РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ АВТОНОМНОСТІ У ФОРМУВАННІ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ

ROLE OF EMOTIONAL AUTONOMY IDENTITY FORMATION OF ADOLESCENTS

УДК 159.922-053.6
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.16

Хомчук О.П.
к.психол.н., старший викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківський національний аграрний університет

Пономаренко Т.І.
доктор філософії у галузі психології, доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»

Лукавенко О.О.
асистент кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківський національний аграрний університет

У статті розглянуто проблему формування ідентичності підлітка та роль емоційної автономності в цьому процесі. Показано, що прагнення особистості цього віку до автономності є необхідною умовою здорового розвитку ідентичності. Проаналізовано зарубіжні дослідження особливостей становлення автономності залежно від взаємодії підлітка з батьками, типу сімейних стосунків. В умовах низької згуртованості сім'ї, недостатньої близькості з батьками формується високий рівень автономності. Водночас такі підлітки можуть мати занижену самооцінку, почуття незахищеності через відсутність підтримки близьких. У сім'ях з міцними стосунками, активною підтримкою і турботою батьків стосовно дитини автономність буде розвиватись не так інтенсивно. Такі підлітки матимуть помірний рівень автономності, проте проживатимуть поступове відділення від батьків не так хворобливо, не почуватимуться відторгнутими. Якщо ж спосіб виховання авторитарний, занадто ретельна увага та контроль над підлітком, що гальмують сепарацію, це може призвести до фіксації ідентичності дитини у дифузній стадії.

Окрім сімейного середовища, автономність базується на самоприйнятті, повазі до себе, вірі у свої можливості, намаганні жити за власними цінностями, активністю, стійкістю до зовнішніх впливів. Для більшості підлітків прагнення до незалежності необхідне як для дорослішання, так і для управління своїми почуттями. Автономність сприяє розвитку ідентичності, почуття здатності контролювати своє життя, зниження залежності підлітків від батьків закладає основу самостійності особистості. У цьому віці ідентичність реалізується через прийняття себе, свідомі рішення щодо власної ціннісної позиції у суспільстві, рольового вибору та переживання групової приналежності. Особистісна ідентичність основується на самовизначенні в унікально індивідуальних категоріях: фізичних, інтелектуальних, моральних якостях, а соціальна ідентичність – на самовизначенні через приналежність до конкретних соціальних спільнот. Формування цілісної ідентичності потребує помірного відділення підлітка від батьків, розвитку емоційної автономності в умовах достатньої близькості і підтримки у сім'ї.

Ключові слова: *підлітковий вік, розвиток ідентичності, особистісна автономність, сепарація від батьків, емоційна автономія.*

The article considers the problem of the formation of a teenager's identity and the role of emotional autonomy in this process. It is shown that the desire of a person of this age for autonomy is a necessary condition for the healthy development of identity. Foreign studies of the peculiarities of the formation of autonomy depending on the interaction of a teenager with parents, the type of family relationships are analyzed. In conditions of low family cohesion, insufficient closeness to parents, a high level of autonomy is formed. At the same time, such teenagers may have low self-esteem, a feeling of insecurity due to the lack of support from loved ones. In families with strong relationships, active support and care of parents towards the child, autonomy will develop less intensively. Such teenagers will have a moderate level of autonomy, but will experience the gradual separation from their parents less painfully, they will not feel rejected. If the upbringing method is authoritarian, too close attention and control over the teenager, which inhibit separation, can lead to the fixation of the child's identity in the diffuse stage.

In addition to the family environment, autonomy is based on self-acceptance, self-respect, belief in one's own capabilities, an attempt to live according to one's own values, activity, and resistance to external influences. For most adolescents, the desire for independence is necessary both for growing up and for managing one's feelings. Autonomy contributes to the development of identity, a sense of ability to control one's life, and reducing adolescents' dependence on their parents lays the foundation for individual independence. At this age, identity is realized through self-acceptance, conscious decisions about one's own value position in society, role choices, and the experience of group affiliation. Personal identity is based on self-determination in uniquely individual categories: physical, intellectual, moral qualities, and social identity is based on self-determination through belonging to specific social communities. The formation of a holistic identity requires a moderate separation of the adolescent from his parents, the development of emotional autonomy in conditions of sufficient closeness and support in the family.

