МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

Психологічні особливості самовизначення та формування ідентичності у підлітків

Виконала студентка IV курсу, групи П/41
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Куліш Яна Костянтинівна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, професор
Якимчук Борис Андрійович

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП…….3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ІДЕНТИЧНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ……..……6
1.1 Поняття самовизначення та ідентичності особистості в психології…….……..……6
1.2 Вікові та соціально-психологічні чинники розвитку самовизначення й ідентичності в підлітковому віці……13
1.3 Взаємозв’язок самовизначення, ідентичності та «Я-концепції» особистості……...…20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ІДЕНТИЧНОСТІ У ПІДЛІТКІВ…….26
2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження……..….26
2.2 Психологічні рекомендації для підтримки процесу самовизначення та формування ідентичності у підлітків……36
ВИСНОВКИ……..….43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…46
ДОДАТКИ……..……52

ВСТУП

Підлітковий вік є одним з найскладніших періодів у житті людини, коли підлітки починають шукати себе, намагаються зрозуміти, чого вони хочуть від життя. Саме в цей час підлітки найбільше переймаються питанням «хто я такий?», і це дуже впливає на те, якими вони стануть у майбутньому. Якщо цей період пройде вдало, людина краще розумітиме себе, зможе приймати рішення і будувати нормальні стосунки з людьми і реалізації себе в майбутньому.

Підлітки переживають внутрішні зміни, які відображаються у тому як вони думають, почуваються, спілкуються, також з'являються роздуми про своє місце в житті. Підлітки хочуть бути самостійними, встановлювати свої правила і діяти як дорослі. Вони починають розуміти, що для них важливо, і це керує їхньою поведінкою, визначає життєві пріоритети та впливає на вибір життєвого шляху, кола спілкування, ставлення до навчання і майбутньої професії. Особливої ваги набувають соціальні стосунки — підліток прагне бути прийнятим у групі однолітків, шукає підтримки, визнання і водночас намагається зберегти індивідуальність. Цей баланс між потребою бути частиною групи і бажанням виражати себе створює одночасно і сприятливі, і трохи суперечливі умови для формування особистої ідентичності. Підлітки стають дуже емоційними, багато думають про себе і своє життя, хочуть експериментувати з ролями та моделями поведінки.

Отже, підлітковий період відіграє дуже важливу роль у формуванні особистісної зрілості. Саме в цей час закладаються основи самоповаги, самооцінки, моральної свідомості, а також уміння робити усвідомлений вибір. Розуміння закономірностей психологічного розвитку підлітків має важливе значення для педагогів, батьків і психологів, оскільки від якості підтримки в цей період значною мірою залежить успішність подальшої соціалізації та становлення особистості в дорослому житті.

Актуальність дослідження зумовлена соціальними змінами сучасного суспільства, які впливають на систему цінностей молоді, створюють невизначеність у виборі життєвого шляху, професійної діяльності та соціальної ролі. Підлітки стикаються з кризою ідентичності, що проявляється у внутрішніх конфліктах, зниженні самооцінки, невпевненості у собі, труднощах у спілкуванні та плануванні майбутнього. Тому вивчення психологічних особливостей самовизначення та формування ідентичності в підлітковому віці має важливе значення як для теорії, так і для практики психології розвитку та освіти.

Проблема ідентичності та самовизначення підлітків досліджувалася у працях Е. Еріксона, Дж. Марсії, К. Роджерса, А. Маслоу, В. Франкла, І. Кона, С. Максименка, Т. Титаренко та інших учених. Однак, попри наявність значної кількості наукових праць, питання взаємозв'язку між особливостями самовизначення та становленням ідентичності в сучасних підлітків залишається відкритим, особливо з огляду на нові соціальні виклики, такі як цифровізація.

Мета дослідження — виявити психологічні особливості самовизначення та формування ідентичності у підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми самовизначення та формування ідентичності особистості.
2. Дослідити рівень сформованості ідентичності та особливості самовизначення у підлітків.
3. Розробити психологічні рекомендації щодо підтримки процесу самовизначення підлітків.

Об'єкт дослідження — процес формування ідентичності у підлітковому віці.

Предмет дослідження — психологічні особливості самовизначення та формування ідентичності у підлітків.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел); емпіричні (тестування, анкетування, спостереження, аналіз результатів діяльності); математично-статистичні методи обробки даних.

Експериментальна база дослідження — учні 8–9 класів Школи №4 міста Гайсина віком 13–15 років.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для психологічного супроводу підлітків у навчальних закладах, розробки профілактичних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на підтримку особистісного самовизначення та формування позитивної ідентичності.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом їх представлення на IX Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», що відбулися на базі кафедри психології Уманського національного університету.

Структура роботи. Бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 45 сторінок, містить 3 таблиці, 3 рисунка і 3 додатка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ІДЕНТИЧНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Поняття самовизначення та ідентичності особистості в психології

Період підліткового віку є одним із найважливіших етапів психічного та особистісного розвитку людини. У цей час відбуваються значні зміни в емоційній, когнітивній та соціальній сферах, які впливають на формування самосвідомості та уявлення про власне «Я». Підлітки починають більш активно аналізувати власні переживання, оцінювати свої здібності та можливості, а також порівнювати себе з іншими людьми. У цей період посилюється прагнення до самостійності, незалежності та усвідомлення власної індивідуальності. Саме тому підлітки особливо прагнуть визначити своє місце у світі, знайти життєві орієнтири та сформувати уявлення про власні цінності, інтереси та життєві цілі.

На практиці самовизначення підлітка проявляється у виборі інтересів, хобі, кола спілкування, навчальних дисциплін та способів проведення вільного часу. У цей період підлітки починають більш усвідомлено ставитися до власних уподобань і прагнуть знайти діяльність, яка відповідає їхнім здібностям та інтересам. Важливу роль відіграє взаємодія з однолітками, адже саме у спілкуванні з однолітками підлітки отримують можливість порівнювати себе з іншими, оцінювати власні досягнення та формувати уявлення про власні можливості.

На основі цього формується система цінностей та життєвих орієнтирів. Цей процес супроводжується експериментуванням із соціальними ролями, використанням різних поведінкових моделей та участю у різних видах діяльності — навчальній, творчій, спортивній або соціальній. Важливим є усвідомлення наслідків власного вибору, здатність аналізувати свої дії та аналізувати отриманий досвід, що поступово формує зрілу особистість.

Різні психологічні школи по своєму пояснюють, як формується ідентичність. Одні наголошують на внутрішніх переживаннях та цінностях, інші на впливі соціального оточення та життєвих виборів. Незважаючи на ці відмінності, усі дослідники сходяться на думці, що самовизначення є складним процесом, що розвивається поступово і включає як прийняття рішень, так і особистісні зміни.

Важливий внесок у розуміння формування ідентичності зробив Ерік Еріксон, який розглядав підлітковий вік як період кризи ідентичності, що є нормальним етапом розвитку особистості та пов'язаний із пошуком відповіді на питання «Хто я?». Подальшого розвитку ці ідеї набули у працях Джеймс Марсія, який виділив чотири статуси ідентичності: досягнуту, мораторій, дифузну та прийняту. Він показав, що процес формування ідентичності пов'язаний із рівнем дослідження можливостей та прийняттям життєвих рішень.

Внутрішні чинники самовизначення включають здатність підлітка до саморефлексії, усвідомлення власних емоцій, інтересів, цілей та життєвих прагнень. У процесі особистісного розвитку підліток поступово формує уявлення про себе як про унікальну особистість, здатну приймати рішення та відповідати за власний вибір. Важливу роль відіграє також рівень самооцінки, впевненість у власних силах та здатність аналізувати власний досвід.

До зовнішніх чинників належать вплив сім'ї, школи, однолітків, соціального середовища та культурних норм, які формують систему очікувань щодо поведінки підлітка. Саме через взаємодію з цими соціальними інститутами підліток отримує зворотний зв'язок щодо своїх дій та поступово формує уявлення про прийнятні соціальні ролі. Усі ці чинники пов'язані між собою та можуть як сприяти розвитку, так і ускладнювати процес самовизначення. На практиці це виглядає так, що підліток одночасно реагує на очікування оточення та прагне зберегти власну автономію у виборі життєвих орієнтирів і напрямків особистісного розвитку.

Аналіз наукових матеріалів щодо самовизначення та ідентичності дає змогу виділити основні напрями їх дослідження, а також визначити моменти, важливі для практичної роботи з підлітками. Це і пояснює, чому далі варто розглянути основні підходи у віковій та педагогічній психології.

Процес самовизначення підлітка можна розділити на кілька взаємопов'язаних етапів, кожен із яких відіграє важливу роль у формуванні особистості. На першому етапі відбувається самоусвідомлення, коли підліток починає замислюватися над власними цінностями, інтересами та особистісними якостями. Він намагається зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, а також визначити, які види діяльності викликають найбільший інтерес.

На другому етапі відбувається випробування різних соціальних ролей та оцінка власних здібностей у різних сферах діяльності, таких як навчання, творчість, спорт або громадська активність. Підліток експериментує з різними формами поведінки та взаємодії з іншими людьми.

Третій етап включає прийняття рішень щодо короткострокових цілей і повсякденних дій, коли підліток починає більш усвідомлено планувати свою діяльність і брати відповідальність за власний вибір.

На четвертому етапі формується здатність до стратегічного мислення, що проявляється у визначенні довгострокових життєвих і професійних цілей. Кожен із цих етапів тісно пов'язаний із внутрішньою рефлексією, аналізом власного досвіду та впливом соціального середовища.

У науковій літературі існує кілька підходів до вивчення самовизначення та ідентичності підлітків, які по-різному пояснюють ці процеси. Деякі автори розглядають самовизначення як динамічний, поступовий процес, що охоплює прийняття рішень, самопізнання та формування ціннісних орієнтирів, приділяючи особливу увагу особистісним механізмам, рефлексії та когнітивних процесах, які допомагають підлітку усвідомлювати свої можливості та обирати ролі важливі для суспільства.

Інші підходи підкреслюють роль соціального середовища, взаємодії з родиною, однолітками, школою та культурними нормами, розглядаючи самовизначення та ідентичність як результат взаємодії людини з суспільством та його очікуваннями.

Окремі дослідники звертають увагу на те, самовизначення важливе для життєвих перспектив підлітка, професійного вибору та планування власної діяльності. Попри відмінності у підходах, дослідники сходяться на тому, що самовизначення та ідентичність мають складний характер і формуються під впливом як особистісних, так і соціальних чинників.

Процесуальний підхід бачить самовизначення підлітка як поступовий розвиток. Він включає самопізнання, прийняття рішень і вибір важливих соціальних ролей. Тут особлива увага приділяється тому, як підліток усвідомлює свої здібності, аналізує власні думки та робить вибір.

Під час цього процесу важливо, щоб підліток щоденно аналізував власні дії та емоції. Наприклад, ведення щоденника або коротких записів про успіхи і невдачі допомагає усвідомити закономірності власної поведінки. Регулярне оцінювання, що вдалося зробити, а що викликало труднощі, дозволяє поступово формувати більш усвідомлене прийняття рішень. Такий підхід сприяє розвитку автономності та готовності брати відповідальність за власний вибір.

У сучасних наукових джерелах професійне самовизначення описують як тривалий і динамічний процес, під час якого особистість поєднує власні можливості, інтереси та прагнення з вимогами ринку праці щодо рівня та якості фахівців. У Словнику-довіднику з професійної орієнтації учнів виділяють такі стадії цього процесу: профільне самовизначення, вибір конкретної професії, реалізація зробленого вибору, професійне навчання та оволодіння професійною майстерністю. Отже, професійне самовизначення не обмежується моментом вибору професії, а охоплює весь процес професійного становлення особистості [26].

Дослідження М. Піддячого, визначає сутність професійного самовизначення як усвідомлення особистістю себе як суб'єкта конкретної професійної діяльності, що передбачає оцінку своїх здібностей, відповідальності за результат діяльності та розвиток навичок саморегуляції [22].

