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 РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»

Виконала студентка 4 курсу, 42 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Політанська Анастасія Володимирівна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент
Шулдик Анатолій Володимирович

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	6
1.1. Психологічна характеристика підліткового віку	6
1.2. Теоретичні підходи до вивчення розвитку особистості підлітка	14
1.3. Основні психологічні новоутворення та кризи підліткового віку	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	37
2.1. Методологічні засади та організація дослідження	37
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей розвитку особистості	41
2.3. Рекомендації щодо психолого-педагогічного супроводу розвитку особистості підлітка	47
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Актуальність теми. Підлітковий вік є одним із найскладніших та найвідповідальніших періодів у житті людини. Саме на цьому етапі відбувається інтенсивний розвиток особистості, становлення самосвідомості, формування системи цінностей, моральних орієнтирів і соціальних ролей. Психологи називають цей період «кризовим», адже він супроводжується численними суперечностями: прагненням до самостійності й одночасною залежністю від дорослих, високою емоційною вразливістю та водночас прагненням до самоствердження, активним пошуком власної ідентичності.

Сучасні соціальні умови, зокрема глобалізаційні процеси, інформаційний тиск, військові події та нестабільність у суспільстві, значною мірою впливають на психічний стан та особистісний розвиток підлітків. Це зумовлює потребу у ґрунтовному вивченні психологічних особливостей даного вікового періоду з метою забезпечення ефективного психолого-педагогічного супроводу та створення умов для гармонійного розвитку особистості.

Проблема розвитку особистості у підлітковому віці привертала увагу багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Теоретичні основи психології підліткового віку висвітлено у працях Д. Ельконіна, Е. Еріксона, Ж. Піаже, А. Маслоу, К. Роджерса, З. Фройда. Особливості розвитку самосвідомості, ідентичності, емоційної сфери та міжособистісних взаємин підлітків досліджували Л. Барановська, О. Волкова, Н. Гусєва, С. Дмитрієва, М. Іванченко, В. Карпенко, Д. Коробка, С. Луценко, І. Мельничук, І. Романчук, М. Шкурин та інші. Проблеми девіантної поведінки, агресивності та кризових проявів у підлітковому віці розглядали Н. Матвієнко, Н. Михальчук, С. Ткаченко, Т. Циганчук, В. Шепітько. У сучасних дослідженнях значна увага приділяється впливу соціального середовища, освітнього простору та кризових суспільних умов на становлення особистості підлітка.

Актуальність теми зумовлена також тим, що саме в підлітковому віці формується образ «Я», з'являється відчуття дорослості, закладаються основи майбутніх соціальних стосунків і професійних орієнтацій. Недостатня увага до психологічних потреб підлітка може призвести до дезадаптації, девіантної поведінки, підвищеної тривожності чи агресивності. Водночас правильна організація виховання, навчання і психологічної підтримки сприяє становленню зрілої, відповідальної та соціально активної особистості.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати психологічні особливості розвитку особистості у підлітковому віці та визначити шляхи психолого-педагогічного супроводу цього процесу.

Об'єкт дослідження – розвиток особистості у підлітковому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку особистості у підлітковому віці.

Відповідно до теми та мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних характеристик та основних підходів до вивчення розвитку особистості у підлітковому віці.
2. Визначити основні психологічні новоутворення та кризи підліткового віку.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей розвитку особистості у підлітків, проаналізувати та інтерпретувати отримані результати.
4. Розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо підтримки та супроводу розвитку особистості підлітків.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та завдань використано комплекс методів:

теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація психологічної, педагогічної й методичної літератури з проблеми розвитку особистості підлітка;

емпіричні – психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження особливостей особистісного розвитку підлітків, рівня самооцінки, емоційних

проявів, міжособистісних взаємин та особливостей самосвідомості; педагогічне спостереження за поведінкою підлітків у процесі навчальної та міжособистісної взаємодії; бесіда, що дозволила уточнити особливості емоційного стану, ставлення до себе та оточення; анкетування з метою виявлення особливостей особистісного розвитку;

методи обробки результатів – кількісний та якісний аналіз, порівняння та інтерпретація отриманих даних.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Середньої загальноосвітньої школи I–II ступенів с. Гунча Гайсинського району Вінницької області. У дослідженні взяли участь 60 учнів підліткового віку (12–15 років), серед яких учні 7–8 класів. Дослідження проводилося упродовж 2025–2026 навчального року та було спрямоване на вивчення психологічних особливостей розвитку особистості у підлітковому віці.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні наукових знань про психологічні особливості підліткового віку, уточненні теоретичних підходів до вивчення розвитку особистості та аналізі ключових психологічних новоутворень цього вікового періоду.

