формування.

Відповідно до теорії самодетермінації автономія визначається як саморегулювання, тобто вибір способу поведінки здійснюється людиною самостійно на основі внутрішньоособистісних детермінант і відповідно її цінностям, інтересам. У такому разі автономія може бути протиставлена переживанню контролю зовнішніми факторами, наприклад, зовнішні непередбачені обставини або соціальний тиск [58].

Бути автономним означає бути здатним до самооцінювання і самокерування, а також жити у відповідності зі своїми прагненнями. Самодетермінація – це не тільки здатність, але і потреба особистості. Автономна особа проявляє гнучкість в регулюванні своїх взаємодій з середовищем, відчуває себе вільною і має такі якості, як спонтанність і креативність. Чинниками поведінки автономної особистості виступають наявність внутрішньої мотивації, вільне волевиявлення при відсутності і зовнішніх вимог або підкріплень. Залежна поведінка детермінується фізіологічними чинниками і середовищем. Від незалежності (самостійності) автономія відрізняється тим, що людина, усвідомлюючи свободу вибору, може бути добровільно або автономно залежною, тобто, іноді піддаватися управлінню та контролю, покладаючись на інших і ставлячи себе в залежне положення свідомо. Авторами теорії декларується

наявність трьох вроджених потреб, які мають фундаментальне значення: у самодетермінації, компетентності та близьких відносинах з іншими людьми. Саме поняття автономії ототожнюється із потребою у самодетермінації, що включає «прагнення самостійно контролювати власні дії та поведінки, бути їх незалежним ініціатором». Е. Десі та Р. Райаном автономія також розглядається як якість, пов'язана з «відчуттям внутрішньо сприйманого локусу казуальності», і як здатність вибирати, що відрізняється гнучкістю в «управлінні та взаємодії між собою та оточенням». Вчені відзначають тісний взаємозв'язок самодетермінації (автономії) та компетентності, що розглядається як прагнення до досягнення результатів та до власної ефективності, об'єднують згадані потреби у єдиний конструкт – само детерміновану компетентність. Вчені підкреслюють важливість задоволення потреб у самодетермінації не лише як ключову у конструкцію внутрішньої мотивації, а й як фактор психологічного благополуччя. Крім того, визначається роль близькості зі значними людьми як умови, що сприяє підвищенню ефективності розвитку автономії. Стверджується експериментальна доведеність того факту, що задоволення потреби в автономії детермінує цілепокладання, спрямоване на самореалізацію, а не на зовнішні матеріалістичні вигоди [57].

Для авторів даної теорії автономія виступає не тільки як статична структура і характеристика особистості, але і як динамічний процес розвитку особистості, що відбувається через інтерналізацію. Автономія пов'язана з психологічним здоров'ям. Високий рівень автономії пов'язаний з безліччю позитивних, з точки зору психологічного благополуччя особистості факторів: від підвищення продуктивності діяльності більш високих оцінок власного добробуту. Зокрема, як стверджують Десі, Райан, чим вище ступінь автономії, тим сильніше виражена емпатія, вище моральні принципи і позитивні відносини з іншими людьми [57]. Зокрема, великий інтерес, як з боку теоретиків, так і з боку практиків, викликають

деякі характеристики в взаємодії особи з подіями життя, які можуть сприяти передбаченню депресії.

Представники психодинамічного підходу розкривають значення мотивів прагнення до переваги (А. Адлер), психогенних потреб (Г. Мюррей), прагнення до пошуку сенсу (В. Франкл) [39] як умов розвитку автономності. Зокрема, В.Франкл зазначає «підвладність» людським рішенням навіть найскладніших життєвих умов («свідомо чи несвідомо людина вирішує, чи буде вона протистояти чи здасться, чи дозволить собі бути визначеною умовами», можливість збереження духовної свободи навіть в умовах тотального тиску, визначаючи автономію як свободу, незважаючи на детермінізм. Вчений наголошує на важливості автономності як засобу захисту від маніпуляцій [39].

Д. Роджерс, психолог гуманістичного спрямування, визначає автономію та самодостатність цілями життєвого руху людини, що виявляються від народження, до яких особистість спрямовує єдиний інтегративний мотив – тенденція до самоактуалізації, яка полягає у збереженні та розвитку здібностей, виявленні кращих особистісних якостей. А. Маслоу визначає шляхом розвитку автономності реалізацію потенцій, становлення «людини у сенсі слова, становлення тим, чим він може стати», а також наголошує на автономії як однієї з основних рис, властивих людям, що самоактуалізуються. Один із популярних сучасних авторів зарубіжної психології Д. Гоулман, торкаючись питань розвитку емоційного інтелекту, вказує на автономність як на одну з характеристик людей, які розуміють себе, пов'язану з наявністю точного уявлення про емоції. Дослідник розкриває зміст поняття автономія як «здатність особистості до самостійних відповідальних рішень, незалежним від зовнішнього тиску» [47].

Узагальнення поглядів дослідників дозволяє відзначити інтегративний, багатокомпонентний характер автономії як однієї з

властивостей особистості, якій можуть бути притаманні такі характеристики: самостійність, усвідомленість та свідомість вибору, системність та самостійність планування, саморегуляція, самоконтроль, здатність до рефлексії та самокритики, самоврядування, цілепокладання, впевненість, відчуття свободи, самоствердження, відповідальність, індивідуальність, воля, гнучкість, спонтанність та креативність, інтерес, особиста значимість, наполегливість, адекватна самооцінка, прагнення доводити роботу до результату, вміння застосовувати інформацію [47].

Особистісними детермінантами розвитку автономії відзначаються такі фактори, як вольовий потенціал, емоційний інтелект, здатність до цілепокладання, сприйняття себе сильною особистістю, ступінь наданої свободи. Психологами відзначається позитивний зв'язок розвитку автономії з такими особистими характеристиками, як життєстійкість, свідомість, прагнення зміни, орієнтація на майбутнє, досягнення поставлених собі цілей, впевненість, самоконтроль, управління емоціями. У контексті навчальної діяльності підтримка автономії стимулює більш ефективне засвоєння матеріалу, сприяє розвитку когнітивної гнучкості, пізнавальної активності, творчості, визначає позитивні тенденції щодо формування позитивного емоційного фону, самооцінки, досягнення високих академічних результатів та виступає превентивним засобом для попередження відмови від навчання. [13, 47, 60].

Ряд представників когнітивно-біхевіоральної парадигми зосередилися на таких аспектах: соціотропія (sociotropy), залежність (dependency), спільність (communion), домінування інших (dominant other), тривожна прив'язаність (anxious attachment). Крім того, ця орієнтація особи на інших розглядається деякими авторами в зв'язку з гендерною проблемою і, в працях американських психологів Бека, Тейлора і Робінсона, знаходить своє відображення в розумінні фемінінності (femininity) в концепції Сандри Бем. Розвиток автономності дослідники пов'язують з такими

індивідуальними виявами, як самокритичність (self-criticism), сила (agency), домінування мети (dominant goal), компульсивна самотійність (compulsive self-reliance) [51].

А.Бек запропонував розглядати вираженість автономності у варіантах «соціотропія-автономія» Він припустив, що високосоціотропні особи будуть особливо чутливі до проблем в міжособистісних контактах – їх руйнування або втрати. Високоавтономні особи, у свою чергу, більш гостро будуть реагувати на ситуації, пов'язані з невдачею в досягненні цілей. Таким чином, розвиток автономності пов'язується з формуванням мотивації досягнень, конструктивних способів взаємодії, типом прив'язаності особистості у стосунках.

Р.Гіршфільд з колегами, розглядали фактори, що впливають на формування залежної поведінки. Проаналізувавши за допомогою факторного аналізу великий масив даних, вони виділили три основні виміри, що характеризують феномени міжособистісної залежності [53]. Це емоційна впевненість в інших, брак соціальної впевненості в собі, третій вимір - утвердження автономії. Створена Р. Гіршфільдом методика оцінки міжособистісної залежності в даний час є однією з найбільш широко використовуваних в зарубіжних дослідженнях даної проблеми (Relationship Profile Test).

З позицій гендерної психології, розвиток автономності полягає у спонуканні особистості до формування внеї маскулінних якостей, в той час як фемінність сприяє скоріше залежній поведінці. Це пов'язано з тим, що в традиційній культурі жінка або розглядається як об'єкт оцінки, або зовсім виключається з розгляду з приводу андроцентричності науки і світогляду. Суб'єктність розуміється як властивість індивіда бути суб'єктом активності. Вона проявляється в актах цілепокладання, має на увазі свободу і незалежність. Тобто автономія в жінок виступає в якості однієї з складових жіночої суб'єктності, елементом основи, на якій в подальшому жінка може

«побудувати» свою суб'єктність. Спроби створити повноцінну теорію жіночої автономії зустрічаються в рамках феміністського руху. Така, наприклад, теорія Ненсі Гершман (Nancy Hirschmann), заснована на понятті свободи, в рамках якої автономія жінки розуміється як здатність робити індивідуальний вибір і нести за нього відповідальність [Наводиться по: 53]. Інша дослідниця, Х. Кім, багато в чому підтримуючи ідеї Н. Гершман, розвиває її теорію, уточнюючи поняття вибору і відповідальності і приділяючи особливої уваги соціальному контексту, в рамках якого робиться вибір [62]. Однак розгляд саме жіночої автономії частіше зустрічається в роботах політологів і економістів, а найбільш популярним в рамках психологічних гендерних досліджень залишається саме протиставлення автономії міжособистісній залежності і виявлення їх особливостей у чоловіків жінок. Чимало досліджень присвячено спробам підтвердити або спростувати стереотипне уявлення про те, що жінки більш схильні до міжособистісної залежності, у той час як чоловіки частіше мають автономію. Вступаючи в дискусію можливості того, що жінки більш залежні, ніж чоловіки, дослідники часто керувалися суб'єктивними думками ідеологічними переконаннями. Враховуючи емпіричні дослідження з цього питання, відзначимо, що деякі дослідники виявляють гендерні відмінності в прояві міжособистісної залежності і автономії, в той час як інші не підтверджують наявності значних відмінностей між чоловіками і жінками [53]. Намагаючись пояснити подібні розбіжності в результатах досліджень гендерних особливостей у прояві міжособистісної залежності та автономії, ряд авторів посиляється на соціокультурний контекст, в рамках якого проводилося дослідження [51]. Відмінності між чоловіками і жінками, на їх думку, можуть бути опосередковані гендерними ролями, що диктуються суспільством. Показано, що серед культурних особливостей важливу роль у подібних дослідженнях грає така характеристика культури, як фемінінність /маскулінність, що впливає на

