

УДК 159.922.7

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ АВТОНОМИИ ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

О.А. Доронцова

Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского

Рассматривается значимая и актуальная проблема становления автономии индивида. Особое внимание обращено на подростковый возраст, имеющий большой потенциал для формирования автономии. Представлена комплексная программа формирования автономии у подростков в системе межличностного взаимодействия.

***Ключевые слова:** формирование автономии, подростки, система межличностного взаимодействия, комплексная программа.*

Традиционно подростковый возраст сопровождается так называемым подростковым кризисом, что обуславливает его большой потенциал для формирования автономии. Успешное разрешение подросткового кризиса связано с развитием у подростков способностей, позволяющих им самостоятельно выбирать направления жизненного пути, нести ответственность за свой выбор, с обеспечением возможностей для самоуправления, саморегуляции, овладением умениями необходимыми для достижения определенной интеллектуально-нравственной свободы и независимости от внешнего давления, т. е. с развитием автономии.

С другой стороны, формирование автономии продиктовано современным обществом, где возрастает необходимость в людях, способных проявлять самостоятельность, ответственность, реализовывать себя, принимать обдуманные решения в ситуациях выбора, уверенных в себе и собственных взглядах.

Вопросы автономии находят свое отражение в трудах отечественных и западных исследователей (О.Е. Дергачева, Д.А. Леонтьев, Е.Р. Калитеевская, Г.С. Прыгин, Л. Дэси, Р. Райн, Д. Шапиро и др.). Все авторы признают значимость автономии для психологического здоровья и обеспечения информационно-психологической защищенности человека. Еще И. Кант постулировал о том, что автономия есть основание достоинства человека и всякого разумного естества [5]. Таким образом, автономия – это своего рода критерий психологической успешности и психического здоровья, и, наоборот, ее отсутствие является сигналом о возможном неблагополучии и потребности в психологической помощи.

В качестве помощи в формировании автономии у подростков может выступать комплексная программа развития автономии. Условием, повышающим эффективность процесса формирования автономии подростков, является система межличностного взаимодействия субъектов образовательной среды.

Взаимодействие является основой любой системы, которая всегда предполагает связь её элементов, компонентов. Взаимодействие

характеризуется активностью, осознанностью, целенаправленностью взаимных действий сторон, выступающих в позиции субъектов [4, с. 185].

Межличностное взаимодействие рассматривается как личный контакт двух и более человек, приводящий к взаимным изменениям их поведения, деятельности, отношений и установок. Данная трактовка чаще всего используется для указания на естественную взаимосвязь как-либо взаимно воздействующих индивидов [7, с. 79]. Ценность данного определения заключается в том, что оно отражает существенное свойство взаимодействия – возникновение нового качества, состояния.

Система межличностного взаимодействия, обуславливающая формирование автономии у подростков, включает взаимодействие взаимосвязанных субъектов образовательной среды: психологов, педагогов, родителей, подростков. Данное описание учитывает признаки, предъявляемые к системам: 1) множество взаимосвязанных элементов; 2) наличие связи со средой; 3) целостность; 4) функциональность [1].

Система межличностного взаимодействия определяет реализацию психологической поддержки одновременно всех ее элементов, а также связей между ними, обусловленных типом сложившихся взаимоотношений. Для этого психолог работает отдельно с подростками, их родителями и педагогами, а также корректирует способы их взаимодействия. Психолог воздействует на подростка не только непосредственно, но и через родителей и педагогов, меняя через них систему требований и подкреплений в актуальной ситуации развития ребенка.

В связи с этим программа формирования автономии подростка в системе межличностного взаимодействия включает в себя три основных направления: работу с подростками, работу с родителями, работу с педагогами.

Работа с родительской группой реализовывалась в тесном профессиональном взаимодействии с педагогами и представляла собой единый психолого-педагогический процесс.

Основная *идея программы* заключается в создании условий межличностного взаимодействия, индивидуальной траектории развития подростка и проведении психокоррекционной работы. Благодаря мотивации подростка на изучение своей личности, деятельность по самоизменению и саморазвитию приобретает для него личностный смысл.

Целью программы является формирование автономии подростков через оптимизацию структуры автономии.

Основными *задачами* программы являются следующие:

- создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой работы со всеми участниками образовательного процесса – подростками, педагогами, родителями.

- осознание личностных ресурсов, способствующих формированию автономии:

- отношение к себе как к уникальной самостоятельной личности;
- осознание собственной системы ценностей, целей и установок;
- способности осуществлять осознанный самостоятельный выбор, решать жизненные задачи;

- способности регулировать свое поведение и эмоции;
- развитие личностных ресурсов, способствующих повышению уверенности в себе, своих силах, умению вести себя в трудных ситуациях, ситуациях выбора и оценки; умению ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.
- формирование самостоятельности и готовности нести личную ответственность за принятые решения.