Процесуальний підхід підкреслює, що самовизначення є не одноразовим актом, а тривалим процесом, який розвивається поступово та охоплює різні сфери життєдіяльності підлітка, включно з навчальною, соціальною та професійною. Він також вказує на важливість внутрішньої рефлексії та усвідомлення підлітком власних емоційних і когнітивних станів, що сприяє більш усвідомленому вибору соціальних ролей і життєвих стратегій.

Системний або контекстуальний підхід акцентує увагу на впливі соціального середовища на процес самовизначення підлітка. Він розглядає особистість не ізольовано, а як частину складної соціальної системи, де взаємодія з родиною, однолітками, школою та ширшими культурними нормами формує ідентичність та життєві пріоритети підлітка. У цьому підході самовизначення і ідентичність розглядаються як результат постійної взаємодії особистості із соціальними структурами та очікуваннями оточення.

У реальному житті це проявляється у взаємодії підлітка з родиною, однолітками та навчальним середовищем. Наприклад, участь у гуртках, спортивних секціях або волонтерських проектах допомагає підлітку отримувати зворотний зв'язок, оцінювати власні здібності та коригувати свої соціальні ролі. Одночасно підтримка дорослих та наставництво сприяє формуванню реалістичних очікувань щодо власних можливостей та підвищує мотивацію до розвитку.

Бордюк А. підкреслює, що професійне самовизначення підлітків тісно пов'язане з усвідомленням власних можливостей, цінностей та мотивації до професійної діяльності. Автор зазначає, що цей процес формує базу для майбутнього життєвого та професійного вибору підлітка [5].

Самовизначення неможливе без врахування соціального оточення: родини, однолітків та освітнього середовища. Вони підкреслюють, що взаємодія з оточенням допомагає підлітку усвідомити власні цінності і життєві пріоритети, що безпосередньо впливає на професійний вибір [4].

Власенко Ю. додає, що розвиток soft skills та емоційного інтелекту також відіграє важливу роль у професійному самовизначенні підлітків. Підлітки, які здатні аналізувати власні емоції та ефективно взаємодіяти з іншими, більш усвідомлено приймають рішення щодо майбутньої професії і життєвого шляху [9].

У цьому підході велике значення має роль сім'ї та педагогічного середовища. Наприклад, О. Мельник і В. Синявський у словнику-довіднику з професійної орієнтації учнів зазначають, що підтримка та наставництво з боку дорослих допомагає підліткам формувати адекватні очікування щодо власних можливостей і приймати обґрунтовані рішення щодо професійного вибору [26].

Контекстуальний підхід також підкреслює важливість взаємодії з однолітками та соціальної інтеграції. Підліток, що активно взаємодіє з ровесниками, отримує зворотний зв'язок про свої здібності, формується уявлення про соціальні ролі та оцінює власні цінності через порівняння із груповими нормами [12].

Системний підхід акцентує увагу на зовнішніх чинниках і соціальних контекстах, що впливають на самовизначення підлітка. У його межах розвиток ідентичності розглядається як результат взаємодії особистісних ресурсів і соціального середовища.

Функціональний підхід акцентує увагу на практичному значенні процесу самовизначення для життя підлітка, його професійної орієнтації та здатності планувати власну діяльність. У цьому контексті самовизначення розглядається як інструмент формування життєвої стратегії, що дозволяє особистості усвідомлено вибирати напрямки розвитку, визначати пріоритети та погоджувати власні здібності з вимогами зовнішнього середовища. Даний

підхід підкреслює, що самовизначення не обмежується лише вибором професії, а охоплює ширший спектр життєвих рішень та формування компетентної соціальної поведінки [26,22].

Для практичного формування самовизначення підлітку рекомендується поєднувати навчальну діяльність з творчими, спортивними та соціальними активностями. Такі дії дозволяють експериментувати з різними ролями, визначати власні сильні сторони та аналізувати, які заняття відповідають його інтересам і життєвим цілям. Це допомагає підлітку поступово формувати власну життєву стратегію та приймати більш усвідомлені рішення щодо майбутньої професійної та соціальної ролі.

Дослідники зазначають, що самовизначення – це тривалий процес, який постійно змінюється, включаючи планування майбутнього, професійний вибір і розвиток навичок у своїй галузі. Вони акцентують увагу на етапності цього процесу, виділяючи стадії профільного самовизначення, вибору конкретної професії та практичної реалізації навичок, що формують професійну компетентність [8].

Українські психологи розглядають підліткову ідентичність як досить складне питання, яке охоплює розуміння своїх цінностей, ролей у суспільстві та способів самореалізації. Автори підкреслюють, що процес становлення ідентичності пов’язаний з особистісною рефлексією, самооцінкою та здатністю поєднувати зовнішні очікування з власними переживаннями. Особливо це актуально для підлітків, які активно шукають своє місце в суспільстві та вибудовують власний життєвий шлях. Так, у статті Яновської ідентичність описується як результат співвіднесення власного «Я» з соціальними ідеалами, нормами та оцінками, що формують основу самосприйняття та поведінки підлітка.

Отже, цей підхід фокусується на практичній ролі самовизначення та ідентичності, що проявляється у здатності підлітка свідомо будувати власну життєву траєкторію, вибирати професійні і соціальні ролі та ефективно реалізовувати свої потенційні можливості. Його практична цінність особливо

очевидна у педагогічній та профорієнтаційній діяльності, де акцент робиться на розвиток компетенцій, здатності до планування та відповідальності за власний вибір [26,22].

Аналіз різних наукових поглядів показує, наскільки багатогранним є процес самовизначення підлітків. Процесуальний, системний і функціональний підходи висвітлюють різні аспекти цього процесу — від внутрішніх механізмів до впливу соціального середовища та практичного значення вибору.

1.2 Вікові та соціально-психологічні чинники розвитку самовизначення й ідентичності в підлітковому віці

Підлітковий період – складний, але дуже важливий у розвитку людини, адже саме в цей час повністю змінюється самосприйняття, цінності та уявлення про себе і своє місце в суспільстві. Розвиток самовизначення та формування ідентичності в підлітковому віці залежать і від вікових змін, і від того, в якому середовищі живе підліток.

Підлітки часто намагаються випробувати межі і переглянути дитячі правила, експериментувати з поведінкою та приймати рішення у нових ситуаціях. Це пов’язано бажанням більшої самостійності та бажанням утвердити власну позицію у стосунках з дорослими та однолітками. У процесі такого пошуку підлітки можуть змінювати свої погляди, випробовувати різні моделі поведінки та поступово формувати стратегії реагування на життєві ситуації. Таке експериментування є важливою частиною розвитку особистості й допомагає поступово формувати більш усвідомлені погляди на життя.

Підлітковий вік розглядається як сенситивний період формування ідентичності, оскільки саме в цей час відбувається поєднання уявлень про себе, власні можливості та соціальні очікування. Як зазначає О. Чернієнко, ідентичність у підлітковому віці має процесуальний характер і формується через переживання внутрішніх суперечностей та кризових станів, що є нормативними для цього етапу розвитку [30].

Психологічні особливості підліткового віку визначають, як саме відбувається процес самовизначення на цьому етапі розвитку. Для підлітків характерні кардинальні когнітивні та емоційні зміни, зростання потреби в автономії та прагнення до визнання з боку значущих інших. Водночас відбувається ускладнення мислення, формування здатності до абстрактних міркувань і прогнозування наслідків власних дій, що створює передумови для усвідомленого вибору життєвих орієнтирів. Самовизначення в цьому віці формується не як завершений результат, а як процес пошуку, що може супроводжуватися сумнівами, нестійкістю позицій та зміною пріоритетів.

Інтенсивні когнітивні зміни проявляються у здатності аналізувати власні думки, будувати логічні висновки та прогнозувати наслідки дій. У підлітковому віці розвивається здатність до складного абстрактного мислення та вибору між різними варіантами поведінки. Підлітки починають дивитися різні життєві ситуації не лише з позиції пережитого досвіду, але й з урахуванням можливих наслідків своїх рішень. Це створює передумови для більш усвідомленого планування діяльності та формування довгострокових життєвих орієнтирів.

Отже, підліткове самовизначення відбувається в умовах внутрішньої нестабільності та активного пошуку, що при зводить до різних життєвих виборів і потреби в підтримці з боку близького оточення.

Важливу роль у розвитку самовизначення відіграють цінності підлітка. Саме в підлітковому віці формується нове бачення норм і установок, сформованих у дитинстві, та створення власної системи цінностей. За даними досліджень, ціннісні орієнтації підлітків значною мірою залежать від соціального оточення, умов виховання, впливу сім’ї та значущої групи однолітків. Відсутність суперечностей між власними цінностями та соціальними очікуваннями робить процес самовизначення більш гармонійним [13].

Наприклад, підліток, який цінує дружбу та взаємопідтримку, може обирати гуртки або командні види діяльності. Той, хто орієнтується на

творчість і самовираження, активно шукає можливості для участі у творчих проектах або хобі, що дозволяють реалізувати особистий потенціал. Узгодженість власних цінностей із соціальними нормами допомагає підлітку відчувати внутрішню гармонію та більш свідомо обирати життєві орієнтири.

Формування системи цінностей підлітка тісно пов'язане з розвитком його соціальної та національної ідентичності. У сучасних умовах цінності виконують функцію внутрішніх орієнтирів, що спрямовують процес самовизначення та допомагають узгодити особисті переконання з очікуваннями суспільства. Як зазначають І. Бех, Л. Канішевська та К. Журба, становлення національної ідентичності в підлітковому віці відбувається через засвоєння соціально значущих цінностей, які стають частиною самосвідомості особистості та впливають на вибір життєвих стратегій. Таким чином, ціннісні орієнтації виступають важливим психологічним механізмом формування цілісної ідентичності підлітка [4].

Підлітки часто експериментують із зовнішністю, поведінкою, колом спілкування та навчальними або творчими заняттями, щоб зрозуміти, що відображає їхнє справжнє «Я». Такі зміни можуть проявлятися у виборі стилю одягу, способів самовираження або участі в різних видах діяльності. Через подібні спроби підліток отримує можливість краще усвідомити власні інтереси, здібності та особистісні особливості. Поступово цей досвід сприяє формуванню більш цілісного уявлення про себе та власну індивідуальність.

Система цінностей у цьому випадку поєднує внутрішній світ підлітка із соціальними вимогами та робить процес формування ідентичності більш цілісним.

Формування ідентичності в підлітковому віці має складний характер і включає особистісну, соціальну, гендерну, національну та професійну складові. Дослідження свідчать, що підлітки активно шукають відповіді на запитання «Хто я?» та «Яке моє місце в суспільстві?», експериментуючи з різними соціальними ролями та моделями поведінки. Такий пошук не завжди

є стабільним і може супроводжуватися внутрішніми суперечностями, емоційною нестійкістю та кризовими переживаннями [30].

Соціальна ідентичність підлітка значною мірою формується під впливом однолітків, які виступають важливим джерелом соціального порівняння та оцінювання. У процесі взаємодії з однолітками підліток засвоює соціальні норми, ролі та моделі поведінки, що впливають на уявлення про себе та власну соціальну значущість. Дослідження свідчать, що порушення соціально-психологічних умов розвитку, зокрема дефіцит підтримки або негативний соціальний досвід, можуть призводити до нестійкості ідентичності та ускладнення процесу самовизначення в підлітковому віці [11].

У взаємодії з однолітками підліток отримує зворотний зв’язок щодо власних ідей, дій та поведінки. Позитивна підтримка та схвалення з боку друзів сприяє зміцненню соціальної впевненості, а конфлікти чи невдачі — розвитку здатності до адаптації та саморефлексії.

Особливе значення в підлітковому віці набуває професійне самовизначення, яке розглядається як складова загального процесу особистісної ідентичності. Підлітки починають усвідомлювати власні інтереси, здібності та схильності, співвідносячи їх із можливими професійними перспективами. За результатами психологічних досліджень, мотивація професійного самовизначення сучасних підлітків формується під впливом як внутрішніх факторів (інтереси, здібності, самооцінка), так і зовнішніх чинників (очікування батьків, соціальний авторитет професій, умови ринку праці) [5].