репертуар гендерних ролей, прийнятий за норму в кожній конкретній країні [51]. Не викликає сумнівів той факт, що протягом усього життя автономія може як прогресувати, так і регресувати по мірі того, як розвиваються нові (або змінюються вже наявні) компетенції, якості, навички особистості, або зміна умов життєдіяльності вимагає зміни поведінки. Найбільш інтенсивним змінам автономія особистості піддається саме підлітковому віці у зв'язку з інтенсивними фізіологічними і когнітивними змінами, розширенням прав і обов'язків підлітка, а також інтенсифікацією його соціальних відносин. Все це сприяє становленню Я-концепції, ідентичності, а також розвитку саморегуляції афективної, поведінкової та пізнавальної сфер.

З позиції гештальт-терапії для розвитку особистісної автономії важливими чинниками є зміни сприйняття нового досвіду та детермінації поведінки. Гештальт-терапія спрямована на те, щоб допомогти людині відновити свої межі з навколишнім середовищем, навчитися усвідомлювати власні потреби та механізми регуляції процесу їх задоволення, усвідомлювати себе в актуальному контакті з реальністю, пробувати нові способи поведінки та брати відповідальність за своє життя, а саме це і є основою автономії.

У процесі гештальт-терапії створюються спеціальні умови для цього. Гештальт-терапевт підтримує ініціативу клієнта, дозволяючи йому самостійно знаходити вирішення своєї проблеми через підвищення рівня усвідомленості, дає значний зворотний зв'язок на активність, що проявляється клієнтом, приділяє йому свій час і увагу, надаючи можливість проявити себе в підтримуючій атмосфері. Групова робота, побудована на принципах гештальт-підходу, акцентує значущість міжособистісних контактів між учасниками групи, що проєктуються на інших людей, що сприяє підвищенню автономії у взаєминах [53].

У теорії суб'єктності Р. Харре, автономія як властивість суб'єкта (agent) характеризується його здатністю перемикатися з одних детермінант поведінки на інші, чинити опір відволікаючим факторам і змінювати керівні принципи поведінки. Як передумови автономії суб'єкта їм виділено дві умови: по-перше, здатність репрезентувати ширший спектр можливих майбутніх подій, порівняно з тими, які можуть бути реалізовані; по-друге, здатність здійснити будь-яку дію із їх різноманіття, а також перервати будь-яку розпочату дію [52]. В даному випадку йдеться не тільки про усвідомлення того, що є, але й того, чого поки що немає, – усвідомлення наявних можливостей, і навіть передбачанні варіантів майбутнього.

У теорії потреб С. Мадді, поряд з біологічними та соціальними потребами, виділяє групу так званих психологічних потреб – в уяві, судженні та символізації. Саме домінування психологічних потреб визначає шлях розвитку особистості, що З. Мадді називає індивідуалістським і який заснований на реалізації особистісної автономії, на відміну конформістського шляху розвитку, що визначається домінуванням біологічних і соціальних потреб [57].

У сучасних дослідженнях автономія особистості тісно пов'язана з відповідальністю. Під відповідальністю розуміється вища форма саморегуляції, яка виражається в усвідомленні та використанні себе як причини змін у собі та зовнішньому світі. Особистісна автономія формується в процесі набуття особистістю ціннісних орієнтирів та внутрішнього права на активність. Ступінь розвитку особистісної автономії проявляється у підставах особистісних виборів. Дефіцит особистісної автономії може бути пов'язаний з нерозумінням чинників, що впливають на суб'єкта, відсутністю чітких ціннісних орієнтирів і з нерішучістю, нездатністю втручатися у хід свого життя. Особистісна автономія розвивається у функціональній єдності всіх компонентів, що утворюють її ціннісно-афективну та операційно-технічну складову. Випереджальний

розвиток когнітивної автономії, обумовлений переходом до навчально-професійної діяльності з елементами самоосвіти, становить основу формування поведінкової та ціннісної автономії. Остання, задаючи вектор розвитку мотиваційно-сміслової системи особистості, створює умови задля досягнення емоційної автономії з урахуванням прийняття самоцінності і самодостатності [47].

Сучасні дослідники вказують, що особистісна автономія не є вродженою характеристикою, а формується у дитячому і підлітковому віці за сприятливих умов розвитку. Фундамент автономності закладається у взаємодії дитини з батьками. Відповідно просвітницька і консультативна робота з батьками є одним із пріоритетних напрямків формування особистісної автономності підлітків. Вченими було визначено зв'язок рівня розвитку автономії та її окремих компонентів із характером відносин підлітків з батьками та однолітками. Важливими у розвитку автономії є такі параметри дитячо-батьківських відносин як батьківський контроль, свобода і автономність у дитячо-батьківських відносинах, співробітництво. Відносини з батьками та однолітками відіграють різну роль у формуванні автономії. У відносинах із батьками відбувається усвідомлення потреби в автономії та її мотиваційне опредметнення. У відносинах з однолітками відбувається суб'єктивація потреби в автономії, апробація та рольове експериментування самостійності ціннісних виборів та прийняття рішень, їх реалізація у поведінці та діяльності [36].

Таким чином, фундамент автономності закладається у взаємодії дитини з батьками. Відповідно просвітницька і консультативна робота з батьками є одним із пріоритетних напрямків формування особистісної автономності підлітків. Батьки мають знати особливості підліткового віку, сприяти розвитку самостійності, довіри до себе, впевненості у собі. Водночас сепарація від батьків та досягнення незалежності

супроводжується такими явищами як жага пізнати світ і ризикована поведінка.

Ряд дослідників вказує на роль ризикованої поведінки як засобу набуття незалежності в підлітковому віці [36]. Підліткові роки – це час, коли молоді люди пробують різні речі, експериментують та опановують нові навички. Ризик дозволяє їм отримати досвід і знання, необхідні для досягнення незалежності в майбутньому. Молоддю часто рухає допитливість. Вони хочуть відкривати для себе нові враження, досвід та пізнавати світ навколо себе. Саме допитливість спонукає до досліджень та набуття нових навичок. Підлітковий вік – це час, коли змінюються стосунки з однолітками та членами сім'ї. Молоді люди повинні навчитися адаптуватися до цих змін, що є вирішальним у контексті формування незалежності. Цікаво, що ці риси спостерігаються у підлітків з різних культур, незалежно від культурного середовища, в якому вони перебувають.

Молоді люди часто займаються ризикованою діяльністю, що може призвести до помилок. Є кілька причин, чому це відбувається:

Розвиток мозку: Мозок молодих людей все ще розвивається, особливо ділянки, відповідальні за контроль імпульсів та здатність передбачати наслідки дій. Це змушує молодих людей приймати імпульсивні та ризиковані рішення.

Висока імпульсивність: Підлітки часто більш імпульсивні, ніж дорослі. Вони схильні приймати швидкі рішення без довгострокового планування.

Потреба в експериментах: молоді люди прагнуть отримати досвід, пробуючи різні моделі поведінки, що іноді призводить до помилок.

Тому, якщо батьки хочуть, щоб їхня дитина була самостійною в майбутньому, вони повинні розуміти, що дослідження, ризик та помилки є невід'ємними частинами цього процесу. Звичайно, важливо, щоб ці спроби

здійснювалися в межах розумного та безпечного. Батьки найкраще знають своїх дітей і передбачають, де межа.

Підлітки шукають нових, захопливих вражень. Частина цього процесу є неврологічною — їхній мозок дуже чутливий до емоцій, пов'язаних з корисним досвідом, що може спонукати їх шукати гострих відчуттів більше, ніж молодших дітей та дорослих. Бажання підлітків до більшої незалежності може означати, що вони розширюють межі, встановлені дорослими. Хоча це може бути неприємно, часто це ознака здорового розвитку підлітка.

Серед деяких підлітків, які мають емоційні проблеми, також спостерігається вищий рівень схильності до ризику або ризикованої поведінки. Можливо, це тому, що вони намагаються впоратися з почуттям тривоги. Молоді люди, які перебувають у стані сильного стресу або почуваються ізольованими, більш схильні до ризикованої поведінки. Як і у всіх аспектах виховання дітей, підлітки звертають пильну увагу на поведінку дорослих, які їх оточують [45].

Причинами ризикованої поведінки є такі:

Підлітки шукають нових, захопливих вражень. Частина цього процесу є неврологічною — їхній мозок дуже чутливий до емоцій, пов'язаних з корисним досвідом, що може спонукати їх шукати гострих відчуттів більше, ніж молодших дітей та дорослих.

Бажання підлітків до більшої незалежності може означати, що вони розширюють межі, встановлені дорослими. Хоча це може бути неприємно, часто це ознака здорового розвитку підлітка.

Серед деяких підлітків, які мають емоційні проблеми, також спостерігається вищий рівень схильності до ризику або ризикованої поведінки. Можливо, це тому, що вони намагаються впоратися з почуттям тривоги. Молоді люди, які перебувають у стані сильного стресу або почуваються ізольованими, більш схильні до ризикованої поведінки.