Key words: *adolescence, identity development, personal autonomy, separation from parents, emotional autonomy.*

Актуальність дослідження. Особистісна самостійність має вирішальне значення для розвитку особистості підлітка. Пандемія COVID-19, а згодом і військовий стан обмежили бажання та вибір підлітків, створили інтенсивні стресові умови, частина молодого покоління пережила психотравмуючі події. Це змусило підлітків переживати почуття невизначеності, втрату контролю над своїм життям, що позначилось на особливостях їх зростання, зокрема послабились процеси сепарації та формування самостійності, автономності на емоційному, поведінковому та когнітивному рівнях особистості.

Відповідно, **метою** роботи є теоретичний аналіз проблеми формування автономності в підлітковому віці та її роль у розвитку ідентичності.

Виклад основного матеріалу. Поведінка людини визначається автономністю залежно від типів основної мотивації. Внутрішньо мотивована поведінка є автономною за змістом, тоді як зовнішньо мотивована поведінка може бути автономною за умови інтеріоризації зовнішнього регулювання. Емпіричне представлення важливості автономії та розробки її ролі у розвитку людини було розглянуто в теорії самодетермінації. Автономія вважається вродженою психологічною потребою, і якщо вона підтримується оточенням, то сприяє благополуччю та особистим досягненням. Підлітковий вік є перехідним періодом з біологічної, психологічної, соціальної та економічної точок зору. Підліток – це особистість, яка має власні уявлення, переконання, ідеї, поведінку та типову реакцію на зовнішні виклики. Життєво важливим завданням підлітка є досягнення самостійності. Одним із найважливіших завдань його розвитку є встановлення емоційної автономії, отриманої від батьків і дорослих. Мало хто з підлітків очікує своєї незалежності раніше, щоб відмовитися від залежності від батьків. Проте вони все ще потребують безпечних умов, отриманих завдяки емоційній залежності від батьків і дорослих [12].

Тоді як сучасні соціальні умови підсилюють потребу в особистісній автономності, розвивати та підтримувати її стає дедалі складніше. Суспільні обставини вимагають стресостійкості і уваги до здоров'я, зумовлюють необхідність зміни особистістю своєї поведінки. У забезпеченні громадського психологічного здоров'я важливе місце посідає просвіта і навчання, водночас існує суспільна напруга через обмеження, необхідні для вирішення колективних проблем [7].

Дж. Рів вказує, що підтримку автономії підлітків слід організовувати залежно від етапів навчання. На початковому етапі необхідно враховувати потреби учнів; на середньому етапі активізувати їхні внутрішні мотиваційні ресурси та запропонувати обґрунтування діяльності; на більш пізньому етапі проявити терпіння, покладатися на ініціативність, активність підлітка, щоб залучити його до діяльності. Отже, підвищення автономії – це не пасивна форма невтручання, а активна та цілеспрямована спроба дорослого задіяти інтереси дітей, щоб конструктивно залучити їх до самостійної діяльності [9].

Перехід до дорослого життя та відчуття самостійності є важливими для розвитку підлітка. Становлення знань і навичок самостійності, а також соціальний та емоційний розвиток є важливими елементами формування молоді. Для більшості підлітків розвиток почуття незалежності необхідний як для дорослішання, так і для управління своїми почуттями [1].