Підлітки можуть пробувати себе у різних активностях, в різних колах оточення, отримуючи новий досвід. Такі дії дозволяють не лише оцінити власні здібності, а й формувати уявлення про майбутню професійну роль. Щоденне планування та постановка короткострокові цілі допомагають поступово розвивати професійні навички й усвідомлено обирати життєвий шлях.

Сучасні дослідження підкреслюють, що професійне самовизначення підлітків не обмежене вибором майбутньої професії, а є складним процесом формування професійної ідентичності, пов'язаної з образом «Я» та життєвими планами особистості. За даними І. Мищишина та Ю. Дмитріва, на професійне самовизначення старшокласників впливають як індивідуально-психологічні чинники (інтереси, здібності, рівень самоповаги), так і соціальні умови навчання та виховання. Водночас Ю. Власенко наголошує на зростанні ролі soft skills та емоційного інтелекту, які забезпечують адаптивність підлітків до мінливих умов сучасного ринку праці та сприяють усвідомленому професійному вибору [18,9].

Важливим особистісним чинником процесу самовизначення в підлітковому віці є рівень сформованості самоповаги та цілісного образу «Я». Самоповага виступає психологічною основою впевненості у власних можливостях і здатності до прийняття самостійних рішень. За результатами досліджень С. Назірової, недостатній рівень самоповаги у підлітків може призводити до залежності від зовнішніх оцінок і труднощів у процесі особистісного та професійного самовизначення. Крім того, уявлення про власне тіло та фізичний образ «Я» також впливають на формування ідентичності підлітка, визначаючи рівень прийняття себе та впевненості в спілкуванні з іншими [19, 32].

Підлітки можуть розвивати самоповагу через досягнення у навчанні, спорті, творчості, а також через конструктивну взаємодію з однолітками та дорослими. Вміння визнавати свої успіхи та помилки, аналізувати власні дії і формувати план їх покращення допомагає розвивати впевненість у власних можливостях і здатність приймати незалежні рішення.

Важливим психологічним чинником самовизначення є рівень розвитку емоційної та вольової сфер підлітка. Емоційна нестабільність, підвищена чутливість до оцінок оточення та недостатня сформованість саморегуляції можуть ускладнювати процес прийняття самостійних рішень. Водночас

розвиток вольових якостей сприяє усвідомленому вибору життєвих цілей і формуванню відповідальності за власні рішення [27, 23].

Тривожність є важливим психологічним фактором, що пов'язаний із процесами самовизначення у підлітковому віці. У дослідженні Гринечка показано, що підлітки з підвищеним рівнем тривожності мають частіше мають невизначену ідентичність і труднощі з прийняттям рішень. Це означає, що емоційні стани та переживання можуть ускладнювати процес усвідомленого вибору соціальних ролей та життєвих цілей.

Важливу роль у розвитку самовизначення відіграють соціально-психологічні умови. Сім'я, стиль виховання, стосунки з однолітками та шкільне середовище дуже впливають на формування ідентичності підлітка. Підтримка незадежності, прийняття та емоційна безпека в сім'ї сприяють розвитку впевненості та позитивного уявлення про себе. Навпаки, несприятливі соціальні умови можуть призводити до труднощів самовизначення та дифузії ідентичності [11,3].

У сім'ї підтримка незалежності проявляється у наданні підлітку можливості робити власні вибори у навчанні та дозвіллі, а також у конструктивному обговоренні його рішень. У школі це може виявлятися через участь у проектах, можливість обирати напрям діяльності та отримання регулярного зворотного зв'язку від педагогів. Взаємодія з однолітками допомагає формувати соціальні навички, відчуття причетності до групи та здатність до співпраці.

Ідентичність підлітка формується через ідентифікацію — коли він порівнює свої прояви із соціально прийнятими моделями поведінки. Такий процес також враховує освітні, соціальні, культурні чинники, які допомагають підлітку зрозуміти своє місце у суспільстві.

Зокрема, в статті Ярошка підкреслюється, що ідентифікація виступає провідним механізмом становлення ідентичності в підлітковому віці, оскільки вона формує стійкість уявлень про себе та підтримує процес соціального входження підлітка в спільноту.

Ідентифікація проявляється, коли підліток обирає моделі поведінки, стилі спілкування та цінності, які відповідають соціально прийнятним нормам, але водночас відповідають його власним внутрішнім переконаннями. Наприклад, наслідування старших друзів у навчанні або захоплення певними авторитетними людьми допомагає сформувати відчуття належності та соціальної значущості, водночас підтримуючи розвиток власного цілісного образу «Я».

Процес самовизначення підлітка включає особистісні, соціальні, ціннісні та професійні аспекти життя. У цьому процесі підліток поступово формує уявлення про власні інтереси, здібності та життєві пріоритети. Важливу роль відіграє поєднання внутрішніх прагнень особистості з вимогами та очікуваннями соціального середовища. Саме через поєднання цих аспектів відбувається формування більш цілісної системи життєвих орієнтирів та усвідомлення власного місця в суспільстві.

Успішність процесу самовизначення залежить від взаємодії індивідуально-психологічних особливостей підлітка та соціально-психологічних умов його розвитку. Важливу роль відіграє здатність підлітка інтегрувати власні цінності, інтереси та можливості із соціальними очікуваннями, а також відчуття підтримки і прийняття з боку оточення. Саме на цьому етапі закладаються основи життєвої позиції, професійних орієнтацій і цілісного образу «Я», що визначає подальший шлях особистісного розвитку.

Підліток, який усвідомлює свої інтереси, здібності та цінності, і одночасно отримує підтримку та схвалення від батьків, педагогів і друзів, робить більш усвідомлений та впевнений вибір життєвих орієнтирів. Наприклад, участь у творчому гуртку або спортивній секції із підтримкою наставника допомагає розвивати корисні навички, формує відчуття власної значущості і стає основою для подальшого професійного та особистісного самовизначення.

1.3 Взаємозв'язок самовизначення, ідентичності та «Я-концепції» особистості

У сучасній психології самовизначення, ідентичність та «Я-концепція» розглядаються як взаємопов'язані явиша, що формують цілісну систему особистісного розвитку. Особливого значення їхній взаємозв'язок набуває в підлітковому віці, коли відбувається активне переосмислення власного «Я», формування життєвих орієнтирів і пошук відповідей на внутрішні питання. Самовизначення тут є не лише результатом розвитку, а й як процесом, який допомагає формувати ідентичність та «Я-концепцію».

Наприклад, підліток, який активно шукає відповіді на питання «Хто я?» та «Які мої життєві цілі?», одночасно формує уявлення про себе і обирає соціальні та професійні ролі . Ці процеси взаємно підсилюють один одного: усвідомлені рішення щодо власних дій допомагають закріпити образ «Я», а чітке «Я» сприяє більш усвідомленому вибору життєвих орієнтирів.

«Я-концепція» включає уявлення людини про себе, її самооцінку, а також ставлення до власних можливостей, якостей і соціальних ролей. Вона включає як когнітивну складову, пов'язану із знанням про себе, так і емоційну, що відображає ставлення людини до власних характеристик. «Я-концепція» формується через те, що ми переживаємо в житті, як спілкуємося з людьми і як думаємо про себе. Коли діти стають підлітками, їхнє уявлення про себе ускладнюється — вони починають помічати різні сторони своєї особистості та порівнювати їх із соціальними очікуваннями [19].

Підлітки намагаються зрозуміти свої здібності, що в них добре виходить, а що — не дуже, а також у порівнянні себе з однолітками. Підлітки прагнуть зрозуміти, у чому вони досягають успіху та які якості потребують подальшого розвитку. У цьому процесі значну роль відіграє соціальне порівняння, коли підліток порівнює власні досягнення з результатами інших людей. Іноді це додає впевненості, а іноді, навпаки, змушує сумніватися в собі, що є природною частиною процесу формування «Я-концепції».

Важливою складовою «Я-концепції» є рівень самоповаги та самооцінки, які впливають на поведінку та життєвий вибір підлітка. Самоповага — це загальне ставлення людини до себе, а самооцінка — це оцінка власних якостей, досягнень і можливостей. Як показують дослідження, коли підліток добре ставиться до себе, йому легше визначитися з життєвими цілями, тоді як низький рівень самоповаги може зумовлювати невпевненість, залежність від зовнішніх оцінок і труднощі у прийнятті рішень. Для підлітків цілком нормально, що самооцінка не дуже стабільна. Однак саме через процес самовизначення можливе її поступове вирівнювання та об'єднання у цілісний образ «Я» [19].

Підліток із високою самоповагою частіше проявляє ініціативу у виборі гуртків, навчальних проектів або соціальної активності. Натомість низька самоповага може проявлятися у униканні нових завдань, залежності від думки оточення та страху помилитися. Постійна робота над собою і аналізом власних досягнень допомагає підлітку вирівнювати самооцінку і об'єднувати різні аспекти «Я» у цілісний образ.

Ідентичність — це відчуття цілісного і стабільного образу «Я» в різних життєвих ситуаціях. Вона дає змогу людині відчувати себе стабільною особистістю, навіть коли змінюються життєві обставини та ролі. Формування ідентичності пов'язане з поєднанням різних аспектів самосприйняття, зокрема особистісних якостей, соціальних ролей і життєвих цінностей. У підлітковому віці цей процес набуває особливої інтенсивності, оскільки підлітки активно шукають відповіді на питання про власну індивідуальність та місце у соціальному середовищі[30].

Наприклад, підліток, який одночасно відчуває себе частиною сім'ї, школи та друзів, інтегрує різні соціальні ролі у власну ідентичність. Усвідомлення своїх цінностей і інтересів допомагає йому визначити, як поводитися у різних ситуаціях та яку соціальну позицію обирати, що забезпечує відчуття внутрішнього балансу.

Формування ідентичності в підлітковому віці часто відбувається через переживання нормативної кризи, що проявляється у сумнівах щодо власних переконань, цінностей і соціальної ролі. Така криза не є патологічною, а виступає необхідною умовою особистісного зростання. Пробуючи різні способи поведінки, помиляючись і експериментуючи, підліток поступово складає цілісну картину себе у більш цілісну ідентичність. Самовизначення в цьому процесі виконує функцію активного подолання невизначеності та сприяє переходу від дифузної ідентичності до більш стійкої й усвідомленої [30].

Підліток може пробувати різні стилі поведінки, змінювати коло спілкування або хобі, аби зрозуміти, що відповідає його справжньому «Я». Ці експерименти допомагають оцінити власні здібності та межі, а також адаптувати життєві цілі і цінності до реалій соціального середовища.

Психологи вважають кризу ідентичності етапом, коли підліток переходить від залежності до самостійності. Українські дослідники відзначають, що криза ідентичності включає елементи пошуку, сумнівів, змін життєвих орієнтирів та переоцінки соціальних ролей підлітка. У статті Краєвої підкреслюється, що ця криза не є патологічною, а навпаки — є необхідним етапом у формуванні зрілої та стабільної особистості, оскільки вона стимулює рефлексію та розвиток внутрішньої автономії.

Самовизначення тісно пов’язане з розвитком ідентичності, оскільки передбачає активний вибір життєвих цілей, цінностей, соціальних і професійних ролей. У процесі такого вибору підліток аналізує власні інтереси, можливості та прагнення, співвідносячи їх із вимогами соціального середовища. Це дозволяє поступово формувати більш стабільну систему життєвих орієнтирів і визначати напрям подальшого розвитку. Завдяки самовизначенню підліток не лише обирає певні види діяльності або соціальні ролі, а й формує більш цілісне уявлення про себе як особистість [24].

Підліток, обираючи участь у певному гуртку, волонтерському проєкті чи спортивній команді, співвідносить власні інтереси з вимогами соціального

середовища. Такий вибір допомагає формувати стабільні соціальні ролі та розвивати внутрішню впевненість, що, у свою чергу, зміцнює ідентичність і підвищує усвідомленість «Я-концепції».

Важливим у цьому зв'язку є роль ціннісних орієнтацій. Саме система цінностей виступає сполучною ланкою між «Я-концепцією», ідентичністю та самовизначенням. Узгодженість особистісних цінностей із соціальними нормами та життєвими цілями сприяє гармонійному розвитку ідентичності й підвищує ефективність самовизначення. У контексті підліткового віку це особливо важливо, оскільки відбувається активне переосмислення ціннісних орієнтирів і формування власної життєвої позиції [13].