Як і у всіх аспектах виховання дітей, підлітки звертають пильну увагу на поведінку дорослих, які їх оточують [45].

Пам'ятаймо, що ми повинні бути партнерами у безпеці нашої дитини. Найкраще піклуватися про них разом з нашими дітьми, розмовляти з ними про те, як робити безпечний вибір, коли нас немає поруч, і переконуватися, що вони почуваються комфортно, звертаючись до нас за допомогою, коли вона їм потрібна. Батьки повинні встановлювати високі очікування щодо поведінки своїх підлітків і зосереджувати ці очікування на безпеці. Зазвичай найефективніше говорити з підлітками про те, як зберегти себе в безпеці, а не про дотримання правил, моралі чи законів, які часто можуть здаватися підліткам свавільними.

Сучасні дослідники вказують на важливу роль психолого-педагогічних чинників у розвитку автономності школярів. М. Жмудзька зазначає, що обов'язок школи — формувати здатність пізнавати світ і самостійно його змінювати [50]. Повага до індивідуальності учня, сприяння самотворчості та зосередження на його суб'єктивності, розвиток його самостійності є ключовими в освітньому процесі [51]. Відома теорія психосоціального розвитку Еріка Еріксона, згідно з якою шкільний вік характеризується конфліктом розвитку у формі працьовитості та почуття неповноцінності, при позитивному вирішенні дає відчуття компетентності. Зростають творчі здібності дитини та її бажання бути компетентною. Це сприяє потребі вирішувати проблеми та творчо шукати способи дій [54]. Дитина хоче докладати самостійних зусиль. Ключовим питанням є не придушення потреби цієї дитини прагнути до незалежності, а доцільно створити умови для того, щоб дитина відчувала внутрішню мотивацію. Це доповнюється усвідомленням того, що, діючи самостійно, дитина набуває нового досвіду і знань.

Готовність до самостійності є важливим компонентом соціального розвитку. Це спостерігається в контексті шкільної зрілості.

Розвиток компетенцій, пов'язаних із самостійністю, пов'язаний із забезпеченням дитині більшої освітньої свободи та довіри [51]. Визначена свобода, високий рівень поваги до самостійності учня, розвиток поглядів та цінностей учня, відкритість до творчої діяльності та його спонтанна діяльність є орієнтирами, згідно з якими працюють школи, що впроваджують альтернативну систему освіти. Альтернативна освіта реалізує повністю або частково плановане та систематичне навчання інакше, ніж у традиційній [55].

Альтернативна школа не лише визнає самостійність учнів, а й весь підхід до освіти, що ґрунтується на сприйнятті кожної людини як справжньої особистості та повазі до її прав. Це неавторитарна система освіти, де навчальна діяльність є комунікативною діяльністю. Розуміння можливості розвитку дитини ґрунтується на повазі до її свободи. Це створює простір для активності учнів, дозволяє формувати самостійність і відповідальність [60].

Розглядаючи контекст просоціальної готовності в аспекті самостійності, необхідно порушити питання морального та емоційно-мотиваційного розвитку в традиційній школі.

Емоційний та мотиваційний розвиток, свобода дитини, пов'язана з автономією, прийняттям рішень, відповідальністю та незалежністю у здійсненні вибору, є передумовами демократичної школи, яка є прикладом впровадження системи альтернативної освіти. Створюються умови для здобуття високої самооцінки, а також підтримується формування позитивного образу себе [61].

Педагогічним засобом формування самостійності школярів є впровадження проблемного навчання. Сучасні дослідники бачать у проблемному навчанні, у створенні проблемних ситуацій засіб формування автономності та активності учнів. Вони вважають, що сутність та педагогічний зміст проблемного навчання полягає в тому, що учні під

керівництвом викладача беруть активну участь у вирішенні нових для них проблем, а це забезпечує оптимальне засвоєння знань, розвиток творчої самостійності та оволодіння способами здобування та застосування знань. Залежно від пізнавальних можливостей і здібностей учнів, змісту навчального матеріалу та дидактичної мети заняття змінюються рівень проблемності, а разом з ним і ступінь самостійної пошукової діяльності учнів: від найнижчої при вирішенні викладачем їм сформульованої проблеми до найвищої, коли учні усвідомивши проблему, самостійно її вирішують [13].

Найважливішим засобом розвитку активності, самостійності і, зрештою, автономності учнів є система творчих завдань. Активність учнів проявляється у сумлінному виконанні вказівок викладача, та у інтенсивності виконання завдання з пошуками своїх індивідуальних шляхів вирішення. Самостійність передбачає вирішення самими учнями питань, що виникають. Вона включає прагнення і вміння раціонально організувати роботу, без чужої допомоги виконати її, критично осмислити матеріал, що вивчається, пов'язати нові знання зі старими, виділити нові завдання, самостійно вирішити проблеми, що виникають, відстояти свої переконання. Автономність, своєю чергою, виникає у той час, коли учень усвідомлює себе повноцінним суб'єктом пізнання, готовий діяти активно і самостійно [41,47].

Ще одним основним показником розвитку автономності учня є відповідальність. Термін автономність може бути використаний для опису тільки таких ситуацій, в яких учень повністю несе відповідальність за прийняття та здійснення рішень щодо його подальшого навчання. Повна автономність не має на увазі причетність викладача чи навчального закладу. Автономний учень незалежний від навчальних матеріалів.

Психолого-педагогічний супровід розвитку автономії у дітей підліткового віку в умовах освітнього процесу полягає у створенні умов

міжособистісної взаємодії суб'єктів освітнього процесу, визначення індивідуальної траєкторії розвитку автономії підлітків, що дозволяє підвищити здатність діяти конструктивно й автономно у важких ситуаціях, впевненість у собі, своїх силах, уміння здійснювати вибір та адекватно його оцінювати; вміння ставити перед собою короткострокові та перспективні цілі і досягати їх.

Ефективність психолого-педагогічного супроводу розвитку автономії підлітків досягається шляхом реалізації трьох напрямків: педагог, батьки, підліток. Роль педагогів, які здійснюють навчання учнів-підлітків, полягає у забезпеченні необхідних умов педагогічної підтримки, використанні способів продуктивної взаємодії з підлітками, що сприяють розвитку їх особистісного потенціалу та автономії. Особливу роль процесі ефективної взаємодії з учнями відіграє педагогічний такт вчителя. Педагогічний такт опосередкований розумінням індивідуальних та вікових особливостей школярів, вмінням викладача осягати психологію учнів та використовувати отримані знання на практиці своєї роботи [36,47]. Дані положення мають основне значення у процесі розвитку автономії підлітків в освітньому процесі.

Важливою ланкою психолого-педагогічного супроводу розвитку автономії є батьки підлітків. Перед батьками стоять такі завдання: формування готовності до конструктивної взаємодії на суб'єкт-суб'єктному рівні зі своїми дітьми, створення умов батьківської підтримки, формування результативного стилю взаємодії із підлітками.

Робота з підлітками щодо створення умов розвитку їх автономії здійснюється шляхом моніторингу та діагностики її рівня та відповідних характеристик; інформування та консультування школярів, педагогів та батьків; сприяння розвитку автономії шляхом проведення тренінгових занять. Такі заняття мають бути спрямовані на розвиток у підлітків здібностей та умінь, що характеризують автономію, а саме: висувати та

реалізовувати цілі, бажання, що співвідносяться із загальноморальними цінностями; навчання прийомів самопідтримки; розвитку умінь визначати можливі варіанти вирішення проблем, що виникають; усвідомлення особистої відповідальності; навчання навичкам контролю емоційних та психічних станів; розвитку вміння відкрито позначати свою думку, виявлення можливості власного бачення ситуації; розвитку навичок самостійних дій, творчого підходу до різних обставин; знайомство з основними методами психологічного впливу групи та можливостями захисту від них [47].

Сучасна освіта забезпечує формування автономності школярів за допомогою таких впроваджень:

- особистісно-орієнтована система навчання, яка націлює учнів на майбутнє, сприяє успішній соціалізації, професіоналізації, соціальній адаптації. Особистісно-орієнтоване навчання сприяє розвитку та становленню активної ролі індивіда. Здобувши свободу в рамках цього напрямку, учні не пристосовуються до вивченого, а адаптуються до нього, використовуючи знання та навички, отримані в ході автономної навчальної діяльності.

- профілізація навчання у школі, яка сприяє ранньому виявленню схильності учнів до тих чи інших предметів, професійного самовизначення школярів, усвідомлення необхідності розширювати свої знання та вміння самостійної пізнавальної діяльності для підготовки до подальшого навчання у системі середньої чи вищої професійної освіти.

- дистанційне навчання, що активно розвивається і має все більший попит на ринку освітніх послуг. Серед безлічі відмінних рис дистанційного навчання найважливішою є нова роль діяльності учня: комплексна віртуально-тренінгова технологія навчання із застосуванням усієї сукупності організаційних форм дозволяє учневі стати самостійним дослідником, справжнім суб'єктом пізнавальної діяльності; педагог виконує

лише функцію консультанта, радника, допомагає спрямовувати діяльність у потрібне русло, решта - завдання учня.

- концепція безперервної освіти, згідно з якою людина постійно протягом усього свого життя набуває знань, умінь, навичок, самовдосконалюється як фахівець-професіонал. Процес навчання не закінчується на момент отримання диплома про освіту, а перетворюється на іншу площину -перетворюється на процес самоосвіти. Тут уже ніхто не спрямовує пізнавальну активність учня, він набуває повної свободи у визначенні змісту своєї освіти, методів, форм і засобів її реалізації, способів контролю за результативністю навчання. І найголовніше - весь процес самоосвіти обумовлений внутрішньою мотивацією учня. Отже, виникає справжня автономність освіти. І це вже цілком реальна ситуація, через яку проходить кожна людина, яка прагне нового знання, нових способів діяльності [36].