Практична значущість полягає у можливості використання результатів дослідження у практичній діяльності шкільних психологів, педагогів, соціальних працівників та батьків.

Публікації. Політанська А.В. Психологічні особливості розвитку особистості у підлітковому віці. *Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика, практика* : матеріали 12-ої Всеукр. наук.-практ. конф. (26 березня 2026 р.). Вип. 11 / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; [голов. ред. І. А. Малишевська ; редкол.: Ю. А. Бондаренко, Л. О. Котлова, О. В. Дудник [та ін.]. Умань : Візаві, 2026 р. С. 238-241. URL: https://drive.google.com/drive/folders/1oAg0oSXw_qKCjaE78SrWYAytjVJa21uY

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (47 позицій) та додатків (4 сторінки). Загальний обсяг роботи становить 66 сторінок, основного тексту – 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічна характеристика підліткового віку

Підлітковий вік охоплює орієнтовно період від 11 до 15 років і є одним із найбільш динамічних та суперечливих етапів онтогенезу. У цей час відбувається інтенсивний розвиток фізіологічних систем організму, формування когнітивних структур, становлення емоційної сфери та перебудова соціальних стосунків. Психологи визначають цей період як критичний, оскільки він пов’язаний із виникненням нових потреб, трансформацією самооцінки, зміною ролей і переосмисленням власного місця у світі [15, с. 210].

Підлітковий вік традиційно постає як один із найбільш складних, динамічних і водночас визначальних етапів онтогенетичного розвитку особистості. Саме в цей період відбуваються фундаментальні кількісні та якісні трансформації в усіх сферах психіки, що зумовлюють докорінну зміну ставлення підлітка до власного «Я», оточуючих людей та навколишньої дійсності. У психологічній науці цей вік розглядається як «перехідний міст» між дитинством і дорослістю, що зазвичай охоплює часовий проміжок від 10–11 до 15–16 років. Проте межі цього періоду не є статичними: вони можуть суттєво варіюватися залежно від темпів біологічного дозрівання, соціальних умов виховання, культурного контексту та індивідуально-психологічних особливостей конкретної дитини [24, с. 34].

Провідною особливістю підліткового віку є його перехідний характер від дитинства до дорослості. Цей період супроводжується інтенсивними біологічними змінами, пов’язаними з пубертатним розвитком, що істотно впливає на емоційну сферу, самосвідомість і поведінку підлітка. Швидкі темпи фізичного зростання, гормональні перебудови, зміни у зовнішності та

функціонуванні організму часто спричиняють внутрішню нестабільність, емоційну напруженість та підвищену чутливість до зовнішніх впливів [2, с. 9].

У психологічному плані підлітковий вік характеризується формуванням нових мотиваційних структур і зростанням ролі особистісно значущих переживань. У цей час змінюється ієрархія мотивів: на перший план виходять потреби у самостійності, самоповазі, визнанні з боку однолітків і дорослих. Підліток починає критично оцінювати вимоги та норми, які раніше приймалися беззастережно, що часто призводить до конфліктів із батьками та вчителями [10, с. 17].

Важливою характеристикою підліткового віку є розвиток самосвідомості. Підліток уперше починає цілісно усвідомлювати себе як окрему особистість, формує уявлення про власні риси, можливості, цінності та життєві перспективи. Самооцінка у цьому віці є нестійкою і значною мірою залежить від зовнішніх оцінок, особливо від думки референтної групи однолітків. Невідповідність між бажаним образом «Я» і реальними можливостями часто стає джерелом внутрішніх конфліктів і тривожності.