У сучасних умовах особливого значення набуває формування соціальної та національної ідентичності як складових загальної «Я-концепції» підлітка. Усвідомлення своєї належності до певної соціальної спільноти, культури та нації сприяє формуванню стабільного образу «Я» і підвищує відчуття внутрішньої цілісності. Як зазначають І. Бех, Л. Канішевська та К. Журба, національна ідентичність формується через засвоєння цінностей, символів і соціальних смислів, що інтегруються у систему самосприйняття особистості та впливають на її життєве самовизначення [4].

Дослідження професійного самовизначення підлітків також підтверджують тісний зв'язок між «Я-концепцією» та ідентичністю. Усвідомлення власних здібностей, інтересів і особистісних ресурсів сприяє формуванню адекватної професійної ідентичності та реалістичних життєвих планів. Як зазначає А. О. Бордюк, мотивація професійного самовизначення значною мірою залежить від рівня сформованості образу «Я» та впевненості підлітка у власних можливостях [5].

Окрему роль у взаємозв'язку самовизначення, ідентичності та «Я-концепції» відіграє емоційна сфера особистості. Емоційна чутливість, самооцінка та рівень прийняття себе впливають на те, наскільки підліток здатний приймати самостійні рішення та брати відповідальність за власний

вибір. Розвинений емоційний інтелект і здатність до саморегуляції сприяють формуванню цілісного образу «Я» та більш усвідомленому самовизначенню [23, 9].

Сучасні дослідження українських психологів виявляють, що самооцінка та самоусвідомлення виступають важливими компонентами «Я-концепції», які впливають на процеси самовизначення. У статті Зінченко і Булах розглядаються особливості самооцінювання у підлітків, зокрема вплив рефлексії та самоусвідомлення на формування життєвих смислів та життєвих орієнтирів. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти, як підлітки інтегрують власні переживання з вимогами свого соціального середовища в образ «Я», що сприяє усвідомленому самовизначенню.

Соціальні умови розвитку також істотно впливають на формування взаємозв’язку між зазначеними явищами. Сім’я, школа, група однолітків і ширший соціокультурний контекст задають рамки, у межах яких підліток формує уявлення про себе та своє місце в суспільстві. Підтримка з боку значущих дорослих сприяє розвитку позитивної «Я-концепції» та стабільної ідентичності, тоді як несприятливі соціально-психологічні умови можуть призводити до внутрішньої невизначеності й дифузії ідентичності [11].

Загалом, самовизначення, ідентичність та «Я-концепція» підлітка формуються як взаємопов’язані процеси, де зміни в одному аспекті впливають на інші. Підліток постійно оцінює власні можливості, цінності та соціальні ролі, пробує різні моделі поведінки і будує цілісний образ «Я». При цьому важливу роль відіграють як внутрішні чинники , тобто самооцінка, емоційна стійкість, мотивація, так і зовнішні: сім’я, школа, однолітки та соціум. Розуміння цих взаємозв’язків допомагає простіше оцінити, чому підлітки роблять певні життєві вибори і як вони набувають більш усвідомленої ідентичності.

У повсякденному житті це проявляється у здатності підлітка робити свідомий вибір: від навчальних та творчих активностей до соціальних і професійних ролей. Коли внутрішні та зовнішні умови взаємодіють

гармонійно, підліток більш впевнено визначає життєві пріоритети і формує власну стабільну ідентичність.

На практиці це означає, що розвиток підлітка неможливо оцінювати за одним показником, а необхідно враховувати і «Я-концепцію», і рівень самовизначення, і ступінь сформованості ідентичності. Коли ці компоненти підтримуються одночасно, підліток легше приймає рішення, відчуває внутрішню впевненість і поступово формує власну життєву позицію. Тому будь-які психологічні дослідження чи практичні інтервенції повинні розглядати їх як єдину систему, де зміни у кожному елементі впливають на загальний розвиток особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ІДЕНТИЧНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження

Наше дослідження має на меті з'ясувати, як підлітки визначають себе і формують власну ідентичність. Цей період характеризується активним формуванням самосвідомості, експериментуванням із соціальними ролями, оцінкою власних цінностей та інтересів, а також значним впливом оточення. Саме на цьому етапі виникають кризові моменти ідентичності, коли підлітки перебувають у процесі пошуку життєвих орієнтирів.

Дослідження передбачає оцінку рівня самоповаги та Я-концепції, а також аналіз того, як пов’язані між собою ідентичність, структурованість Я-концепції, самоповага і здатність самостійно приймати життєві рішення.

Це дозволяє зрозуміти взаємозв’язок між різними психологічними рисами підлітка. Аналіз цих взаємозв’язків дає можливість виявити закономірності формування самосвідомості та зрозуміти, як рівень самоповаги впливає на процес самовизначення та усвідомлення власної ідентичності.

Зокрема, аналізується зв’язок між психологічною стабільністю, самооцінкою та життєвими орієнтирами підлітків. Це допомагає краще зрозуміти розвиток особистості та визначити фактори, що впливають на самовизначення. Аналіз цих зв’язків допомагає зрозуміти, які психологічні риси сприяють розвитку особистості, а які можуть ускладнювати формування ідентичності. Це також дозволяє краще зрозуміти роль внутрішніх та зовнішніх чинників у розвитку самосвідомості підлітків.

У дослідженні взяли участь 35 учнів 8–9 класів закладу загальної середньої освіти №4 міста Гайсина віком 13–15 років. Для забезпечення об’єктивності та комфорту учасників дослідження – анкети надсилалися через платформу Google Forms. Перед проходженням опитування кожен

підліток отримував письмову інструкцію з поясненням мети дослідження та інструкціями щодо заповнення тестів. Опитування займало приблизно 25–30 хвилин. Всі відповіді оброблялися анонімно, щоб забезпечити відкритість та достовірність отриманих даних. Учасники були поінформовані про мету дослідження та добровільність участі. Отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Дослідження проводилося у кілька етапів. На першому етапі було здійснено аналіз наукової літератури з проблеми самовизначення та формування ідентичності у підлітковому віці, визначено мету, завдання та підібрано психодіагностичні методики. На другому етапі проведено емпіричне дослідження серед учнів 8–9 класів із використанням обраних методик. На третьому етапі здійснено обробку отриманих результатів, їх інтерпретацію та узагальнення, що дозволило зробити відповідні висновки щодо особливостей самовизначення та формування ідентичності у підлітків.

У межах емпіричного дослідження основну увагу було спрямовано на вивчення зв’язку між рівнем самоповаги, статусами ідентичності та особливостями Я-концепції у підлітків. Аналіз даних проводився з метою кращого розуміння, як підлітки сприймають себе, як формується їхня ідентичність і як це пов’язано з рівнем самоповаги. Також розглядалося, як різні рівні самоповаги можуть бути пов’язані зі способом самовизначення та тим, наскільки чітко підлітки усвідомлюють власні риси, ролі та життєві орієнтири. Окремо враховувалися вікові особливості підліткового періоду, для якого характерні зміни в уявленнях про себе, пошук власної ідентичності та переоцінка життєвих цінностей.

Було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених проблемі самовизначення, формування ідентичності та структури Я-концепції підлітків. Аналіз включав роботи вітчизняних і зарубіжних дослідників, які досліджували механізми розвитку особистості, процеси усвідомлення себе, формування соціальних та життєвих ролей, а також

фактори, що впливають на рівень самоповаги та диференційованість Я-концепції.

На основі теоретичних даних були сформульовані мета та завдання дослідження, що допомогло визначити напрям емпіричної роботи та пояснити її актуальність. Також було підібрано психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити рівень самоповаги, статус ідентичності та особливості Я-концепції підлітків. Ці методики є надійними та підходять для використання в психологічних дослідженнях.

Для дослідження психологічних аспектів особистісного розвитку підлітків було використано три психодіагностичні методики: методику дослідження рівня самоповаги (шкала Розенберга), методику дослідження статусів ідентичності на основі концепції Дж. Марсії та методику дослідження Я-концепції підлітків — тест «Хто Я?» М. Куна і Т. Макпартленда. Застосування цих методик дало змогу комплексно проаналізувати особливості самосприйняття, самоповаги та сформованості ідентичності респондентів.

Шкалу Розенберга часто використовують психологи, щоб зрозуміти, як людина ставиться до себе загалом. Вона була розроблена американським соціологом Моррісом Розенбергом у 1965 році та широко використовується у психологічних дослідженнях у різних країнах.

Шкала складається з 10 тверджень, які відображають загальне ставлення людини до себе, рівень самоприйняття та самоцінності. Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою — від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Частина тверджень має зворотне кодування, що підвищує надійність результатів.

Загальний бал дозволяє визначити рівень самоповаги: низький, середній або високий. Низький рівень самоповаги може свідчити про невпевненість у собі, схильність до самокритики та емоційної вразливості, тоді як високий рівень відображає позитивне самосприйняття та внутрішню

стабільність. Методика є надійною, перевіреною та адаптованою для використання серед підлітків і дорослих.

Також у нашому дослідженні ми використали методику Джеймса Марсії для вивчення статусів ідентичності, яка була створена на основі концепції психосоціального розвитку Еріка Еріксона. Вона спрямована на вивчення процесу формування особистісної та соціальної ідентичності.

Згідно з концепцією Джеймса Марсії, ідентичність формується через два ключові процеси — дослідження та прийняття зобов'язань. На їх основі виділяють чотири статуси ідентичності: досягнута ідентичність, мораторій, передчасна ідентичність та дифузна ідентичність.

За допомогою цієї методики можна з'ясувати, на якому етапі формування ідентичності знаходиться конкретний підліток. Досягнута ідентичність характеризується усвідомленим вибором цінностей і життєвих орієнтирів. Мораторій — активним пошуком і сумнівами. Передчасна ідентичність — прийняттям готових рішень без власного дослідження. А дифузна — відсутністю чітких цілей і зобов'язань. Багато психологів, що працюють з підлітками, часто використовують цю методику.

Методика дослідження Я-концепції підлітків — тест «Хто Я?» Манфреда Куна і Томаса Макпартленда — є проективним методом, спрямованим на вивчення змісту самосвідомості особистості. Вона була розроблена у 1950-х роках і базується на ідеї вільного самовизначення без жорстких обмежень відповідей. Дозволяє дослідити не лише кількість назв своїх ролей та характеристик, але й їх якісну структуру. Аналіз включав класифікацію відповідей за категоріями соціальних ролей, особистісних якостей, інтересів та цінностей, що дає змогу оцінити рівень диференційованості Я-концепції та її змістову наповненість.

Респондентам пропонується дати до 20 відповідей на запитання «Хто я?», починаючи кожне твердження зі слів «Я — …». Отримані відповіді аналізуються за категоріями, такими як соціальні ролі, особистісні якості, емоційні характеристики, інтереси, цінності та фізичні особливості.

Методика дозволяє дослідити, як людина уявляє себе, наскільки чітко вона це усвідомлює, а також які сторони самосприйняття є найвиразнішими. Вона є особливо інформативною у роботі з підлітками, оскільки відображає процес становлення ідентичності та особистісного самовизначення в цьому віковому періоді.

Процедура дослідження складалася з двох етапів. На першому етапі здійснювався збір загальної соціально-демографічної інформації, що включав вік, стать, клас, інтереси та додаткові характеристики, які могли впливати на особистісний розвиток підлітків. Це дозволило врахувати потенційні фактори варіативності у подальшому аналізі результатів.