Діти, які не дотримуються шкільних норм, можуть робити це через певні внутрішні потреби та інтереси або ж через зовнішній чи внутрішній тиск. З одного боку, завдання дорослого полягає в тому, щоб підтримувати автономію, тобто налаштовуватися на можливості дітей, розуміти мотиви їхньої поведінки, визнавати можливі конфлікти, послаблювати занепокоєння, пропонувати вибір і допомагати їм побачити цінність діяльності, в якій вони можуть брати участь. З іншого боку, надання дітям свободи робити те, що вони хочуть, не обов'язково підтримує їхню автономію, особливо якщо внутрішній чи зовнішній тиск впливають на їхню поведінку. Навіть якщо цього вимагають їхні інтереси, є випадки, коли слід переспрямувати дитину для іншої корисної діяльності, щоб уникнути негативних наслідків. Тому робота педагога також полягає в тому, щоб забезпечити певні правила та вимоги, які допоможуть підліткам орієнтуватися у ситуації невизначеності та досягти бажаних результатів без шкоди для психічного здоров'я. Дж. Рів стверджує, що підтримка автономії передбачає формування двосторонніх діалектичних стосунків, коли вчитель налаштований на дітей, взаємодію з ними з урахуванням їхніх потреб. Спілкування між учителем і учнем є цінним і бажаним, особливо коли учень відчуває труднощі [9].

М. Флемінг під час дослідження автономії підлітків виявив, що нарцисизм, відчуженість від сім'ї та когнітивні фактори є важливими аспектами оцінки автономії серед підлітків [5]. Особистісна автономія, розглянута з позицій теорії психологічного благополуччя, базується на таких унікальних рисах, як самоприйняття, з усіма перевагами та недоліками; повага до себе, до власних позитивних якостей; намагання жити за власними цінностями, установками та принципами, вірою в те, що боротьба за них приведе до позитивного результату; стійкість до зовнішніх впливів. Люди з такими рисами особистості можуть діяти незалежно, відчуваючи силу та здатність до внутрішньо мотивованих дій, що дає їм відчуття психологічного благополуччя [11].

Кожному підлітку необхідно розвивати емоційну автономію. Це життєво важливе завдання формування особистості цього віку. Емоційна автономія є частиною психосоціального індивідуального розвитку, пов'язаного із соціально-індивідуальними відносинами. Емоційну автономію можна розвинути шляхом психологічного впливу, зокрема соціодрама розглядається як засіб психокорекції, здатний залучити членів цілої групи до спільного вирішення соціальної проблеми [13].

Підлітковий вік – це час, коли молодь починає утверджувати власну ідентичність. Ідентичність належить до стійких, узгоджених, інтегрованих уявлень про себе, тобто того, ким підліток є як член суспільства. Згідно з Еріксоном, підлітковий вік – це окремий життєвий етап, на якому відбувається складна взаємодія психологічних, соціальних, історичних умов, що спонукають індивіда до пошуку та закріплення цілеспрямованого відчуття себе. Процес відділення від батьків є важливим кроком досягнення почуття особистої ідентичності [4].

Формування ідентичності відбувається через узагальнення та кристалізацію ідентифікацій дитин-

ства, рольовий досвід і досвід соціальних впливів, оцінок і очікувань інших. У підлітковому віці ідентичність реалізується через прийняття, свідомі рішення щодо власної ціннісної позиції у суспільстві, пошук соціальних цінностей, розвиток особистої впевненості, рольового вибору та групової приналежності. У структурі ідентичності дослідники виділяють особистісний і соціальний компоненти. Особистісна компонента – це самовизначення в унікально індивідуальних категоріях (фізичні, інтелектуальні, моральні характеристики), а соціальна – це самовизначення через приналежність до конкретних соціальних спільнот [6].

У структурі ідентичності виділяють когнітивну, емоційну та конативну сфери. Когнітивна сфера включає сукупність знань про себе та самооцінку. Емоційна сфера ідентичності включає переживання самоідентичності, автентичності, емоційної цілісності, ідентифікації з певними людьми, групами. Ці переживання формують основу раннього життєвого досвіду дитини та стають усе більш складними, з віком вони перетворюються на більш широку систему відносин із зовнішнім світом і самим собою. Конативна сфера включає моделі поведінки та ролі, які набуваються у процесі взаємодії із соціумом. Окреме місце у структурі ідентичності посідає сфера цінностей, яка пов'язана з ідеями та ставленням особистості до себе та навколишньої дійсності. Цінності вважаються основою особистості, невід'ємною частиною ідентичності. Д. Марсіа припустив, що ідентичність підлітка можна класифікувати на такі статуси, як:

– дифузна або невизначена, нечітка ідентичність, що може призвести до прояву низки негативних станів (песимізм, апатія, страх тощо);

– передчасна ідентичність – характеризується завчасним самовизначенням без проживання кризи ідентичності (передчасне дорослішання);

– мораторій – це період невизначеності, сумнівів під час переживання кризи ідентичності або періоду прийняття;

– ідентичність досягнута або зріла – успішне завершення кризи ідентичності, що характеризується переходом від самопошуку до самореалізації [6].