Виховати дитину, яка може самостійно приймати рішення, вирішувати проблеми та користуватися повною незалежністю, – мрія багатьох батьків. Самостійність та незалежність – це ключові компетенції, необхідні у дорослому житті. Вчені і практики описують такі рекомендації для батьків:

1. Визнання та підтримка незалежних дій.

Визнання самостійних дій вашої дитини – це перший крок до її підтримки. Батькам слід звертати увагу на будь-яку ініціативу своєї дитини, яка свідчить про бажання діяти самостійно. Похвала за ці дії та пояснення дитині їхньої важливості значно підвищить її мотивацію продовжувати намагатися. Назвіть, що добре робить ваша дитина, і хваліть навіть невеликі успіхи. Уникайте надмірного контролю та допускайте незначні невдачі. Дитина, чия самостійність підтримується, почувається впевненіше. Замість того, щоб робити все за свою дитину, ставте питання,

які допоможуть їй самостійно знайти рішення. Прикладом може бути питання: «Що, на твою думку, слід зробити зараз?»

2. Формування розпорядку дня та відповідальності

Доручаючи дитині виконувати рутинні завдання щодня, ви виховуєте у неї почуття відповідальності та підвищуєте самостійність. Ранкові та вечірні ритуали можуть бути простим способом познайомити вашу дитину зі світом обов'язків. Складіть список завдань, які ваша дитина повинна виконати самостійно (наприклад, складання одягу, підготовка рюкзака). Дозвольте своїй дитині вибирати, як виконувати свої обов'язки. Поступове збільшення рівня складності завдань як вдома, так і на вулиці допоможе вашій дитині справлятися з новими викликами. Також добре, коли дитина має можливість вибирати – це може бути, наприклад, рішення про те, що одягнути або що з'їсти на сніданок.

3. Навчання через гру

Гра – це природний спосіб навчання для дитини. Через гру діти вчаться самостійності та вирішенню проблем у безпечному середовищі, де вони можуть експериментувати та вчитися на помилках. Вибирайте ігри та іграшки, які вимагають самостійного мислення та планування. Дозвольте дитині гратися самостійно без постійного нагляду. Створення простору для творчості завдяки наявності художніх матеріалів, кубиків або музичних інструментів – чудовий спосіб розвитку самостійності. Дозвольте своїй дитині виражати себе через творчі заняття та будьте готові обговорювати свою роботу.

4. Заохочення до подолання викликів

Діти, яких заохочують виходити за межі своєї зони комфорту, швидко розуміють, що подолання труднощів самостійно може бути дуже корисним. Заохочення дитини пробувати щось нове є ключем до розвитку самостійності. Мотивуйте свою дитину займатися новими видами діяльності, спортом чи хобі. Розкажіть про емоції, які виникають під час

подолання труднощів. Важливою частиною випробування є навчитися справлятися з невдачами. Пояснення того, що помилки є частиною навчання та розвитку, допоможе вашій дитині зрозуміти, що невдача — це не кінець світу, а цінний урок.

5. Встановлення меж та наслідків.

Незалежність не може існувати без меж, які захищають дитину від прийняття небезпечних рішень. Ці межі мають бути чітко визначеними, послідовними та зрозумілими для дитини. Поясніть своїй дитині, чому важливі певні межі. Будьте послідовними у їх дотриманні, але також гнучкими, адаптуючи їх до віку та зрілості дитини. Наслідки порушення правил вчать дітей передбачати наслідки своїх дій та заохочують до самостійного осмислення. Наслідки повинні відповідати «порушенню», а процес їх визначення має бути прозорим та справедливим.

6. Підтримка стосунків з однолітками.

Взаємодія з однолітками має велике значення для формування самостійності дитини. Діти вчаться одне в одного, прокладаючи один одному шляхи до незалежності. Організуйте цікаві заходи з однолітками вашої дитини. Шукайте групові заняття, які відповідають інтересам вашої дитини. Участь у групових заходах, таких як спорт, музика чи мовні заняття, додатково зміцнює почуття взаємозалежності та здатність працювати в команді. Розвиток міжособистісних навичок також означає навчання вести переговори, ділитися та вирішувати конфлікти — все це сприяє здоровій незалежності.

7. Управління та організація навчального часу.

Діти, які можуть розпоряджатися своїм часом та організовувати свій день, краще підготовлені до самостійного життя. Навчання планування та розставляння пріоритетів з раннього віку є безцінним. Заохочуйте свою дитину планувати свій день або тиждень у вигляді простих розкладів та

списків. Використовуйте календарі або додатки для планування, щоб зробити процес більш інтерактивним.

Виконання домашніх обов'язків – це наступний крок до самостійності. Допоможіть своїй дитині розвивати стратегії навчання та заохочуйте її самостійно знаходити джерела знань, що розвине почуття компетентності та дозволить їй самостійно здобувати інформацію.

8. Підтримка емоційного розвитку.

Емоційна незалежність – це здатність розпізнавати, називати та справлятися з власними почуттями. Важливо розмовляти з дитиною про емоції та почуття, створюючи простір для її внутрішніх переживань. Назвіть емоції, які ви спостерігаєте у своєї дитини, та заохочуйте її говорити про них. Навчіть дитину способам боротьби зі стресом, таким як глибоке дихання, малювання або рух. Емоційний розвиток має вирішальне значення для здатності саморегулювати поведінку. Показуючи дитині, як вирішувати проблемні ситуації, ми даємо їй приклад, на якому вона може моделювати власні реакції.

10. Бути взірцем для наслідування.

Діти навчаються через наслідування, а батьки є їхніми першими та найважливішими взірцями. Зверніть увагу на те, як ваша поведінка впливає на вашу дитину, і як вона може наслідувати ваш підхід до незалежності та самостійності. Приймайте власні рішення та будьте впевнені у їх втіленні в життя. Поділіться своїм досвідом з дитиною, зокрема тим, коли вам доводилося долати труднощі. Пам'ятайте, що ваші слова та поведінка мають величезний вплив на вашу дитину. Послідовність у діях і словах є міцною основою для формування бажаних установок у дитини. Ділячись своїми успіхами та невдачами, ви навчаєте дитину, що кожна ситуація — це можливість навчитися [36,47].

3.2. Тренінгова програма занять що впливають на підвищення рівня автономності підлітків

Соціально-психологічні тренінги проводяться з метою та завданням допомогти особистості краще пізнати себе, свої навички, таланти, підвищення рівня емпатії, можливості покращення своєї самооцінки та самопізнання, розвинути лідерські якості. Застосовуються при проведенні різні практики: вправи, дискусії, бесіди, рольові ігри.[23]

Аналізуючи попередні результати проведених досліджень, згідно теста-опитувальника Г. Пригніна[7] на визначення рівня автономності підлітків, бачимо що 40 % класу має залежний рівень автономності та 33% дітей мають невизначену автономність. А це значить, що ці діти не готові самі приймати рішення, відповідати за свої вчинки та брати на себе відповідальність.

Виходячи з ситуації було запропоновано вправи та програму соціально-психологічного тренінгу з метою підвищення рівня самовпевненості, самосприйняття, прийняття свого «Я» та покращення рівня автономності в класі. В проведенні тренінгу застосовувались практики проведення: бесіди, дискусії, вправи.

Задачі, які ставилися для виконання цієї програми:

- 1.Навчитись управлінню власними емоціями, настроєм та позитивним зарядом;
- 2.Полюбити себе, своє «Я»;
- 3.Навчитись вирішувати труднощі, аналізувати ситуації.;
- 4.Підвищення рівня соціально адаптації, автономності та незалежності;
- 5.Навчитись поважати один одного. Ні булінгу.
- 6.Досягнення мети.

Програмою соціально-психологічного тренінгу було заплановано до шести занять, по 45 хвилин. Учасниками програми були учні 9 класу, до 15

чол., один – два рази на тиждень. Так, як в підлітковому віці дуже важливо соціалізуватися, в багатьох це не виходить із-за ряду причин та труднощів, які можливо вирішити за допомогою таких тренінгів, бесіди, просто спілкуванням з психологом та тренером, яка розуміє та може протягнути руку допомоги.

Кожне заняття має структуру проведення :

Вступ – на цьому етапі відбувається привітання один з одним, знайомство з кожним учасником, повідомлення цілі заняття та очікування від нього.

Основна частина – (інформаційне повідомлення, презентації, дискусії, бесіди, рольові ігри, відповіді на запитання). Ця частина включає саме виконання поставлених завдань, вирішення проблем, труднощів та шляхів їх подолання.

Заклучна частина- (отримання зворотнього зв'язку, підсумки).

Запропоновані заняття :

I Заняття. *«Знайомство». «Управління емоціями, настроєм»*

- вчимося керувати своїм емоційним станом, підняттям настрою;
- кожен учасник по черзі бажає всім «Доброго ранку!...» або іншу приємну фразу привітання. Всі звертають увагу на інтонацію привітання, що показує настрій учасника;
- Ціль розібратися, що таке емоції та як на них можна впливати. Емоція- це переживання людини, яке виражається в його інтонації, голосі... Це вираження таких станів як : радість, злість, здивування та ін. (кожен учасник демонструє свою емоцію, яка йому близька, інші угадують)
- Обговорити питання боротьби з негативними емоціями. В кого які методи на покращення емоцій, настрою (музика, подарунок, гарне слово, гарна оцінка, похвала від батьків та ін.)