Емоційна сфера підлітка вирізняється високою інтенсивністю та лабільністю. Настрій може швидко змінюватися від піднесеного до пригніченого, що пов’язано як з фізіологічними процесами, так і з особливостями соціального досвіду. Підлітки гостро переживають несправедливість, критику або ігнорування, водночас можуть демонструвати надмірну імпульсивність, запальність або протестні форми поведінки [9, с. 84].

Особливу роль у психічному розвитку підлітка відіграє спілкування. Провідною діяльністю цього вікового періоду стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками, у межах якого формуються навички соціальної взаємодії, відбувається засвоєння норм групової поведінки, виникає почуття приналежності та підтримки. Саме в колі однолітків підліток шукає визнання, самоствердження та можливість реалізувати власну автономність [3, с. 455].

У підлітковому віці відбувається статеве дозрівання та гормональна перебудова, які істотно впливають на емоції, поведінку та загальне

самопочуття. Спостерігається нерівномірність фізичного розвитку: деякі системи організму випереджають інші, що зумовлює тимчасову дисгармонію у координації та рухових уміннях. Фізичні зміни супроводжуються підвищеною стомлюваністю, нестійкістю емоцій і потребою у збільшенні сну та відпочинку [21, с. 177].

Біологічні зміни нерозривно пов'язані з розвитком нервової системи, зокрема дозріванням префронтальної кори, яка відповідає за контроль імпульсів, планування та прийняття рішень. Це пояснює емоційність, імпульсивність і схильність підлітків до ризикованої поведінки.

Важливою характеристикою цього етапу є зміна провідної діяльності з навчальної на інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Група стає головним майданчиком соціалізації, де підліток відпрацьовує навички взаємодії, шукає відповіді на екзистенційні питання та формує власну систему цінностей через порівняння себе з іншими. Паралельно з цим відбувається якісний стрибок у когнітивному розвитку: перехід до стадії формальних операцій дозволяє підлітку мислити абстрактно, будувати гіпотези та глибоко рефлексувати над власними внутрішніми станами [33, с. 62].

Саме розвиток рефлексії породжує специфічний підлітковий егоцентризм, що супроводжується феноменом «уявної аудиторії» – відчуттям постійного спостереження та оцінювання з боку оточуючих. Емоційна сфера підлітка в цей час відзначається крайньою вразливістю до критики, схильністю до ризикованої поведінки як способу самоствердження та вибірковим ставленням до соціальних контактів. Увесь комплекс цих особливостей створює унікальну соціальну ситуацію розвитку, де основна суперечність полягає у прагненні до незалежності за умови збереження фактичної соціальної та матеріальної залежності від дорослих [23, с. 140].

У межах когнітивної теорії розвитку Жан Піаже підлітковий вік відповідає переходу від конкретно-операційного до формально-операційного етапу мислення. Саме на цій стадії відбувається якісна перебудова інтелектуальної діяльності: мислення стає абстрактним, гіпотетико-

дедуктивним, рефлексивним і здатним до теоретичного узагальнення. Підліток починає оперувати не лише реальними об’єктами, а й ідеями, припущеннями та можливими сценаріями розвитку подій [28, с. 108].

Нижче подано узагальнену таблицю відповідно до положень ученого.

Таблиця 1.1.

Когнітивний розвиток підлітків (за Ж. Піаже)

Когнітивна здатність	Сутність / характеристика	Прояви у поведінці та навчанні	Педагогічне значення
Абстрактне мислення	Оперування поняттями, символами, узагальненнями без опори на конкретні предмети	Розуміння формул, схем, теорій, філософських і моральних категорій	Можливість вивчення теоретичних дисциплін, абстрактних моделей
Розуміння гіпотетичних ситуацій	Мислення про можливе, а не лише реальне	Обговорення «що було б, якби…», прогнозування наслідків	Розвиток творчих завдань, кейсів, моделювання ситуацій
Міркування за принципом «якщо – то» (гіпотетико-дедуктивне мислення)	Побудова логічних висновків із припущень	Висунення гіпотез, доведення, розв’язування задач через логічні ланцюги	Формування наукового стилю мислення, дослідницьких умінь
Оперування науковими поняттями	Систематизація знань у вигляді понять, категорій, теорій	Використання термінології, класифікацій, закономірностей	Поглиблене засвоєння навчального матеріалу, міжпредметні зв’язки
Формування власних суджень та оцінок	Критичність, рефлексія, самостійність мислення	Дискусії, аргументація позиції, сумнів у авторитетах	Розвиток критичного мислення, громадянської позиції
Рефлексивність мислення	Усвідомлення власних розумових процесів	Самоаналіз помилок, планування навчальної діяльності	Формування навичок самоконтролю та саморегуляції