Е. Еріксон вказував, що формування ідентичності включає процес розвитку, а саме «рух до дорослого життя приносить прогресивні зміни в розвитку» [4]. А. Вотерман пояснює прогресивний розвиток зміни ідентичності рухом від менш адаптивного статусу до найбільш адаптивної позиції [14].

Теоретично ідентичність і автономія розглядаються як пов'язані особистісні конструкції. Вважається, що автономія від батьків сприяє виконанню завдань ідентичності і здатності підлітків контролювати своє життя, зниження залежності від батьків закладає основу автономної особистості. Психоаналітики також припускають, що розвиток здорового почуття ідентичності пов'язаний з емоційним відділенням від батьків. Психосоціальний розвиток підлітків реалізується в контексті переходу стосунків між батьками та дитиною на новий рівень, як відчуття взаємоповаги, рівноправності [10].

Значення емоційної автономності для ідентичності підлітка може суттєво відрізнятися залежно від якості стосунків між батьками та підлітками, типу сімейного середовища. Сімейне середовище, що характеризується дуже міцними взаємозв'язками, може призвести до «дифузії» ідентичності підлітка [8].

Досягнення автономності розглядається вченими як завдання розвитку, що виникає у підлітковому віці, знаменує собою вхід людини в дорослий світ та включає такі аспекти: поведінковий (оскільки він стосується здатності молодої людини діяти самостійно); когнітивний (оскільки передбачає набуття почуття компетентності та волі, через які людина вчиться контролювати власне життя); емоційний (стосується сприйняття незалежності через впевненість і індивідуальність). Набуття емоційної автономії від батьків – необхідний процес, який матиме позитивний вплив на адаптацію підлітків і забезпечення їх здорового розвитку. Водночас високий рівень емоційної автономії може бути пов'язаний з не досить згуртованою сімейною структурою, відсутністю емоційної близькості та спілкування, труднощами у стосунках батьків і дітей, що може спричинити почуття незахищеності, негативну самооцінку, пригнічення емоційного стану підлітка [3].

Процес індивідуації в підлітковому віці супроводжується відмовою від дитячих уявлень про своїх батьків і залежності від них. Частиною цього процесу є деідеалізація батьків або відмежування від інфантильних батьківських об'єктів. З одного боку, це відмежування від інфантильного об'єкта призводить до дозрівання «Его», з іншого боку, розвиток емоційної автономії передбачає втрату і, як наслідок, страждання. Л. Стейнберг операціоналізував концепцію емоційної автономії у дослідженні молодших підлітків. Вони розглядали чотири компоненти емоційної автономії: відсутність залежності, індивідуалізацію, батьківську деідеалізацію та сприйняття батьків як людей. Дослідники вважали, що значення емоційної автономності як індивідуальної характеристики підлітка та її наслідків для його психосоціальної адаптації можна зрозуміти лише, якщо вивчати в контексті особливостей стосунків підлітків з батьками. Емоційно автономні підлітки, які сприймали своїх батьків як непідтримуючих, показали негативну модель адаптації та компетентності, водночас емоційно автономні підлітки, які відчували високий рівень батьківської підтримки, показали позитивну модель адаптації та компетентності. Вони були менш тривожними, депресивними та мали вищу самооцінку, ніж у підлітків, які мали відсторонені стосунки з батьками. Інший спосіб прояснити природу емоційної автономії в підлітковому віці – це порівняти її з поведінковою автономією. Поведінкова автономія – це здатність приймати незалежні рішення щодо будь-яких видів поведінки, тому її іноді називають авто-

номією прийняття рішень. На відміну від емоційної автономії, поведінкова автономія в ранньому підлітковому віці постійно пов'язана із психосоціальним пристосуванням. Поведінкова автономія у ранньому підлітковому віці передбачає більшу девіантність і нижчу академічну компетентність. Проте у старшому підлітковому та юнацькому віці емоційна автономія стає більш усталеною як аспект ідентичності та більше не асоціюється з внутрішнім стражданням [12].