Механизм реализации программы

Программа формирования автономии подростков в системе межличностного взаимодействия реализует следующие *функции*:

- мотивационная – стимулирование подростков к самопознанию, ответственному самостоятельному выбору;
- коррекционная – разрешение уже накопившихся личностных проблем, снижение эмоциональной напряженности, тревожности;
- развивающая – усвоение актуальных психологических знаний, развитие характеристик автономии, творческого потенциала;
- профилактическая – профилактика чрезмерной зависимости, актуализация личностного опыта.

Основное содержание программы

Работа с педагогами:

- индивидуальное психолого-педагогическое консультирование по вопросам обучения и воспитания детей, повышение педагогической культуры и педагогической успешности педагогов, вовлеченных в образовательный процесс;

- педагогический лекторий:

- обучение в сотрудничестве;
- оптимизация дидактических средств, способствующих становлению учебной автономии;
- ориентация на личность ребенка;
- профилактика эмоционального выгорания;

- занятия: «Личность педагога как инструмент воспитания».

Работа с родителями:

- индивидуальные консультации: сообщается информация об индивидуальных особенностях подростка по результатам предварительной диагностики, рассматриваются наиболее вероятные для него проблемы, обговариваются эффективные и рациональные способы их разрешения;

- родительские вечера:

- как трудно быть подростком;
- подросток и компания: как не потерять свое «лицо»;
- поддержка автономии подростка со стороны родителей;
- как сотрудничать с взрослеющим ребенком.

Цель: формирование у родителей представлений о том, что решающая роль в профилактике психологических проблем во взаимоотношениях со взрослым ребенком принадлежит родителям.

Для того чтобы создать в семье атмосферу сотрудничества, нужно: уметь принимать позицию ребенка; не брать всю ответственность на себя; говорить на равных со своим ребенком; понимать своего ребенка, ставить себя на его место.

Работа с подростками:

- индивидуальные беседы: разъясняют определенные особенности или отношения личности, которые необходимы для ее оптимального функционирования; на основе предварительной диагностики предоставляется информация о индивидуальных особенностях, рассматриваются наиболее вероятные проблемы, предлагаются рациональные способы их разрешения;

- групповые занятия с элементами тренинга «Путь к автономии».

В психологической практике накоплен материал, который позволяет применять активные формы групповой работы как более эффективные методы развития и изменения личности [2]. Выделяют следующие формы активного социально-психологического обучения: социально-психологический тренинг, групповые дискуссии и игровые методы [6, с. 8]. На их основе построена программа занятий для подростков «Путь к автономии».

Программа занятий «Путь к автономии» включает три этапа.

Первый этап – мотивационный: проведение занятий, направленных на информирование целей и задач предстоящих занятий, знакомство и сплочение

участников группы, актуализация представлений об автономии и ее характеристиках, самооценка уровня автономии на основе рассмотренных характеристик, создание мотивации посещения последующих занятий.

Второй этап – развивающий, направлен на определение своих личностных качеств; развитие способностей выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, желания, обучение приемам самоподдержки, развитие умения расширять поле проблемы и видеть многообразие подходов к ее решению; осознание личной ответственности; обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции; развитие умения открыто формулировать свое мнение, обнаружение возможности собственного видения ситуации; развитие навыков самостоятельного поведения, творческого подхода к обстоятельствам; знакомство подростков с основными способами психологического влияния и способами защиты от них.

Третий этап – заключительный, посвящен обобщению и рефлексии полученных знаний, умений и навыков, получению углубленной обратной связи по проделанной работе, поддержанию настроения на дальнейшую самостоятельную работу.

Каждый этап программы занятий раскрывается в трех компонентах.

1. Образовательный компонент

Цель: развитие представления о личностных и психологических особенностях подростков; о автономии и ее проявлении в учебе, дружбе, семье, выборе будущей профессии и т. д.

Содержание: занятия направлены на осознание собственной траектории жизни, возможности личного выбора, своей уникальности, самосознания, развитие осознанной рефлексии.

Рефлексия способствует переосмыслению подростком отношений с предметно-социальным миром, актуализирующихся в результате общения с другими людьми, и активного усвоения норм и средств различных деятельностей, которое проявляется в построении новых образов себя и в выработке более адекватных знаний о мире.

2. Психологический компонент

Задача: психологическая поддержка подростка, формирование позитивного самоотношения, развитие у подростков уверенности в себе и своем мнении, устойчивости, формирование навыков принятия решений, умений определять и нести ответственность за свои действия, свой выбор.

Содержание: развитие ценностного самоотношения к себе и своим убеждениям. Развитие представлений о своих личностных особенностях, что предполагает качественное знание подростка о себе и своих ценностях. Развитие самостоятельности, работа с проблемами ответственности, принятия решений, чувством неуверенности, подверженности психологическому влиянию.

3. Социальный компонент

Задача: формирование социальных навыков, необходимых для активной личностной позиции подростка.