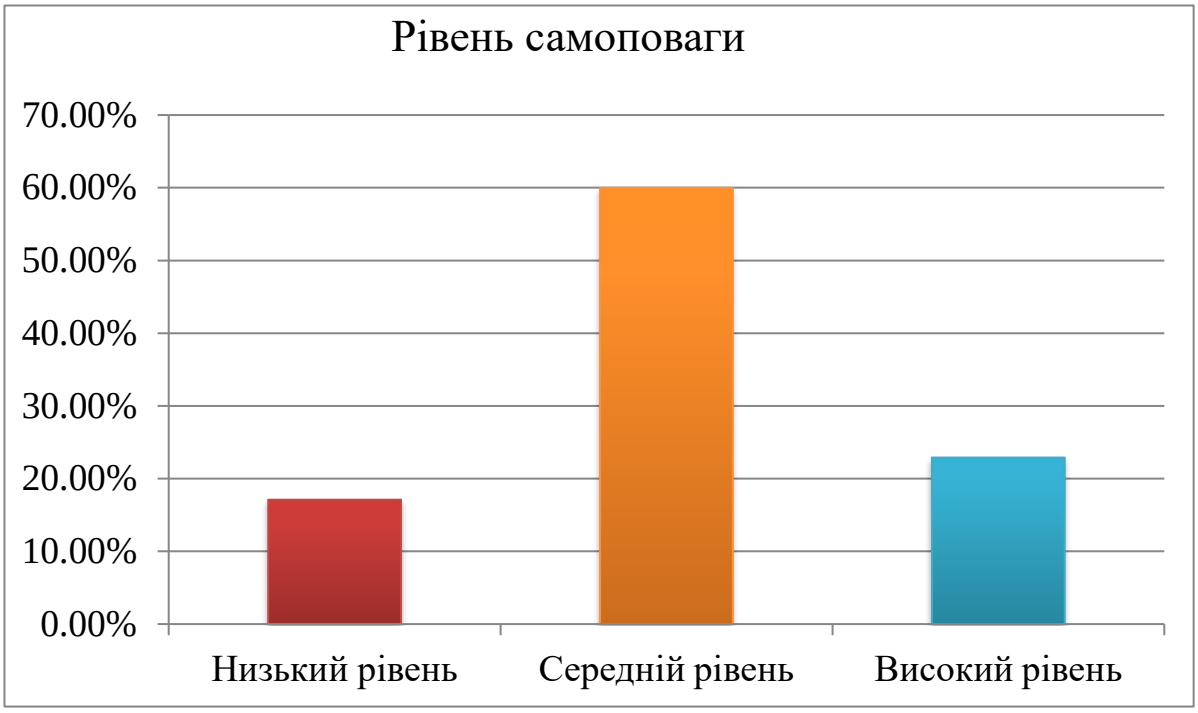
На другому етапі респонденти заповнювали шкалу самоповаги Розенберга, методику дослідження статусів ідентичності на основі концепції Дж. Марсії та тест «Хто Я?» М. Куна і Т. Макпартленда, завдяки чому ми змогли отримати досить повну картину особистісних особливостей наших респондентів.

Застосування цих методик дозволило отримати не лише кількісні показники рівня самоповаги, статусу ідентичності та диференційованості Я-концепції, а й якісну інформацію про самоусвідомлення, життєві пріоритети та соціальні ролі підлітків. Це дало нам можливість ґрунтовно проаналізувати психологічні характеристики підлітків, що, на нашу думку, робить результати більш надійними.

Таблиця 2.1

Результати дослідження рівня самоповаги за методикою Розенберга:

Діапазон балів	Кількість осіб	Відсоток	Рівень самоповаги
0-15	6	17,1%	Низький рівень
16-25	21	60%	Середній рівень
26-30	8	22,9%	Високий рівень



Мал. 2.1

Результати показали, що у більшості наших респондентів (60%) самооцінка знаходиться на середньому рівні, що є характерним для даного вікового періоду та відображає процес становлення особистості. Низький рівень самоповаги виявлено у 17,1% респондентів, що може свідчити про невпевненість у собі, підвищену чутливість до оцінки оточуючих та труднощі у процесі самовизначення. Високий рівень самоповаги мають 22,9% підлітків, що може вказувати на більш сформовану позитивну Я-концепцію та впевненість у власних можливостях. Середній бал по вибірці становить приблизно 20, що відповідає середньому рівню самоповаги**.**

В загальному, отримані результати відповідають віковим особливостям підліткового періоду, для якого характерні коливання самооцінки та нестабільність уявлень про себе. У цей період підлітки активно переосмислюють власні якості, можливості та соціальні ролі, що може супроводжуватися сумнівами та внутрішніми суперечностями. Саме тому самооцінка у підлітковому віці часто є нестійкою та залежить від соціального оточення, успішності у навчанні та міжособистісних стосунків

Додатково отримані результати можна пояснити впливом соціального середовища, в якому перебувають підлітки. У сучасних умовах велику роль відіграють соціальні мережі, де підлітки часто порівнюють себе з іншими та орієнтуються на чужу думку. Це може впливати на їхню самоповагу та уявлення про себе. Також підлітки нерідко відчувають тиск відповідати певним очікуванням, через що можуть виникати внутрішні сумніви та труднощі у процесі самовизначення.

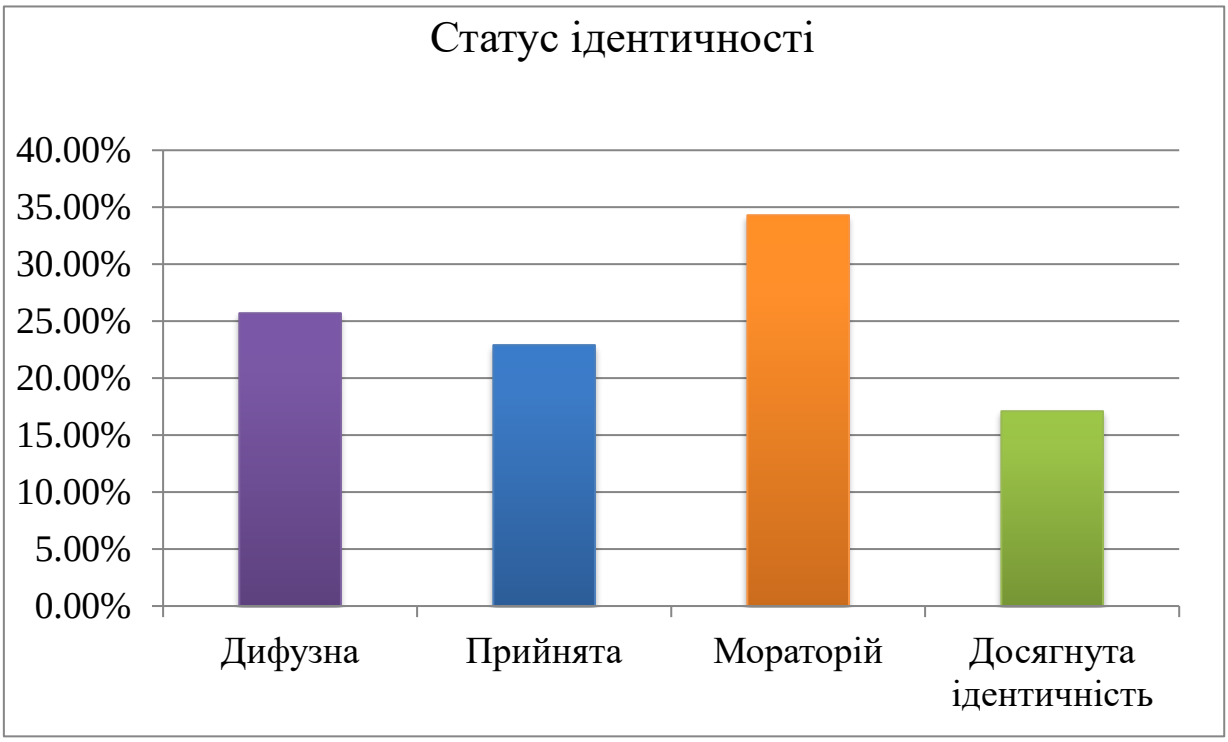
Крім цього, важливим фактором є сімейне середовище та стиль виховання. Якщо підліток відчуває підтримку, прийняття та може вільно висловлювати свою думку, це позитивно впливає на формування його ідентичності. У той же час надмірний контроль або недостатня увага з боку батьків можуть призводити до невпевненості та нечіткого уявлення про себе.

Отже, отримані результати варто розглядати не лише як вікову особливість, а й з урахуванням впливу сучасного середовища, в якому живуть підлітки. Це допомагає краще зрозуміти, як формується їхня особистість.

Результати дослідження статусів ідентичності за концепцією Джеймса Марсії:

Таблиця 2.2

Статус ідентичності	Кількість осіб	Процент
Дифузна ідентичність	9	25,7%
Прийнята (нав’язана)	8	22,9%
Мораторій	12	34,3%
Досягнута ідентичність	6	17,1%



Мал. 2.2

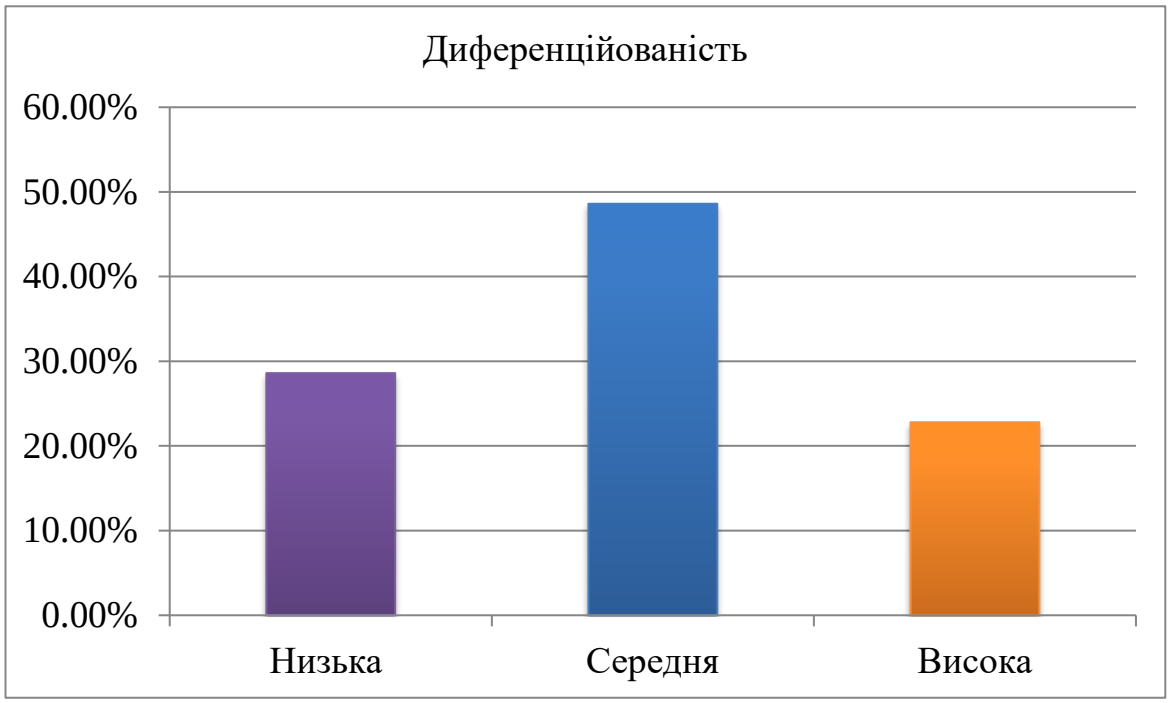
Прийнята (нав’язана) ідентичність виявлена у 22,9% підлітків, що може свідчити про орієнтацію на думку значущих дорослих без власного критичного осмислення. Лише 17,1% опитаних мають досягнуту ідентичність, що вказує на сформовану систему цінностей та усвідомлене самовизначення.

Наші результати показують — підлітковий вік справді є часом, коли молоді люди активно шукають себе. Переважання статусу мораторію свідчить про те, що більшість підлітків знаходяться у стані внутрішнього пошуку, сумнівів і переоцінки цінностей. Наявність значної частки дифузної ідентичності може вказувати на недостатній рівень усвідомленості власних життєвих цілей, що може бути пов’язано як із віковими особливостями, так і з впливом соціального середовища.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Хто Я?» Манфреда Куна і Томаса Макпартленда:

Показник	Кількість осіб	Процент
Низька диференційованість Я	10	28,6%
Середня диференційованість Я	17	48,6%
Висока диференційованість Я	8	22,8%



Мал. 2.3

Диференційованість Я-концепції означає ступінь різноманітності та деталізації уявлень підлітка про самого себе. Більшість підлітків (48,6%) мають середній рівень диференційованості Я-концепції, що свідчить про частково сформоване уявлення про себе, яке продовжує розвиватися. Низький рівень (28,6%) вказує на труднощі у описі себе, нечіткість уявлень про власні якості та ролі. Високий рівень диференційованості Я-концепції мають 22,8% підлітків, що свідчить про більш глибоке усвідомлення власної особистості. Середній бал по вибірці становить 2,43.