Вправа, яку виконують коли виникають негативні емоції, такі як: стрес, тривога, страх перед важким іспитом, рішенням, виступом:

1. Стати босоніж на підлогу;
2. Ноги на ширину плеч;
3. Повільно вдих-видих;
4. Відчувається вага в ногах;
5. Тупати ступнями по поверхності швидко та сильно;
6. Часу скільки потрібно;
7. Зупинитися, перевести дихання
8. Звернути увагу на ноги.

Ця вправа допомагає сконцентруватися та спрямована на оздоровлення стоп, дозволяє викинути негативні емоції.

II Заняття. *«Розібратися в собі. Полюби себе»*

- Привітання всіх учасників, побажання позитивних емоцій;
- Створення позитивного мікроклімату для пізнання та розкриття самого себе;
- Вправа « Пізнай себе, створи свій образ»
- Мета: розібратися в собі, створити свій портрет, образ, як ти себе бачиш. Потім ще можна передати по колу, кожен добавить своє бачення іншого учасника. Створення гарного настрою.

III Заняття. *«Вирішення проблем підлітків»*

- Привітання групи, класу. Побажання всім гарного та позитивного дня.
- Обговорення теми та мети вправи. Що таке труднощі, кожна проблема може бути вирішена. Проговорити етапи вирішення:
- вияснити реальність її існування;
- розповісти довірній особі(батькам, друзям);

- розібратися в проблемі;
- написати всі варіанти вирішення;
- вибрати найбільш підходящий варіант з мінімальними наслідками.

Кожен з учасників може озвучити свою проблему, яка була в його житті, по бажанню, та як він її вирішив. Головне знати, що з будь-якої ситуації є вихід, та не залишатися наодинці з невирішеним питанням.

IV Заняття. Підвищ свою самооцінку та самооцінку товариша.

Проведено вправу «Нагорода» та «Похвала товариша»

V. Проведено інтерактивне заняття в гімназії та роз'яснювальна робота по відношенню та повазі один до одного. «Ні булінгу».

- продивилися відео та ролики з ситуаціями, які бувають, коли це відбувається та до яких наслідків це може привести;

Булінг- це велика проблема сучасних підлітків та молоді. Багато не задумується над тим – що це форма насильства, приниження людини, різні форми агресії, знущання - фізичні, психологічні, вербальні, соціальні та ін. Підлітки втрачають почуття емпатії, жалю, співчуття. З'являється відчуття жорстокості, агресії, якоїсь ворожнечі один до одного[23]

Тест на самооцінку- основою якого є самопізнання, ставлення до себе, думки про себе, ці фактори впливають на настрій та поведінку особистості в соціумі.Рекомендую провести даний тест.

1. Хочу, щоб друзі підтримували та любили мене;
2. Постійно переживаю за свої дії;
3. Переживаю постійно за своє майбутнє;
4. Я не такий ініціативний, як інші;
5. Турбуюсь за свій психічний стан;
6. Зовнішність для мене важлива;
7. Боюся виглядати дурнем;

8. Страх говорити при публіці;
9. Часто роблю помилки;
10. Не вмію красиво говорити;
11. Не вірю в свої сили;
12. Боюсь бути гіршим за інших;
13. Я дуже скромний;
14. Відсутність мети в житті;
15. Багато мають негативну думку про мене;
16. В мене немає с ким поділитися думками;
17. Я не цікавий для людей;
18. Мені за себе соромно;
19. Мене не розуміють;
20. Відчуваю постійну загрозу;
21. Засмучуюсь без потреби;
22. Не люблю, коли багато людей;
23. Відчуваю, коли говорять за моєю спиною;
24. Постійне відчуття ніяковості;
25. Відчуття, що інші роблять краще мене;
26. Часто почуваю себе винним;
27. Сам себе дратую;
28. Я не комунікабельний;
29. Сперечаюсь лише коли впевнений в правоті;
30. Турбує, що від мене очікують.

Результати рахуються :

1. Завищена самооцінка (0-25) балів- вважають себе кращими за інших, ідуть до перемоги любою ціною, та коли досягають не завжди цим задоволені. Можуть нехтувати думкою інших та мати агресивну поведінку;
2. Достатня самооцінка (26-45) балів- це особистості, які самосвідомі, знають чого хочуть від життя, можуть реалізувати свої мрії, впевнені у

своїх можливостях. Находяться завжди в центрі уваги, мають багато друзів, знайомих;

3. Недооцінений (46-128) балів.- таким особистостям дуже важко в житті, вони несуть негативні емоції, мають постійний стрес та відчуття провини, не дооцінюють свої можливості.

Успіх не приходить в життя сам по собі, це є результат наших дій. Відсутність в особистості впевненості має наслідки в дорослому житті, адже воно проходить мимо невпевненої людини. Людина залишається в комфортній для неї ситуації, не хоче діяти, двигатись вперед, говорити «ні».

Це притягує невпевненість в собі, сором'язливість, відсутність самоповаги так як немає сприйняття себе, своєї особистості. Так мимо проходять цікаві знайомства, люди, пропозиції. Розвиток особистості полягає у використанні всіх її потенціалів та талантів.

Тест «Впевненість в собі»

1. Легко ви досягаєте цілей?
2. Знаєте свої сильні сторони?
3. Чи важко сказати «ні» коли не хочете цього робити?
4. Ви можете починати розмову?
5. Відчуваєте, що можете вирішити любую проблему?
6. Вдається реалізовувати свої мрії?
7. Чи легко дається приймати рішення?
8. Несете відповідальність за свої рішення?
9. Як ви відчуваєте себе лідером?
10. Друзі часто питають вашої поради?
11. В дивитесь в очі, коли розмовляєте?
12. Під час ходьби- спина рівна?
13. Чи вважаєте ви себе симпатичним?
14. Ви любите виклики?

15. Чітко визначаєте межі у стосунках?

Відповідати на питання потрібно «так» чи «ні»

Якщо у відповідях більше «так», ви особистість, яка впевнена в собі, не боїться ризиків та досягає завжди своєї мети

Якщо більше половини «ні», то потрібно працювати над своєю впевненістю та іншими комплексами та йти вперед, досягати мети.

Стан впевненості в собі – це відчуття власної гідності, самосприйняття себе та у свої сили. Чим критичніше до себе відноситься особистість-підліток, тим більше занижується його самооцінка, незадоволеність зовнішнім виглядом, як одягається, як спілкується.

Розвиток особистості в підлітковому віці- це час коли він шукає своє місце у світі. Це важке випробовування для дітей цього віку та їхніх батьків. Тому варто підтримувати їх, зрозуміти знайти своє «Я». Пошук себе виражається в бажанні виділитись із натовпу, визнання в групі однолітків, опір обмеження автономії батьків, успіх, соціалізації.

Розвиток самостійності та незалежності підлітків – це процес, який вимагає терпіння, послідовності та наполегливості. Виховний підхід має відповідати етапу розвитку та індивідуальним потребам дитини. Створення безпечного середовища, надання вибору, встановлення меж та бути взірцем для наслідування – це основи, на яких вона може будувати свою незалежність та самостійність.

Проведення тренінгових програм соціально-психологічного напрямку необхідно постійно проводити в навчальних закладах. Участь в таких заходах подобається дітям будь-якого віку, адже це допомагає розвинути їх соціальні навички, зближує в спілкуванні з однолітками. Ігри та вправи дають можливість всім учасників тренінгу проявити фантазію, уяву, якщо це медитація або дихальні вправи- зменшити рівень стресу та депресії. Також допомагає в підвищенні самооцінки, зменшенню конфліктних ситуацій, підвищенню рівня емпатії[23].

3.3. Результати апробації тренінгової програми підвищення рівня автономності

Проведений контрольний аналіз результатів рівня автономності підлітків до соціально-психологічного тренінгу та після, для визначення ефективності впроваджених корекційних заходів.

Для порівняння показників було використано ϕ_1 - коефіцієнт кутового перетворення Фішера.

Контрольну (15 осіб) та експериментальну (15 осіб) групи складали учні 9 класу, всього 30 осіб. Вибірка формувалась на основі психодіагностичних даних, отриманих в констатуючому експерименті. Результати порівняння рівня автономності показані в табл.3.1 та табл. 3.2

Табл.3.1

Порівняння рівня автономності в контрольній групі до проведення тренінгу та після

Рівень автономності	До СПТ		Після СПТ		ϕ_1
	Абс	%	Абс	%	
Автономні	8	53	8	53	-
Невизначені	4	27	5	33	-
Залежні	3	20	2	14	0.492*
Всього	15	100	15	100	-

* $p \leq 0,311$

Розрахунок статистично достовірних відмінностей за коефіцієнтом кутового перетворення Фішера показав статистично незначну відмінність у показниках залежного рівня автономності ($\phi_1=0.492$; $p \leq 0,311$)

Порівняння показників рівня автономності контрольної групи до та після експерименту, суттєвих змін не виявило. Показники залежної автономії та рівень невизначеної автономії покращились на 6%, що суттєво не змінило середні показники.

Табл.3.2

Порівняння рівня автономності в експериментальній групі до проведення тренінгу та після

Рівень автономності	До СПТ		Після СПТ		Φ_1
	Абс	%	Абс	%	
Автономні	0	0	1	7	-
Невизначені	6	40	9	60	-
Залежні	9	60	5	33	1.482*
Всього	15	100	15	100	-

* $p \leq 0,0692$

Розрахунок статистично достовірних відмінностей за коефіцієнтом кутового перетворення Фішера показав статистично значущу відмінність у показниках залежного рівня автономності ($\Phi_1=1.482$; $p \leq 0,0692$)

Дослідження показало динаміку зменшення залежного рівня автономності в групі на (27%), тоді як підлітків з невизначеною автономністю збільшилось на (20%) порівнюючи до тренінгу. В підлітковому віці найбільш поширена невизначена автономність. Це пов'язано з впливом зовнішніх чи внутрішніх факторів на особистість. З одного боку підліток

почуває себе уже дорослим, хоче сам приймати рішення, більше свободи та спілкування з однолітками. З іншого боку родина, яка має вплив на дитину підліткового віку, ще не сприймає його таким та контролює його вчинки. Тому особистість підліткового віку, яка має невизначену автономність, може проявляти як автономні риси(впевненість, самостійність та незалежність) так і залежні риси(невпевненість та залежність від когось). На це впливають дуже багато факторів: умови проживання, стиль виховання та відношення в родині, риси характеру самого підлітка, спілкування з однолітками, залежність від соц. мереж та ін.