Содержание: помощь в социальной адаптации подростков, развитие умения и желания взаимодействовать с участниками образовательной среды, формирование навыков открытого выражения своих мыслей, точки зрения.

Личность людей складывается и функционирует только в их отношениях с окружающими людьми. Согласно Л.С. Выготскому, все высшие психические функции человека первоначально формируются как внешние, т. е. такие, в реализации которых участвует не один, а минимум два субъекта. И лишь постепенно посредством присвоения они становятся внутренними [3].

При проведении занятий использованы *принципы* конфиденциальности, равноправное межличностное взаимодействие, принцип стимулирования саморазвития участников, принцип постоянной обратной связи.

На занятиях использовались методы и техники:

- 1) дискуссии, беседы, психологическое просвещение;
- 2) творческие и ролевые игры, упражнения;
- 3) моделирование образцов поведения;
- 4) рисуночная арт-терапия;
- 5) метафорические истории и притчи;
- 6) методы релаксации, самопрограммирования.

По своей структуре каждое занятие делится на вводную, основную и заключительную части.

Задачей вводной части является создание у подростков определенного положительного эмоционального фона, обеспечивающего положительное межличностное взаимодействие, обуславливающего психологический развивающий эффект. Одним из главных моментов вводной части является выполнение ритуала приветствия и разминочных упражнений, их стимулирующее воздействие на психическую деятельность обеспечивает более высокий уровень работоспособности.

В основной части занятия задания подобраны с учетом логики темы занятия, здесь реализуются основные цели и задачи занятия. Задания направлены на формирование у подростков нового опыта, получая знания, подростки обогащают свой субъективный опыт, осмысливают свои действия, моделируют новые способы поведения.

Заключительная часть включает упражнения для завершения занятия, функция обратной связи – снятие психоэмоционального напряжения, закрепление положительного эффекта мотивационных установок, стимулирующих и упорядочивающих психическую и физическую активность подростков, улучшение самочувствия и создания позитивного настроения; упражнения на установление релаксации, мышечное расслабление, ритуал прощания; обеспечение условий для главного перехода из мира игры в реальность. После каждого упражнения выполняется рефлексия. Каждое занятие завершается ритуалом прощания, направленного на стимулирование участников занятия к дальнейшей работе и создание эмоционального благополучия.

Формирование автономии у подростков в системе межличностного взаимодействия осуществлялось благодаря соблюдению психолого-педагогических условий:

- информирование подростков в рамках программы занятий;
- логически ступенчатое внедрение комплекса упражнений;

– последовательное, постоянное и систематическое приближение подростков к независимой самостоятельной деятельности на основе модификации различных учебно-бытовых ситуаций.

Целенаправленное и систематическое психологическое сопровождение формирования автономии, межличностное взаимодействие участников образовательной среды стимулирует развивающее воздействие программы на личностную сферу подростков. Полученные результаты свидетельствуют о положительной динамике роста автономии экспериментальной группы: обнаружены более развитые способности самоуправления, саморегуляции, целеполагания, принятия решения, самоконтроля, самостоятельности, уверенности в себе.

Список литературы

1. Беликов В.А. Образование. Деятельность. Личность: монография [Электронный ресурс]. М.: Рос. акад. естествознания, 2010. URL: <http://www.rae.ru/monographs/76>.
2. Вербицкий А.А., Ларионова О. Г. Личностный и компетентностный подходы в образовании: проблемы. М.: Логос, 2009. 336 с.
3. Выготский Л.С. Проблемы развития психики // Собр. соч.: в 6 т. / под ред. А.М. Матюшкина. М.: 1983. Т. 3. 367 с.
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология. М.: Логос, 2004. 384с.
5. Кант И. Основы метафизики нравственности // Соч.: в 4 т. М.: Мысль, 1965. Т. 4.
6. Матяш Н.В., Павлова Т.А. Методы активного социально-психологического обучения. М.: Академия, 2010. 96 с.
7. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. Минск: Харвест, 2007. 976 с.

PROBLEM OF FORMATION OF THE AUTONOMY OF TEENAGERS IN SYSTEM OF INTERPERSONAL INTERACTION

O.A. Dorontsova

Bryansk State University of a name of the academician I.G. Petrovsky

In article the significant and actual problem of formation of an autonomy of the individual is considered. Special attention is paid on teenage the age having high potential for formation of an autonomy. The comprehensive program of formation of an autonomy at teenagers in system of interpersonal interaction is submitted.

Keywords: formation of an autonomy, teenagers, system of interpersonal interaction, comprehensive program.

Об авторе:

ДОРОНЦОВА Ольга Александровна - аспирант кафедры общей и профессиональной психологии ФГОУ ВПО «Брянский государственный университет имени академика И.Г.Петровского» (241036, г. Брянск, ул. Бежицкая, 14), e-mail: olimpiada1502@yandex.ru