Такі результати свідчать про те, що у більшості підлітків Я-концепція перебуває на етапі формування. Середній рівень диференційованості означає, що підлітки вже можуть описати себе, але їх уявлення ще не є цілісними та стабільними. Низький рівень може бути пов’язаний із труднощами саморефлексії, тоді як високий — із більш розвиненою самосвідомістю та здатністю до усвідомлення власних особистісних характеристик.

Для аналізу зв’язків між рівнем самоповаги, статусами ідентичності та Я-концепцією було розглянуто загальні закономірності отриманих даних. У результаті можна побачити певні закономірності між цими показниками. Зокрема, підлітки з нижчим рівнем самоповаги частіше мають дифузну ідентичність, тобто їм складніше зрозуміти себе, свої цілі та життєві орієнтири. Також у них частіше спостерігаються труднощі з прийняттям рішень і невпевненість у власних можливостях.

Натомість підлітки з вищим рівнем самоповаги зазвичай мають більш сформоване уявлення про себе та частіше досягають ідентичності. Вони краще розуміють свої якості, цінності та життєві цілі, а також більш впевнені у своїх рішеннях. Крім того, у них частіше спостерігається більш чітка і структурована Я-концепція.

У ході аналізу також було здійснено порівняння отриманих показників між собою. Було помічено, що підлітки з нижчим рівнем самоповаги частіше демонструють ознаки дифузної ідентичності та менш виражену Я-концепцію. Натомість вищий рівень самоповаги частіше поєднується з більш сформованими уявленнями про себе та тенденцією до досягнутої ідентичності. Навіть за відсутності чітко виражених статистичних відмінностей така тенденція є важливою для розуміння особливостей особистісного розвитку підлітків.

Отже, результати дослідження підкреслюють, що формування самоповаги та усвідомлення власної ідентичності у підлітковому віці перебувають у тісному взаємозв’язку. Підлітки з низькою самоповагою схильні до дифузної ідентичності та низької диференційованості Я, що може

проявлятися у труднощах із самостійним прийняттям рішень, нестійкій мотивації до навчання, емоційній вразливості та підвищеній залежності від думки оточення.

Навпаки, підлітки з високим рівнем самоповаги демонструють більшу усвідомленість себе, чіткі життєві орієнтири та здатність до досягнутої ідентичності, що сприяє розвитку внутрішньої автономії, ефективної соціальної взаємодії та формуванню стійкої позитивної Я-концепції. З практичної точки зору це означає, що підліткам потрібна підтримка в процесі самопізнання, розвитку самооцінки та усвідомленого вибору життєвих цінностей, що може бути реалізовано через шкільні програми психологічного розвитку, групові тренінги та індивідуальне консультування.

Водночас дослідження має певні обмеження, які варто враховувати при аналізі результатів. По-перше, вибірка була невеликою і включала учнів лише одного навчального закладу, тому отримані результати не можна повністю узагальнювати на всіх підлітків. По-друге, опитування проводилося в онлайн-форматі, через що не було можливості повністю контролювати умови його проходження, а це могло вплинути на щирість відповідей.

Також у дослідженні не враховувалися деякі важливі фактори, зокрема сімейні умови, рівень успішності в навчанні чи індивідуальні життєві обставини підлітків, які теж можуть впливати на самоповагу та формування ідентичності. У подальших дослідженнях доцільно збільшити кількість учасників та врахувати більше психологічних і соціальних чинників, щоб отримати більш точні та повні результати.

2.2 Психологічні рекомендації для підтримки процесу самовизначення та формування ідентичності у підлітків

Підліткам часто буває важко зрозуміти самих себе і сформувати власну ідентичність, що включає розвиток самосвідомості, усвідомлення власних цінностей, формування життєвих орієнтирів та готовність брати відповідальність за власні рішення. У цей період підлітки активно шукають

своє місце у світі, експериментують із соціальними ролями та відчувають потребу у прийнятті і підтримці з боку дорослих і однолітків. Психологічна підтримка на цьому етапі допомагає підлітку усвідомлено будувати власну ідентичність, зміцнювати самоповагу, критично оцінювати зовнішні впливи та протидіяти негативним соціальним чинникам.

Отримані результати дослідження свідчать, що підлітки перебувають на різних етапах формування ідентичності та самоповаги, тому важливо підходити до роботи з ними системно. Особливо важливо враховувати індивідуальні особливості кожного підлітка. Підліткам зі статусом мораторію потрібна підтримка у пошуку життєвих цілей. Тим, у кого дифузна ідентичність — заняття, які допомагають краще зрозуміти себе та стати більш впевненими. Урахування цих відмінностей дозволяє більш ефективно організувати психологічну допомогу та сприяти поступовому переходу підлітків до більш зрілих форм самовизначення. Індивідуалізація психологічної підтримки допомагає створити умови, у яких підліток може безпечно досліджувати власні інтереси, цінності та життєві орієнтири.

Один з найважливіших моментів у роботі з підлітками — це навчити їх усвідомлено спостерігати за собою, що передбачає навчання підлітка звертати увагу на власні емоції, думки та поведінку у різних життєвих ситуаціях.

Корисним способом у цьому процесі є ведення щоденника емоцій і подій, у якому підліток записує свої переживання, дії у складних ситуаціях та реакції на різні життєві обставини. Це допомагає краще розуміти свої емоції, аналізувати власну поведінку та помічати, як він реагує на нові або складні ситуації.

Додатково підлітку корисно використовувати практики самооцінки у форматі «три плюси і один виклик» наприкінці дня. Він записує три позитивні моменти, які сталися протягом дня, та один виклик або складність, з якою довелося зіткнутися. Така проста практика сприяє розвитку усвідомленості, допомагає помічати власні досягнення, навчитися приймати

помилки як частину процесу та поступово зменшує схильність до надмірної самокритики. Через систематичне застосування цієї методики підліток формує більш об’єктивне і позитивне сприйняття власного досвіду.

Використання цифрових нотаток або спеціальних додатків для щоденника дозволяє підлітку зручно зберігати свої записи, додавати фото, аудіо або короткі відео-рефлексії, що робить процес більш інтерактивним та сучасним. Така практика допомагає підлітку поступово помічати закономірності у власній поведінці, аналізувати рішення та оцінювати, наскільки вони відповідають його особистим цінностям і життєвим цілям.

Розвиток самоповаги та позитивного самосприйняття є важливим елементом формування ідентичності, оскільки підлітки з низьким рівнем самоповаги частіше порівнюють себе з іншими та схильні приймати нав’язані думки дорослих.

Для підтримки самоповаги корисним є ведення списку власних досягнень, позитивних якостей та ситуацій, у яких підліток відчував себе впевнено. Додатково ефективними є вправи на позитивні афірмації, такі як: «Я маю право на власну думку», «Моя унікальність цінна», «Я здатний приймати рішення самостійно». Регулярне повторення афірмацій та записи досягнень сприяють формуванню усвідомленого розуміння власної цінності, знижують рівень самокритики та допомагають розвивати внутрішню стабільність, що є необхідною умовою для прийняття самостійних рішень.

Підлітку важливо усвідомлювати власні життєві цінності та орієнтири. Практикою у цьому напрямі є регулярне опрацювання рефлексивних запитань: «Що для мене важливо?», «Які мої сильні сторони?», «Які мої цілі на найближчий рік?», «Яким я хочу бачити своє майбутнє?». Корисним є також використання методу «коло цінностей», коли підліток визначає 5–10 найважливіших для себе сфер життя — сім’я, друзі, навчання, творчість, здоров’я — і оцінює, наскільки він приділяє їм увагу у повсякденному житті.

Обговорення таких запитань із психологом або довіреною дорослою особою допомагає структурувати думки, усвідомити внутрішні пріоритети та знизити тривожність, пов’язану з невизначеністю майбутнього.

Формування критичного мислення щодо соціальних впливів є ще одним важливим аспектом підтримки самовизначення. Підлітки часто піддаються тиску однолітків, впливу соціальних мереж та культурних стереотипів. Для розвитку критичного мислення рекомендується проводити бесіди та практичні вправи, спрямовані на аналіз ситуацій, у яких виникає зовнішній тиск, а також розробку альтернативних стратегій поведінки.

Наприклад, вправа «Моя позиція та очікування групи» дозволяє підлітку описати ситуацію, як він хотів би діяти, та як на нього тисне оточення, а потім разом з психологом оцінити варіанти вибору. Аналіз ролі соціальних мереж та цифрового контенту, обговорення впливу блогерів і мемів на власну думку також сприяє розвитку критичного підходу до зовнішніх впливів і зміцненню автономності.

Крім того, підлітку рекомендується навчитися аналізувати медіаконтент та соціальні повідомлення, які він отримує щодня. Це можуть бути вправи на виявлення маніпуляцій, стереотипів або перебільшених оцінок у рекламних матеріалах, постах у соціальних мережах та відео. Підліток поступово навчається ставити собі важливі питання - що насправді хотів сказати автор? чи це збігається з тим, у що я вірю? а може, є й інші способи подивитися на це? Коли підліток так робить, він вчиться думати самостійно, приймати власні рішення і не піддаватися поганому впливу оточення.

Дуже важливо, щоб підліток відчував підтримку і був у безпечному оточенні — це допомагає йому зрозуміти, хто він є. Саме в атмосфері прийняття та довіри підліток може відкрито висловлювати свої думки, експериментувати з різними ролями та формами самовираження. Коли дорослі та однолітки ставляться позитивно, це реально допомагає підліткам

стати більш впевненими в собі, знижує рівень тривожності та допомагає підлітку поступово формувати стійке уявлення про власну особистість.

Наприклад, дискусійні клуби, волонтерство, творчість, спорт, мистецькі майстерні — все те, де можна обговорювати актуальні теми. Такі заходи допомагають підлітку відчути себе значущим, розвивати навички співпраці, соціальної взаємодії та усвідомлювати власну унікальність.

Формування усвідомлених життєвих цілей та планування майбутнього підтримує процес самовизначення. Підлітку корисно вести щоденник цілей або карту власного розвитку, зазначаючи короткострокові та довгострокові завдання. Добре працює підхід SMART — тобто цілі мають бути конкретними, вимірюваними, досяжними і з чіткими термінами, допомагає структурувати думки та знижує хаотичність у прийнятті рішень. Регулярний перегляд прогресу та коригування планів формує гнучкість, адаптивність та відповідальність за власний розвиток.

Використання методів арт-терапії та творчих технік сприяє розвитку саморефлексії та самовираженню. Творчі види діяльності дозволяють підлітку виразити внутрішні переживання та думки у символічній формі, що особливо важливо у випадках, коли вербально описати свої почуття складно. Завдяки таким технікам підліток отримує можливість краще зрозуміти власні емоції, усвідомити внутрішні конфлікти та знайти конструктивні способи їх подолання.

Малювання, ліпка, написання текстів, створення колажів чи відеоблогів дозволяють підлітку досліджувати внутрішній світ у безпечній формі. Практика арт-терапії допомагає розпізнати внутрішні конфлікти, знижує рівень тривоги та сприяє усвідомленому прийняттю себе.

Додатково рекомендується інтегрувати елементи колективної творчості, наприклад, спільне створення колажів, настінних композицій чи проєктів, що відображають групові цінності та ідеї. Такі активності дозволяють підліткам навчитися співпрацювати, враховувати думки інших, обговорювати різні підходи до вирішення завдань та висловлювати власну

думку в безпечному середовищі. Колективні творчі проєкти стимулюють відчуття приналежності, допомагають формувати соціальні навички і зміцнюють внутрішню впевненість у власних можливостях.