Прослідковується динаміка покращення основних показників ставлення особистості до себе після проведення соціально-психологічного тренінгу.

Таблиця 3.3.

Показники ставлення до себе до тренінгу та після

Показники	Середні показники до тренінгу, %	Середні показники після тренінгу, %
Шкала S (почуття власного «Я»)	58.17	61.5
Самоповага	54.7	55.0
Аутосимпатія (показник самооцінки)	56.6	58.7
Самовпевненість	50.36	55.3
Самоприйняття	55.25	57.34
Самоінтерес	66.29	66.5
Саморозуміння	60.86	75.5

Проведене дослідження показало динаміку позитивних змін в більшу сторону показників, які демонструють відношення до себе. Це

перші кроки готовності підлітків до дорослого життя, сприйняття себе, своїх інтересів, мати впевненість в собі, приймати вірні рішення.

Отже, зміни у експериментальній групі внаслідок соціально-психологічного тренінгу доводять його ефективність.

Висновки до третього розділу

Ефективність психолого-педагогічного супроводу розвитку автономії підлітків досягається шляхом реалізації трьох напрямків: педагог, батьки, підліток. Роль педагогів, які здійснюють навчання учнів-підлітків, полягає у забезпеченні необхідних умов педагогічної підтримки, використанні способів продуктивної взаємодії з підлітками, що сприяють розвитку їх особистісного потенціалу та автономії.

Важливою ланкою психолого-педагогічного супроводу розвитку автономії є батьки підлітків. Перед батьками стоять такі завдання: формування готовності до конструктивної взаємодії на суб'єкт-суб'єктному рівні зі своїми дітьми, створення умов батьківської підтримки, формування результативного стилю взаємодії із підлітками.

Виховати дитину, яка може самостійно приймати рішення, вирішувати проблеми та користуватися повною незалежністю, – мрія багатьох батьків. Самостійність та незалежність – це ключові компетенції, необхідні у дорослому житті.

Розвиток самостійності та незалежності підлітків – це процес, який вимагає терпіння, послідовності та наполегливості. Виховний підхід має відповідати етапу розвитку та індивідуальним потребам дитини. Створення безпечного середовища, надання вибору, встановлення меж та бути взірцем для наслідування – це основи, на яких вона може будувати свою незалежність та самостійність.

Проведення тренінгових програм соціально-психологічного напрямку необхідно постійно проводити в навчальних закладах. Участь в таких заходах подобається дітям будь-якого віку, адже це допомагає розвинути їх соціальні навички, зближує в спілкуванні з однолітками.

Проведене експериментальне дослідження показало динаміку позитивних змін в більшу сторону показників, які демонструють відношення до себе. Це перші кроки готовності підлітків до дорослого життя, сприйняття себе, своїх інтересів, мати впевненість в собі, приймати вірні рішення.

ВИСНОВКИ

Розвиток автономності в перехідному віці з дитинства до дорослості завжди цікавив науковців, психологів, філософів, дослідників, як сучасних так і в минулих століттях. Науковець та видатний психолог, філософ Ж. Піаже, вперше запровадив в психології поняття «автономності». Американсько - німецький психолог Е. Еріксон досліджував процеси набуття автономності, моральних цінностей, відокремлення від батьківського нагляду, формування власного «Я» та підтверджував їх значення у становленні особистості в підлітковому віці. Набуття цих всіх моральних, етичних та ін. принципів відіграє важливу роль в подальшому керуванні власним життям. Також дослідженнями розвитку особистості та здобуття ранньої автономності в підлітковому віці займалися науковці (Г. Крайг, Л. Кольберг, З. Фройд, А. Маслоу, Г. Балл, С. Рубінштейн, Н. Аокі, Д. Беха, Бенсон, Е. Еріксон, К. Кевін, , Т. Лемб, Р. Сміт)[10].

Автономність в житті підлітка має рушійну силу в розвитку всіх основних психологічних та фізичних показників, які дають основу фундаменту сильній особистості.

Надзвичайно важливим та важким періодом в розвитку особистості є підлітковий вік. Цей період називається ще перехідним, так як відбувається дорослішання дитини, перший крок в доросле життя. Це час важкого та критичного періоду розвитку, який знаходиться між точками - дитинство та зрілість. Але разом з тим в цьому віці формується характер, індивідуальність, самоствердження, самостійність, виникає необхідність в автономії та раннє почуття дорослості. Також з'являється здатність самостійного прийняття рішення, готовності до самоприйняття та самовизначення, формуються свої цінності та переконання. Відбувається поступовий розвиток фізіологічних та психологічних якостей[48].

Були проведені дослідження на визначення рівня автономності, використовуючи опитувальник "Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності" (Г. Пригніна), дослідження комплексу факторів ставлення до себе особистості в підлітковому віці, з використанням багаторівневого особистісного теста-опитувальника ставлення до себе (В.В. Столін) та відносин батьків та дітей за методикою *Шафера тест «Підлітки про батьків»*. В дослідженні взяли участь 30 осіб - учні 9-х класів гімназії.

Порівнюючи рівень автономності в класі, лише 27% учнів має високий рівень автономності. Основна кількість дітей що мають автономність ведуть активний спосіб життя, професійно займаються спортом, що допомагає їм і в житті. Такі підлітки поводять себе впевнено, мають підвищену самооцінку та незалежність. Це їм допомагає краще навчатись, бути лідером серед однолітків. А це в підлітковому віці має дуже стимул йти далі, розвиватись та досягати будь-яких перемог.

Діти, які мають невизначений рівень автономності займають 33% класу. Такі діти зовні та фізично вже дорослі, але поводять себе часто подитячому. Це проявляється в прийнятті рішення, хоче бути самостійним, але боїться реакції батьків або однолітків. Боїться взяти відповідальність на себе, не може відстояти свої думки, інтересів та ін. Такі діти часто психологічно важко переживають цей перехідний період, мають підвищену стресовість, тривожність, постійне незадоволення собою, своєю зовнішністю, що розвиває в них різні комплекси. Не мають бажання та стимула навчатись, відвідувати додаткові гуртки, спілкуватись з однолітками. В цей перехідний період мають батьки допомогти своїм дітям-підліткам та собі теж. Проявляти психологічну підтримку, бути більш терплячим, стриманим, проявляти довіру своїй дитині та прийняти її дорослість.

Показник залежності, мають 40% підлітків. Це діти, які мають залежність від родини, батьківської опіки, друзів, однолітків, вчителів та іншого кола спілкування. Вони ще не проявляють своєї дорослості, не прагнуть до самостійності, незалежності та інших показників автономності.

Також, в наш час, на підлітків дуже впливає інтернет залежність, соціальні мережі. Ці фактори подавляють автономність, відповідальність за свої вчинки, почуття незалежності, вмінню протистояти тиску та тоталітарному вихованню з боку родини та іншого впливу на розвиток самостійності, самовпевненості, самопізнання та інше

Величезну роль в цей надважливий період розвитку підлітка відіграє спілкування та оточення.

Позитивний вплив на особистість в підлітковому віці мають стосунки з батьками. Якщо між ними теплі, дружні та довірливі відносини, батьки приймають ранню дорослість дитини та підтримують і допомагають пройти цей важкий для всіх період. Все це впливає на розвиток самооцінки підлітка, позитивного фізичного, психологічного та емоційного розвитку.

Аналізуючи проведений опитувальник за методикою Шафера, на думку самих підлітків, відносини з батьками базуються більш на авторитарному вихованні. В більшості випадків, прослідковують бажання батьків в строгому вихованні, користуючись своїм авторитетом, не завжди рахуються з бажаннями та інтересами свої дорослих дітей.. Таке відношення віддаляє дітей від батьків в такому віці, набуває виникає недовіра, невпевненість в собі та занижений рівень автономності.

Великого значення в даному віці має, звичайно ж, спілкування з друзями, однолітками. Дуже важливо почувати себе потрібним, бути частиною команди, не відчувати самотності. Важливо мати емоційну підтримку друзів, дружні відносини з однолітками, однокласниками, які

підтримують та надають зворотній зв'язок. Все це сприяє позитивному розвитку автономності підлітка.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. №23. 148 с.
2. Беженар Г. Сім'я очима підлітків. 2011. *Психолог*. №1. С.32-38
3. Булах І.С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук: спец. 19.00.07 Київ, 2014. 42 с.
4. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Вінниця: Нілан-лтд, 2016. с. 340
5. Бурдукало М. М. Автономізація особистості як новоутворення юнацького віку. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. №18. С. 112-119.
6. Вплив соціальних мереж на формування особистості підлітків. URL: <http://surl.li/dvlsxw> (дата звернення 25.04.2025).
7. Генетична психологія Ж. Піаже про підлітковий вік. URL: <http://surl.li/npdhhb> (дата звернення 25.04.2025)
8. Глебова Т. Програма корекції спілкування старшокласників. *Психолог*. 2013. №2. С.22-29.
9. Жмайло Г.В. Взаємини підлітків. *Психолог*. 2012. №9. С 18-20.
10. Заверуха О. В. Проблема автономності у підлітковому віці в працях вітчизняних та зарубіжних дослідників . Наукові праці МАУП, 2014. №. 43(4). С. 219–226.
11. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: Льв. ДУВС, 2022. 158 с.
12. Кацавець Р.С. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Алерта. 2021. 134 с.