Висновки. Формування ідентичності в підлітковому віці пов'язане з необхідністю поступово відділятись від батьків, відокремлювати власні переживання, потреби, переконання, діяти більш незалежно. Розвиток саморегуляції підлітка, поява почуття дорослості зумовлюють прагнення автономності – можливості вільного вибору, самостійного самовизначення, бажання брати відповідальність, опиратись на власні цінності. Дослідження особливостей розвитку автономності підлітків показують взаємозв'язок цього психологічного явища із повагою до себе, впевненістю у собі, самоприйняттям, а також впливом сімейних стосунків. Розвиток автономності відбувається на когнітивному, емоційному та конативному рівнях. Особливого значення в підлітковому віці набуває саме емоційна автономність. У несприятливих сімейних умовах висока емоційна автономія виконує захисну функцію і сприяє розвитку. У більш сприятливих умовах висока емоційна автономія може викликати суперечність, яка полягає в тому, що підліток одночасно прагне незалежності та боїться втратити близькість з батьками. Набуття емоційної автономії від батьків – необхідний процес, який матиме позитивний вплив на адаптацію підлітків і забезпечення їх здорового розвитку, водночас важливо враховувати сімейні та освітні умови.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Antu A.D., Bakul F. The relationship between autonomy and cognitive emotion regulation among adolescents. *Dhaka University Journal of Biological Sciences*. 2023. № 32(1). P. 57–64.

2. Bosma H.A., Jackson S.E., Zijsling D.H., Zani B., Cicognani E., Xerri M.L., Honess T.M., Charman L. Who has the final say? Decisions on adolescent behaviour within the family. *Journal of Adolescence*. 1996. № 19. P. 277–291.

3. Delhaye M., Kempenaers C., Linkowski P., Stroobants R., Goossens L. Perceived parenting and separation-individuation in Belgian college students: Associations with emotional adjustment. *The Journal of Psychology*. 2012. № 146. P. 353–370.

4. Erikson E.H. The program of ego identity. *Journal of American Psychoanalytic Association.* 1956. № 4. P. 56–121.

5. Fleming M. Adolescent Autonomy: Desire, Achievement and Disobeying Parents between Early and Late Adolescence. *Australian J. Edu. Dev. Psychol.* 2005. № 5. P. 16.

6. Marsia J.E. Identity in Adolescence. *Jandbook of Adolescent Psychology*. New York : John Willey. 1980. P. 213–231.

7. Michie S., West R. Behaviour change theory and evidence: A presentation to government. *Health Psychology Review*. 2013. № 7. P. 1–22.

8. Papini D.R., Micka J.C., Barnett J.K. Perceptions of intrapsychic and extrapsychic functioning as bases of adolescent ego identity statuses. *Journal of Adolescent Research*, 1989. № 4. P. 462–482.

9. Reeve J. Autonomy-supportive teaching: What it is, how to do it. In Building autonomous learners: Perspectives from research and practice using self-determination theory. Singapore : Springer Singapore. 2016. № 7. P. 129–152.

10. Schultheiss P.D., Blustein D.L. Contributions of family relationship factors to the identity formation process. *Journal of Counseling and Development*. 1994. № 73. P. 159–166.

11. Serdiuk L., Davuliuk I., Chaika G. Personal autonomy as a key factor of human self-determination. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*. 2018. № 8(1). P. 85–93.

12. Steinberg L. Autonomy, conflict, and harmony in the family relationship. *California State University-Northridge*. 1990. P. 54–89.

13. Tsaniah S.M., Budiman N. Sociodrama to Develop Emotional Autonomy of the Adolescents. *In International Conference on Educational Psychology and Pedagogy "Diversity in Education*". ICEPP. 2020, February. P. 241–245.

14. Waterman A.S. Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Developmental Psychology*. 1982. № 8. P. 342–358.