Важливим аспектом є розвиток навичок емоційної регуляції. Інтенсивні емоції можуть заважати усвідомленому вибору та самовираженню. Для цього рекомендовані техніки глибокого дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитації, практики усвідомленої присутності (майндфулнес). Використання «емоційних карт» дозволяє підлітку визначати емоції у різних ситуаціях і відпрацьовувати варіанти конструктивної реакції. Регулярна практика цих методів знижує рівень тривожності та допомагає приймати більш обдумані рішення.

Рольові ігри та моделювання життєвих ситуацій є ефективними для розвитку самостійності та усвідомленої ідентичності. Підліток відпрацьовує різні сценарії взаємодії з оточенням, оцінює наслідки вибору та відчуває власну позицію у безпечному середовищі. Можна моделювати ситуації конфліктів із однолітками, вибір хобі чи участь у нових активностях, що сприяє розвитку навичок прийняття рішень, самоконтролю та відповідальності.

Групові зустрічі та тренінги з однолітками дозволяють підлітку ділитися досвідом, обговорювати труднощі та підтримувати один одного. У процесі групової взаємодії підлітки отримують можливість побачити, що багато їхніх переживань є типовими для цього вікового періоду. Це знижує відчуття ізольованості, сприяє розвитку емпатії та формує навички відкритого спілкування.

Індивідуальна робота з психологом дозволяє підлітку усвідомити власні потреби, зрозуміти причини невпевненості та конфліктів, а також скласти персональний план розвитку особистості. У процесі таких консультацій підліток отримує можливість відкрито обговорювати свої переживання та труднощі у безпечному та підтримуючому середовищі. Психолог допомагає підлітку сформувати навички саморефлексії, навчитися

конструктивно реагувати на складні життєві ситуації та поступово розвивати впевненість у власних рішеннях.

Загалом, підтримка процесу самовизначення та формування ідентичності у підлітків потребує комплексного підходу, що включає розвиток самоспостереження, самоповаги, критичного мислення, соціальної підтримки, творчої самореалізації, емоційної регуляції, рольові ігри та індивідуальну роботу з психологом.

Для практичної реалізації доцільно створити програму з щотижневими завданнями, вправами на самоспостереження, груповими зустрічами, дискусіями, рольовими іграми та творчими активностями. Це дозволяє підлітку отримувати систематичну підтримку, поступово відпрацьовувати нові навички та зміцнювати впевненість у власних рішеннях, що є важливим етапом у становленні психологічно стійкої та зрілої особистості.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи було реалізовано всі поставлені завдання та досягнуто мети дослідження, яка полягала у виявленні психологічних особливостей самовизначення та формування ідентичності у підлітків. Поєднання теоретичного аналізу та емпіричного дослідження дало змогу глибше розкрити зміст проблеми та підтвердити її актуальність у сучасних умовах, коли підлітки стикаються з великою кількістю соціальних змін і інформаційного навантаження.

У процесі теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що самовизначення та формування ідентичності є складними та багатовимірними процесами. Вони залежать від взаємодії внутрішніх психологічних чинників, таких як: самоповага, рефлексія, сформованість «Я-концепції». Та зовнішніх соціальних умов, таких як: сім'я, однолітки, освітнє середовище. Підлітковий вік визначено як особливо важливий етап розвитку, оскільки саме в цей період активно формуються життєві цінності, відбувається пошук власної ролі в суспільстві та виникають питання самоідентифікації. Також важливо, що сучасні умови, зокрема цифровізація та соціальна нестабільність, можуть ускладнювати процес особистісного самовизначення та підвищувати рівень невизначеності у підлітків.

Результати емпіричного дослідження показали, що більшість підлітків перебувають на етапі активного формування ідентичності. Зокрема, значна частина респондентів демонструє статус мораторію (34,3%), що свідчить про процес пошуку життєвих цінностей та наявність внутрішніх сумнівів. Також поширеним є стан дифузної ідентичності (25,7%), який характеризується невизначеністю життєвих орієнтирів і відсутністю чітких планів на майбутнє. Прийнята (нав'язана) ідентичність спостерігається у 22,9% підлітків, що може свідчити про орієнтацію на очікування значущих дорослих без глибокого особистісного осмислення. Лише 17,1% респондентів мають досягнуту ідентичність, що вказує на відносно невелику частку підлітків із сформованою системою цінностей та усвідомленим життєвим вибором.

Аналіз рівня самоповаги показав, що у більшості підлітків вона перебуває на середньому рівні (60%). Це є типовим для підліткового віку, коли самооцінка ще нестабільна і значною мірою залежить від зовнішнього соціального схвалення. Низький рівень самоповаги виявлено у 17,1% респондентів, що може вказувати на невпевненість у собі, підвищену чутливість до оцінок оточення та труднощі у прийнятті рішень. Високий рівень самоповаги мають 22,9% підлітків, що, ймовірно, пов'язано з більш сформованим образом «Я» та внутрішньою стабільністю.

Результати методики «Хто Я?» показали, що у більшості підлітків (48,6%) спостерігається середній рівень диференційованості «Я-концепції». Це означає, що уявлення про себе ще перебуває на етапі становлення та уточнення. Низький рівень зафіксовано у 28,6% респондентів, що може свідчити про труднощі у саморефлексії та описі власних якостей. Високий рівень (22,8%) вказує на більш сформовану здатність до усвідомлення власної особистості та її характеристик.

Отримані результати також показали наявність взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Зокрема, виявлено, що нижчий рівень самоповаги частіше поєднується з дифузною ідентичністю, тоді як вищий рівень самоповаги пов'язаний із більш чітким і зрілим статусом ідентичності. Це дозволяє зробити висновок, що позитивне ставлення до себе є важливим чинником у процесі особистісного самовизначення. Загалом результати підтверджують теоретичні положення про значення самоповаги та сформованої «Я-концепції» у розвитку ідентичності підлітків.

На основі отриманих даних було розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на підтримку процесу самовизначення та формування ідентичності у підлітків. Вони можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами та вчителями у навчальних закладах. Основний акцент зроблено на розвитку самоповаги, формуванні навичок рефлексії, усвідомленні власних цінностей та створенні

безпечного емоційного середовища, у якому підлітки можуть відкрито висловлювати свої думки та переживання.

Отримані результати також підкреслюють важливість ранньої психологічної підтримки підлітків у період формування ідентичності. Своєчасне виявлення труднощів у самовизначенні та роботі із самооцінкою дозволяє запобігти формуванню стійкої невпевненості у собі та сприяє більш гармонійному розвитку особистості.

Отже, проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що формування ідентичності у підлітковому віці є тривалим і складним процесом, який залежить як від внутрішніх психологічних характеристик, так і від зовнішніх соціальних умов. Важливу роль у цьому процесі відіграє самоповага, яка впливає на рівень усвідомлення себе та здатність до самостійного вибору життєвих орієнтирів. Отримані результати можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях, а також у практичній роботі з підлітками з метою підтримки їхнього особистісного розвитку та становлення зрілої ідентичності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алєксєєнко Т. Ф. Виховний потенціал сім'ї в сучасних умовах. *Український соціум*. 2008. С. 63–67.
2. Асєєва Г. Внутрішньо переміщені особи підліткового віку та особливості розвитку їх особистісної ідентичності. *Молодь і ринок.* 2023. №11-12 (219-220). С. 137-142. DOI: 10.24919/2308-4634.2023.297001.
3. Бастракова А. С. Вплив стилю батьківського виховання на становлення самодетермінації як складової особистісного потенціалу підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2015. № 2. С. 59-67.
4. Бех І., Канішевська Л., Журба К. Формування національної ідентичності школярів у сучасному науковому осмисленні. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 12(40). DOI:10.52058/2786-5274-2024-12(40)-982-994.
5. Бордюк А. О. Особливості мотивації професійного самовизначення сучасних підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9. С. 79–85. DOI: 10.31812/psychology.v9i0.3711.
6. Бояківська І. О. Психологічні детермінанти особистісного самовизначення обдарованих підлітків. *Наукові записки. Серія "Психологія і педагогіка"*. Острог : Національний університет «Острозька академія», 2013. Вип. 22. С. 3–9.
7. Васюк Ю., Іваниця, А. Соціально-психологічні чинники формування соціального самовизначення підлітків у процесі освітньої взаємодії. *Нові горизонти педагогічної майстерності: від традицій до інновацій* . Полтава: Видавництво Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 2025. С. 57–79. DOI: 10.33989/pnpu.966.c3695
8. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Insight:*

the psychological dimensions of society. 2025. №13. С. 142–172. DOI: 10.32999/2663-970X/2025-13-7

9. Вітковська О. І. *Психологічні умови професійного самовизначення випускників середніх шкіл у процесі профконсультації* : дис. … канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»; Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Київ, 2002. 223 с.
10. Власенко Ю. К. Роль soft skills та емоційного інтелекту на шляху професійного самовизначення підлітків. *Інклюзія і суспільство*. 2024. № 1. С. 80–86. DOI: 10.32782/2787-5137-2024-1-11.
11. Гуцан Л.А., Морін О.Л., Охріменко З. В., Пархоменко О. М., Гриценок Л. І.; Ткачук І. І. Професійне самовизначення учнівської молоді в умовах освітнього округу : монографія / за ред. О.Л. Моріна. – Харків: Друкарня Мадрид, 2020. 220 с.
12. Гринечко А. Вплив тривожності на процес самовизначення в підлітковому віці. *Проблеми гуманітарних наук.* Психологія. — 2025. DOI: 10.24919/2312-8437.35.158988.
13. Ендеберя І.В. Вивчення соціально-психологічних умов особистісного самовизначення підлітків з девіантною поведінкою. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 14(32). DOI: 10.52058/2786-4952-2023-14(32)-663-675.
14. Жилін М.В. Еволюція поняття «криза ідентичності» у вітчизняній та зарубіжній психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 4. С. 5–12. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2020-4-1
15. Зінченко Н., Булах І. Особливості психологічного аналізу самооцінювання образу «Я» підлітками. *Науковий часопис УДУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2025. DOI: 10.31392/UDU-nc.series12.2025.26(71).03.

16. Клименко І. В. Бірюкова А. Л. *Система цінностей у підлітковому віці*. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. URL: https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/aktprob.19.140.pdf.
17. Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. DOI: 10.32626/2227-6246.2010-7.%25p.
18. Корольчук М. С., Дроздова Ю. В., Корольчук, В. М., Осьодло В. І., Сипливий А. М. Психологія професійного самовизначення особистості (за ред. М. С. Корольчука). Київ : Київський національний торговельно-економічний університет. 2018. DOI: 10.31617/m.knute.2018-763
19. Лівандовська І. Дослідження особливостей становлення гендерної ідентичності підлітків у різних соціальних умовах. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 16. С. 113–120. DOI: 10.35619/praprv.v1i16.215.
20. Лівшун О.В. Болотникова Т. Г., Токуєва Н. В., Опольська М. В., Хлєстова С. С. Філософія освіти: проблема самовизначення / *Вісник науки та освіти*. 2023. № 11(17). С.833-846. DOI: 10.52058/2786-6165-2023-11(17)-833-846.
21. Матвійчук О., Краєва О. Апробація тренінгової програми формування особистісної ідентичності підлітків. *Pomiędzy. polonistyczno-ukrainoznawcze studia naukowe*. 2022. Т. 5, № 2. С. 25–32. DOI: 10.15804/ppusn.2022.02.02.
22. Мищишин І., Дмитрів Ю. Чинники професійного самовизначення сучасних старшокласників. *Нова педагогічна думка*. 2020. Т. № 2(102). С. 51–54. DOI: 10.37026/2520-6427-2020-102-2-51-54.
23. Назіровaь С.О. *Особливості формування самоповаги у підлітків* : магіст. робота : спец. 053 «Психологія» / наук. керівник Н.Ф. Шевченко. 2021. PURL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6410.