13. Когутяк Н.М. Психологічні механізми становлення автентичності особистості в період життєвої кризи.: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: «Педагогічна та вікова психологія». 19.00.07. 2007. 26 с.
14. Корчікова І. Передумови формування особистісної автономії у молодшому шкільному та підлітковому віці . *Вісник Інституту розвитку дитини*. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. 2014. № 35. С. 145-151
15. Кошлань І. Специфіка стилів виховання в сім'ях дітей з різними типами емоційності. № 5. 2016. С. 43–46.
16. Кулагіна І.Ю. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ. 2021. 464 с.
17. Мартиняк О.М. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник НАПН України*. Київ. 2023. С. 292-293.
18. Максименко С.Д. Метод дослідження особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2016. № 7. С. 1–8.
19. Методичні рекомендації до виконання та оформлення кваліфікаційної роботи магістра для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» заочної форми навчання / упорядники Н.Г. Торба, О.Й. Фурс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. 60 с
20. Мітіна С.В. Психологія особистості: навч.-метод. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с.
21. Москалець В. П. Психологія особистості. підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 364 с.
22. Особливості підліткового віку. URL: <https://koloschool6.eschools.info/pages/osoblivost-pdltkovogo-vku> (дата звернення 20.04.2025).
23. Павелків В. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 30. С. 483-494.

24. Павленко Т.В. Особистісні чинники розвитку комунікативних властивостей підлітків: дис. ...канд. психол. наук :19.00.07. Київ, 2020. 249с.
25. Павлюк М.М. Соціально-психологічні чинники порушень автономності у підлітковому віці. *Міжрегіональна Академія Управління Персоналом*. 2021.С.74-77.
26. Панок В.Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. Вісник НАПН України. Київ.2023
27. Папуча М. В. Психологія людини: Свідомість і реальність. Збірник матеріалів. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 1-319. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2018/psuh_svid_real.pdf#page=18 (дата звернення 20.04.2025)
28. Пирог Г., Горнович Ю. Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності партнерськими стосунками в юнацькому та зрілому віці. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 15. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С. 27-37
29. Потапчук Л.В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників: автореф.дис. на здобуття наук. ступеня канд.. психол. наук: спец. 19.00.09. «Вікова та педагогічна психологія». Київ. 2021.20 с.
30. Потребенко О.В. Вплив ранньої автономності на життя підлітків. Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»; за заг. ред. Я. В. Новака; наук. ред. Т. М. Косач. Біла Церква, 2025. С.56-58
31. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життестійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Серія: Психологія. 2022. № 2 . С. 5-14.

32. 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.
33. Психологія підлітка. URL: <http://surl.li/nounh> (дата звернення 20.04.2025)
34. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навчальний посібник / [Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук та ін]; за ред. К.В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
35. Сологуб Н. Сім'я як один із факторів відчуження підлітків. Підліток у сім'ї. *Психолог*. 2012. № 2. С. 23-30.
36. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
37. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : ДП «ВД «Персонал», 2012.136 с
38. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с
39. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. КСД. 2016. 160 с.
40. Хижняк М.В. Стилi батьківського виховання й особистісні особливості дітей з різною сиблінговою позицією. *Управління школою*. 2010. № 19-21. С. 61-75
41. Хомуленко Т. Б., Абсалямова Л. М. Мотиваційні, інтелектуальні та емоційні компоненти психології ризику: віковий аспект. Харків: ХНПУ, 2011. 157 с.
42. Хомчук О.П., Пономаренко Т.І. Особливості психоемоційних станів підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Сер.: Психологія.2024. №1.С.109-113.

43. Хомчук О.П. Психологічні особливості життєстійкості підлітків. Габітус. 2022. №36. С.98-102.
44. 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.
45. Чебикін О. Я., Булгакова О. Ю. Усвідомлення небезпечної поведінки дітьми підліткового віку. Одеса: ПНЦ АПН України СВД М. П. Черкасов, 2006. 212 с
46. 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.
47. Яцюк М.В. Розвиток автономності особистості в системі батьківсько-юнацьких взаємовідносин. *Наука і навчальний процес: Науково-методичний збірник матеріалів науково-практичної конференції соціально-гуманітарного факультету ВСЕІ Університету «Україна»*. Вінниця: Вінницький соціально-економічний інститут Університету «Україна», 2008. С. 99–101.
48. Яцюк М.В. Соціально-психологічні умови розвитку автономності особистості в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 Київ. 2009. 245с.
49. Ata D., Nguyen H., Driver P., Thorkildsen Th.A. Preserving autonomy and interest mediates adolescents’ academic performance. *Interdisciplinary Undergraduate Research Journal* Spring 2015 .S.14-21.
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. Dorontsova O.A. Teoretycheskaia model formyrovaniia avtonomyi v podrostkovom vozraste. Vestnyk Brianskoho gosudarstvennogo unyversyteta 2015 № 2 S. 50- 65.
52. Fraser-Thill R. Helping Your Adolescent Child Develop Autonomy . 2018
Електронний ресурс: <https://www.verywellfamily.com/autonomy-definition-3288320>.
53. Graça J., Calheiros M., Barata M.C. Authority in the classroom: Adolescent autonomy, autonomy support, and teachers' legitimacy. European Journal of Psychology of Education - August 2013. №28(3). P.1065-1076. DOI: 10.1007/s10212-012-0154
54. Inguglia C., Ingoglia S., Francesca L., Lo Coco A. Autonomy and Relatedness in Adolescence and Emerging Adulthood: Relationships with Parental Support and Psychological Distress . Journal of Adult Development - March 2014 . №22(1) S.1-13 - DOI: 10.1007/s10804-014
55. Kamza, A. Rozwój dziecka. Wczesny wiek szkolny (wiek 5/6-8/9 lat). W: A. Brzezińska (red.), Niezbędnik dobrego nauczyciela. Warszawa. S.11-12.
56. Leóna J., Liewb J. Profiles of adolescents' peer and teacher relatedness: Differences in wellbeing and academic achievement across latent groups / J.Leóna, J.Liewb // Learning and Individual Differences - February 2017. N54 – S.41-50 - <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.01.009>.
57. Nelson P. Autonomy and Education . Education and Society - May 2018 .DOI: 10.1093/acrefore/9780190264093.013.173
58. Theories of Adolescent Development / M. Newman and Philip R. Newman. 2020. Publisher, Elsevier: Books. 444 p
59. Weinstein N., Przybylski A.K., Ryan R.M. The index of autonomous functioning: Development of a scale of human autonomy. Journal of Research in Personality, 2012. N 46(4), 397-413
60. Wróbel, A. Działanie wychowawcze w dyskursie pedagogiki alternatywnej (na przykładzie nieautorytarnych koncepcji wychowania). W: R.

Nowakowska-Siuta (red.), Edukacja alternatywna na rzecz demokratyzacji procesu kształcenia. Kraków. Врыбелъ, 2014.c. 288-299

61. Żylińska, M. Szkoła demokratyczna ceni zdolności. Psychologia w szkole, 1. 2014. c. 13–20.
62. DeHaan C., Hirai T, Ryan R. M. Nussbaum's capabilities and selfdetermination theory's basic psychological needs: Relating some fundamentals of human wellness. Journal of Happiness, №5, 2016. P. 2037-2049.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності» (Г. Пригніна)

Вік досліджуваного: з 12 років.

Інструкція. Вам пропонується тест про школу. Відповідайте відверто, пам'ятайте, що тут немає правильних чи неправильних відповідей, довго не думайте. Відповідайте на запитання тільки «так» чи «ні».

Текст опитувальника

1. Оточення вважає мене впевненою у собі людиною.
2. Перед початком роботи я звик аналізувати умови, у яких мені необхідно працювати.
3. При виконанні будь-якої роботи я звик оцінювати не тільки її кінцевий, але й проміжні результати.
4. Я схильний відмовитися від задуманого, якщо іншим здається, що я почав робити щось неправильно.
5. Навіть при виконанні відповідальної роботи мені не потрібен чийсь контроль.
6. Я однаково старанно виконую як цікаву, так і нецікаву роботу.
7. Для успішного виконання відповідальної роботи мені потрібен контроль.
8. Зазвичай мій шкільний день проходить безсистемно.
9. За можливості вибору я волію виконувати роботу менш відповідальну, але і менш цікаву.
10. Після завершення будь-якої роботи я звик обов'язково її перевірити.
11. Я обов'язково повертаюся до початої справи навіть тоді, коли мене ніхто не контролює.
12. Сумніви в досягненні успіху часто змушують мене відмовлятися від запланованої справи.
13. Мені часто бракує завзятості для досягнення поставленої мети.
14. Мої плани ніколи не розходяться з моїми здібностями і вміннями.

15. Як правило, будь-які рішення я приймаю, порадившись із кимось.
16. Мені часто буває важко змусити себе зосередитися на будь-якому завданні.
17. Коли я занурений у якусь роботу, мені важко буває переключитися на виконання іншої.
18. Я схильний відмовитися від роботи, яка «не клеїться».

Ключ до опитувальника «Так» - 1, 5, 11, 14. «Ні»-2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18.

Інтерпретація результатів Якщо відповідь збігається з ключем, то за кожний збіг дається 1 бал. 7 балів і менше - залежні; 11 балів і більше - автономні; 8-10 балів - невизначені.

Методика діагностує два основні стилі навчальної діяльності: «автономний» і «залежний», а також виділяє третю групу учнів – «невизначених».