24. Обелець І.М. Психологічні проблеми емоційної саморегуляції сучасних підлітків. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2024. № 3. DOI: 10.51547/ppp.dp.ua/2024.3.21.
25. Охріменко З. В., Морін О. Л., Шевенко А. М. Науково-методичне забезпечення формування кар'єрної спрямованості в учнів у сучасних умовах. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2025. Т. 7, №1. С. 1–5. DOI: 10.37472/v.naes.2025.7146
26. Піддячий М.І. Теоретико-практичні засади соціально-професійного розвитку учнів в умовах профільного навчання. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2020. № 24, кн. 2. С. 89–103. DOI: 10.32405/2308-3778-2020-24-2-89-103.
27. Присяжнюк Б. Психологічні особливості розвитку емоційно-почуттєвої сфери у дітей підліткового віку. *Наукові перспективи*. 2024. № 5(47). DOI: 10.52058/2708-7530-2024-5(47)-1653-1663.
28. Сакун А.В. Освіта майбутнього: критерії самовизначення. *Сучасні проблеми світового співтовариства та роль суспільних наук у забезпеченні його розвитку : збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції, м. Одеса, 9–10 березня 2018 року*. Одеса : ГО "Причорноморський центр досліджень проблем суспільства", 2018. С. 37–42.
29. Свідерська О., Чорній О. Психологічні особливості політико-ідеологічного самовизначення. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 85–93. DOI: 10.33099/2617-6858-2021-64-6-85-93.
30. Синявський В.В., Мельник О.В Словник-довідник з професійної орієнтації учнів / уклад. В.В. Синявський, О.В. Мельник. Київ : Мегапринт, 2007. 119 с. ISBN 966-7880-85-0.
31. Степанова Д.Р., Літвінова О.В**.** Психологічні особливості вольової сфери підлітків. *XXX Міжнародна науково-практична конференція студентів,*

аспірантів та молодих учених "Актуальні проблеми життєдіяльності суспільства". 2023. DOI: 10.32782/2222-5099.2023.10.12.

32. Тараріна О. Бути собою. 10 гаджетів для щастя. — Київ. : ІРІО, 2019. 152 с. : іл. — ISBN 978-617-7453-81-8.
33. Терещина О., Колодяжна А. В. Професійне самовизначення особистості : магістерська робота . 2016. URL: https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/5099.
34. Чернієнко О. В. Ідентичність як концепт. *Вісник харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. сковороди. Філософія.* 2017. Вип. 49. С. 157–176.
35. Чіп Р. С. Дослідження когнітивної складової ґендерної ідентичності старших підлітків. *Проблеми сучасної психології.* 2018. URL: https://zmj.zsmu.edu.ua.
36. Шевченко М. А. Психологічні особливості формування фізичного образа "Я" у підлітків : магістерська робота. 2010. URL: http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/22595.
37. Шиделко А. Професійне самовизначення молодої особистості. *Молодь і ринок*. 2013. № 8 (103), серп. С. 46–50.
38. Шестопал І. Психологічні особливості самовизначення сучасної молоді. *Наукові записки НаУ «Острозька академія».* 2021. URL: https://eprints.oa.edu.ua
39. Яблонська Т. М. Age and individual psychological features as factor of self identity. *Проблеми гуманітарних наук: Психологія.* 2015. URL: http://lib.naps.gov.ua
40. Яновська Т. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія і особистість.* 2015. — №1(2). — С. 155–167. DOI: 10.33989/2226-4078.2015.2.149931.
41. Ярошко М., Ярошко П., Гулич М. Особливості змісту особистісної ідентифікації в підлітковому віці у контексті сучасного розвитку

суспільства. *Problems of the humanitarian sciences. psychology series*. 2022. № 49. С. 134–147. DOI: 10.24919/2312-8437.49.255841

Додаток А

Методика дослідження рівня самоповаги (шкала самооцінки Розенберга)

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, оберіть «ПП». Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, оберіть «П». Якщо Ви не погоджуєтесь, оберіть «НП». Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, оберіть «ПНП».

1	Загалом, я задоволений (-на) собою.	ПП	П	НП	ПНП
2	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).	ПП	П	НП	ПНП
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.	ПП	П	НП	ПНП
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.	ПП	П	НП	ПНП
5	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.	ПП	П	НП	ПНП
6	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).	ПП	П	НП	ПНП
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.	ПП	П	НП	ПНП
8	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	ПП	П	НП	ПНП
9	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.	ПП	П	НП	ПНП
10	Я позитивно ставлюсь до себе.	ПП	П	НП	ПНП

Підрахунок балів: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів. Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали. Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

Додаток Б

Методика дослідження статусів ідентичності на основі концепції Джеймса Марсії

Вам пропонується ознайомитися з наведеними нижче твердженнями, які стосуються різних аспектів життя: професійного вибору, дружніх та романтичних стосунків, дозвілля, релігійних і політичних переконань.

Уважно прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки воно відповідає вашим поглядам, переконанням або життєвому досвіду. Оберіть один із запропонованих варіантів відповіді.

Варіанти відповідей:

1 — зовсім не згоден

2 — не згоден

3 — важко відповісти

4 — згоден

5 — повністю згоден

Питання:

Я не обрав професію, якою справді хочу займатися, і просто працюю там, де є можливість, поки не знайдеться щось краще.

1. Іноді я приєднуюся до розважальних заходів, якщо мене запросять, але рідко починаю щось самостійно.
2. Я справді не думав про «стиль побачень». Мене не дуже хвилює, чи я зустрічаюся з кимось чи ні.
3. Політика — це те, в чому ніколи не можна бути впевненим, бо все швидко змінюється. Але я думаю, що важливо знати, які політичні погляди я можу відстоювати та у що вірити.
4. Я досі намагаюся вирішити, на що я здатен як особистість і яка робота мені підходить.
5. Я мало думаю про релігію, і вона мене не турбує.

6. Є багато причин для дружби, але я обираю близьких друзів на основі певних цінностей і схожостей, які особисто для себе визначив.
7. Хоч я й не маю одного улюбленого дозвілля, я пробую різні види відпочинку, щоб знайти те, чим справді захочу займатися.
8. Ґрунтуючись на минулому досвіді, я обрав тип стосунків, який мені підходить.
9. Я міг би подумати про багато різних робіт, але завжди було зрозуміло, чим я займатимусь, бо мої батьки вирішили за мене.
10. Віра — це щось унікальне для кожної людини. Я обмірковував і розглядав це сам і знаю, у що можу вірити.
11. Мої батьки знають, як мені найкраще вибирати друзів.
12. Не думаю багато про побачення. Я просто сприймаю це як є.
13. Думаю, я дуже схожий на своїх батьків у політичних поглядах. Я слідую за ними, наприклад, у голосуванні.
14. Мене насправді не цікавить пошук підходящої роботи; будь-яка робота підійде. Я просто йду за течією.
15. Я не впевнений, що для мене означає релігія. Я хотів б визначитися, але ще в пошуках.
16. Мої уявлення про бажаний стиль життя сформували мої батьки, і я не бачу потреби це піддавати сумніву.
17. У мене немає близьких друзів, і я не думаю, що зараз їх шукаю.
18. Іноді я беру участь у розважальних заходах, але не бачу потреби постійно чимось займатися.
19. Я пробую різні типи стосунків, але ще не вирішив, що для мене найкраще.
20. Існує стільки різних політичних партій і поглядів, що я не можу вирішити, кого підтримувати.
21. Мені знадобився час, щоб це зрозуміти, але тепер я точно знаю, яку кар’єру хочу.
22. Шукаючи власне бачення життя, я часто веду обговорення з іншими й займаюся самоаналізом.

23. Я зустрічаюся тільки з тими, кого схвалюють мої батьки.
24. Я ретельно обміркував свої політичні переконання і усвідомив, що можу погоджуватися з деякими аспектами поглядів моїх батьків, але не з іншими.
25. Мої батьки давно вирішили, ким я буду працювати, і я дотримуюся їхніх планів.
26. Я пережив період серйозних запитань щодо віри й тепер розумію, у що вірю.
27. Я перепробував багато різних дружніх стосунків, і тепер я маю чітке уявлення про те, що я шукаю в дружбі.
28. Мої вподобання щодо побачень ще формуються, я ще не визначився остаточно.
29. Мені знадобилося багато часу, щоб визначитися, але тепер я точно знаю, в якому кар'єрному напрямку рухатися.
30. Я відвідую ту ж церкву, що й моя сім’я. Я ніколи справді не замислювався, чому.
31. У мене немає близьких друзів. Я просто люблю бути серед людей.
32. Я пробую різні види відпочинку, сподіваючись знайти щось, що мені сподобається надовго.
33. Я зустрічався з різними людьми й тепер точно знаю свої «негласні правила» побачень і з ким я готовий зустрічатися.
34. Я ніколи не був достатньо залучений у політику, щоб мати чітку позицію.
35. Я просто не можу вирішити, яку професію обрати. Є так багато варіантів.
36. Я справді не знаю, який друг мені підходить. Я намагаюся зрозуміти, що для мене означає дружба.
37. Усі мої дозвільні вподобання походять від батьків, і я справді не пробував нічого іншого.
38. Я зустрічаюся тільки з тими, кого схвалюють мої батьки.
39. У моїх батьків завжди були свої політичні й моральні переконання з питань на кшталт абортів, і я завжди погоджувався з ними.

Ключ до шкал:

Досягнута ідентичність (Identity Achievement)

4, 7, 9, 11, 22, 25, 27, 28, 30, 34

Мораторій (Moratorium)

5, 8, 16, 20, 21, 23, 29, 33, 36, 37

Передчасна ідентичність (Foreclosure)

10, 12, 14, 17, 24, 26, 31, 38, 39, 40

Дифузна ідентичність (Diffusion)

1, 2, 3, 6, 13, 15, 18, 19, 32, 35

Додаток В

Методика дослідження Я-концепції підлітків — тест «Хто Я?» Манфорда Куна і Томаса Макпартленда

Мета методик: методика спрямована на вивчення особливостей Я-концепції особистості, рівня самосвідомості, змісту самосприйняття та ступеня диференційованості уявлень про себе.

Інструкція для респондента: вам пропонується відповісти на запитання: «Хто Я?» Необхідно дати до 20 відповідей, кожну з нового рядка, починаючи зі слів: «Я — …» Відповіді можуть стосуватися: ваших особистісних якостей, соціальних ролей, інтересів, життєвих установок, будь-яких характеристик, які ви вважаєте важливими. Важливо: пишіть перше, що спадає на думку, не потрібно довго обдумувати відповіді, немає «правильних» або «неправильних» відповідей, відповіді мають бути щирими.

Обробка результатів

Аналіз відповідей здійснюється за кількома напрямами:

1. Кількісний аналіз : оцінюється загальна кількість відповідей: 15–20 відповідей — високий рівень саморефлексії, 8–14 відповідей — середній рівень, менше 8 — низький рівень
2. Якісний аналіз (категорії відповідей): всі відповіді розподіляються за такими категоріями: соціальні ролі (учень, друг, син/дочка, спортсмен тощо) особистісні якості (добрий, відповідальний, сором’язливий, впевнений тощо). Емоційні характеристики (щасливий, тривожний, веселий). Інтереси та діяльність (люблю малювати, займаюся спортом). Цінності та життєві установки (ціную дружбу, прагну до успіху). Фізичні характеристики (високий, сильний).

3. Оцінка диференційованості Я-концепції. Визначається за: кількістю, відповідей, різноманітністю категорій.

Рівні:

- Високий рівень: 15–20 відповідей, охоплено багато різних категорій відповіді різнопланові та змістовні, свідчить про: сформовану Я-концепцію, високий рівень самосвідомості, усвідомлення своїх ролей і якостей.
- Середній рівень: 8–14 відповідей, помірна різноманітність. Свідчить про: частково сформовану Я-концепцію, процес активного самопізнання.
- Низький рівень: менше 8 відповідей, однотипні або поверхневі характеристики. Свідчить про: труднощі саморефлексії, нечітке уявлення про себе, можливу невпевненість

Інтерпретація результатів:

Аналіз результатів дозволяє зробити висновки про: рівень розвитку, самосвідомості, структуру Я-концепції, ступінь усвідомлення власних ролей і якостей, наявність або відсутність внутрішньої цілісності.

- Висока диференційованість: свідчить про зрілу, структуровану Я-концепцію
- Середня характерна для підліткового віку (норма)
- Низька може вказувати на труднощі самовизначення