«Автономні» виявляють у навчальній діяльності такі риси: наполегливість, цілеспрямованість, розвинутий самоконтроль, впевненість у собі, схильність до самостійного виконання роботи тощо.

Для «залежних» характерно те, що ці риси в них майже не виявляються, а їхня навчальна діяльність пов'язана в основному з опорою на вказівки з боку педагога, з орієнтацією на поради, підказки.

«Невизначені»- це така група учнів, у яких приблизно однаково виражені особливості, властиві як першому, так і другому стилю.

Додаток Б

Тест-опитувальник ставлення до себе (В.В. Столін) (підлітковий вік)

Мета: дослідження комплексу факторів ставлення людини до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонують оцінити ступінь згоди з 57-ми твердженнями особистісного опитувальника, обравши одну з двох варіантів відповідей: «погоджуюсь» і «не погоджуюсь». Твердження опитувальника сформульовані від першої особи і спрямовані на аналіз особистої думки досліджуваного.

Інструкція: «Перед Вами особистісний опитувальник, який не передбачає правильних і неправильних відповідей. Уважно прочитайте кожне твердження і, у разі згоди з ним – навпроти його номера у бланку для відповідей поставте «+»; якщо не погоджуєтесь із запропонованим твердженням – поставте «-».»

Текст опитувальника.

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так уже й часто розходяться зі справами.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось схоже з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, я, насамперед, бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячої мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаве.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти себе.
9. У моєму житті є (чи були) люди, з якими я був дуже близький.
10. Власну повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе страшенно ненавидів.

12. Я цілком довіряю своїм раптовим бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене усе було добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
17. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
18. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабості викликають у мене щось схоже на презирство.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчутти свою схожість зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без сарказму жартую над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина з першого погляду знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, то це не означає, що саме так і вчиню.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
30. Мені не вдається бути цікавим для коханої людини тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини.

34. Коли у мене виникає яке-небудь бажання, я насамперед запитую себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона б відразу зрозуміла, яка я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююся.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я справді доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь до мене.
44. Більшість моїх знайомих не сприймає мене всерйоз.
45. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
46. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. У цілому, мене влаштовує те, який я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило мені зрозуміло.
54. Мої достоїнства загалом переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, що звинуватять мене у відсутності совісті.

56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».

57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Обробка та аналіз результатів:

Показник за кожним фактором визначається шляхом сумування тверджень, з якими обстежуваний згоден, якщо вони входять у фактор з позитивним знаком твердження, і тверджень, з якими обстежуваний не згоден, якщо вони включається у фактор з від'ємним знаком.

Ключ до обробки:

Шкала S (інтегральна):

+: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57

–: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56

Шкала самоповаги (I):

+: 2, 23, 53, 57

–: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50

Шкала аутосимпатії (II):

+: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54

–: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56

Шкала очікування позитивного ставлення інших (III):

+: 1, 5, 10, 15, 42, 55

–: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49

Шкала самоінтересу (IV):

+: 7, 17, 20, 33, 34, 52

–: 14, 51

Шкала самовпевненості (1):

+: 2, 23, 37, 42, 46

–: 38, 39, 41

Шкала очікування ставлення інших (2):

+: 1, 5, 10, 52, 55

–: 32, 43, 44

Шкала самоприйняття (3):

+: 12, 18, 28, 47, 48, 54

–: 21

Шкала самопослідовності (самокерівництва) (4):

+: 50, 57

–: 25, 27, 31, 35, 36

Шкала самозвинувачення (5):

+: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56

–: –

Шкала самоінтересу (6):

+: 17, 20, 33

–: 26, 30, 49, 51

Шкала саморозуміння (7):

+: 53

–: 6, 8, 13, 15, 22, 40

ПОРЯДОК ПІДРАХУНКУ

“Сирий бал”	Накопичені частоти (в %)	“Сирий бал”	Накопичені частоти (в %)	“Сирий бал”	Накопичені частоти (в %)
Фактор S					
0	0,00	11	38,33	22	96,00
1	0,67	12	49,00	23	96,67
2	3,00	13	55,33	24	98,00
3	5,33	14	62,67	25	98,33
4	6,33	15	69,33	26	98,67
5	9,00	16	74,33	27	99,67
6	13,00	17	80,00	28	99,67
7	16,00	18	85,00	29	100,00
8	21,33	19	88,00	30	100,00
9	26,67	20	90,67		
10	32,33	21	93,33		
Фактор I					
0	1,67	6	34,00	12	91,33
1	4,00	7	44,67	13	96,67
2	6,00	8	58,67	14	99,67
3	9,33	9	71,33	15	100,00
4	16,00	10	80,00		
5	25,33	11	86,67		
Фактор II					

0	0,33	6	37,33	12	90,67
1	3,67	7	47,00	13	96,67
2	9,00	8	58,33	14	98,33
3	16,00	9	69,67	15	99,67
4	21,67	10	77,33	16	100,00
5	28,00	11	86,00		
Фактор III					
0	0,00	5	6,00	10	53,00
1	0,00	6	9,00	11	72,33
2	0,67	7	17,67	12	91,33
3	1,00	8	27,33	13	100,00
4	3,33	9	39,67		
Фактор IV					
0	0,67	3	16,00	6	71,33
1	2,00	4	29,00	7	92,33
2	5,33	5	49,67	8	100,00
Фактор 1					
0	3,67	3	29,33	6	81,33
1	7,33	4	47,67	7	92,33
2	16,67	5	65,67	8	100,00
Фактор 2					
0	0,00	3	7,33	6	51,33
1	0,67	4	15,00	7	80,00
2	3,67	5	32,00	8	100,00
Фактор 3					
0	2,67	3	34,33	6	89,67
1	7,67	4	50,67	7	100,00
2	16,67	5	70,67		

Фактор 4					
0	3,00	3	38,33	6	92,00
1	9,67	4	60,33	7	100,00
2	25,67	5	79,67		
Фактор 5					
0	1,67	3	27,67	6	81,67
1	4,67	4	43,33	7	96,67
2	15,00	5	60,67	8	100,00
Фактор 6					
0	0,67	3	20,00	6	80,00
1	3,00	4	34,33	7	100,00
2	11,33	5	54,67		
Фактор 7					
0	4,33	3	68,67	6	99,33
1	21,33	4	83,67	7	100,00
2	43,33	5	94,00		

Додаток В

Тест «Підлітки про батьків» (за методикою Шаффера)

Тест-опитувальник

	Батьк о так частко во немає	Мати так частк ово немає
1.Дуже часто посміхається мені		
2.Категорично вимагає, щоб я засвоїв, що я можу робити		1
3.Має недостатню терплячість стосовно мене	1	2
4.Коли я йду, сам вирішує, коли я повинен повернутися	2	0
5.Завжди швидко забуває те, що сам говорить або наказує	0	
6.Коли в мене поганий настрій, радить мені заспокоїтися		
7.Вважає, що для мене повинне існувати (багато правил, виконувати		
8.Постійно скаржитися комусь на мене		
9.Надає мені стільки волі, скільки мені потрібно		
10.За одне й те саме один раз карає, а інший — пробачає		
11.Дуже любить робити що-небудь разом зі мною		
12.Якщо призначає яку-небудь роботу, то вважає що я по		
поки не закінчу		
13.Починає гніватися й обурюватися із приводу будь-яко		
14.Не вимагає, щоб я запитував у нього дозволу, щоб іти		
15.Відмовляється від багатьох своїх справ залежно від мо		
16.Намагається розвеселити й надихнути мене, коли мені		
17.Завжди наполягає на тому, що за всі мої провини я по		
18.Мало цікавиться тим, що мене хвилює й чого я хочу		
19.Дозволяє мені йти куди хочу щовечора		
20.Має певні правила, але іноді дотримується їх, іноді ні		
21.Завжди з розумінням вислухує мої погляди й думки		
22.Стежить за тим, щоб я завжди робив те, що мені сказа		
23.Іноді викликає в мене відчуття, що я йому противний		
24.Практично дозволяє мені робити все, що мені подобає		
Мій батько (моя мати)		
25.Змінює свої рішення так, як йому зручно		
26.Часто хвалить мене за що-небудь		
27.Завжди точно хоче знати, що я роблю й де перебуваю		
28.Хотів би, щоб я став іншим, змінився		
29.Дозволяє мені самому вибирати собі справи по душі		

30.Іноді дуже легко мене прощає, а іноді — ні		
31.Намагається відкрито показати, що любить мене		
32.Завжди стежить за тим, що я роблю на вулиці або в школі		
33.Якщо я зроблю що-небудь не так, постійно й скрізь говорить про це		
34.Надає мені багато свободи. Рідко говорить «повинен» або «не можна»		
35.Непередбачений у своїх учинках, якщо я зроблю що-небудь погане або гарне		
36.Вважає, що я повинен мати власну думку		
37.Завжди ретельно стежить за тим, яких друзів я маю		
38.Не буде зі мною говорити, поки я сам не почну, якщо до цього я його чимось ображу або роздратую		
39.Завжди легко мене прощає		
40.Хвалить і карає дуже непослідовно: іноді занадто багато, а іноді занадто мало		
41.Завжди знаходить час для мене, коли це мені необхідно		
42.Постійно вказує мені, як поводитися		
43.Цілком можливо, що, по суті, мене ненавидить		
44.Проведення канікул я планую за власним бажанням		
45.Іноді може скривдити, а іноді буває добрим і вдячним		
46.Завжди відверто відповість на будь-яке питання, про що б я не запитав		
47.Часто перевіряє, чи все я зробив, як він велів		
48.Як мені здається, гребує мною		
49.Не втручається в те, чи прибираю я свою кімнату (або куточок) — це моя власність		
50.Дуже неконкретний у своїх бажаннях і вказівках		