За таких умов навчально-виховний процес доцільно будувати на проблемному навчанні, дослідницьких методах, дискусіях, проєктній діяльності, що максимально відповідає інтелектуальним можливостям підлітків і стимулює розвиток їх формально-операційного мислення.

Розвивається критичність мислення, з’являється схильність піддавати сумніву авторитети, що є природною складовою розвитку автономії. Водночас когнітивна зрілість поєднується з недостатністю життєвого досвіду, що інколи призводить до необережних або емоційно забарвлених суджень [28, с. 112].

Емоційний розвиток у підлітковому віці є складним і часто нестабільним. Підвищена чутливість, реактивність, часті зміни настрою й переживання внутрішніх конфліктів пов’язані як із біологічними факторами, так і з пошуком власної ідентичності. Самооцінка підлітка може бути нестійкою, залежною від зовнішніх оцінок та думки однолітків [39, с. 75].

Формування вольових якостей відбувається через оволодіння навичками саморегуляції, розвиток умінь долати труднощі, контролювати імпульси та досягати поставлених цілей. Однак вольова сфера ще недостатньо зріла, що проявляється у коливаннях між прагненням до самостійності й невмінням нею повною мірою користуватися [31, с. 128].

У підлітковому віці відбувається суттєва перебудова соціальних стосунків. Основним агентом соціалізації стає група однолітків, яка відіграє визначальну роль у формуванні норм поведінки, самооцінки та почуття приналежності. Потреба у визнанні та схваленні однолітків нерідко перевищує значущість оцінок дорослих [35, с. 64].

Водночас взаємини з батьками й педагогами зазнають трансформації: зростає прагнення до автономії, підлітки активно відстоюють власну думку, прагнуть рівноправного діалогу. Це може спричиняти конфлікти, однак саме через них формується новий тип взаємин – партнерський [34, с. 317].

Центральним новоутворенням підліткового віку є почуття дорослості, яке виступає провідним психологічним механізмом розвитку особистості на цьому етапі онтогенезу. Воно відображає якісно новий рівень самосвідомості підлітка, його прагнення вийти за межі дитячої залежності, утвердити власну автономність, набути соціальної значущості та визнання з боку дорослих і ровесників. Почуття дорослості пов’язане не лише із зовнішніми змінами (фізичним дозріванням, зміною ролей), але й із глибокими внутрішніми

трансформаціями – розвитком рефлексії, критичного мислення, ціннісних орієнтацій, відповідальності за власні вчинки [41, с. 32].

Це новоутворення виявляється у цілій системі поведінкових, емоційних та мотиваційних характеристик, зокрема:

• *прагненні приймати рішення самостійно* – підлітки наполягають на праві вибору щодо навчання, дозвілля, спілкування, зовнішнього вигляду, часто демонструють опір надмірному контролю дорослих, відстоюють власну думку, вчаться нести відповідальність за наслідки власних дій;

• *бажанні виглядати старшими* – це проявляється у наслідуванні дорослих моделей поведінки, стилю одягу, мовлення, інтересів, а також у прагненні дистанціюватися від «дитячих» форм діяльності, що підкреслює їхнє прагнення до нового соціального статусу;

• *інтересах, що наближаються до дорослого життя* – зростає увага до питань професійного самовизначення, міжособистісних і романтичних стосунків, суспільних подій, морально-етичних проблем, власного майбутнього, що свідчить про формування життєвих планів і перспектив;

• *формуванні моральних переконань і власних життєвих цінностей* – підліток починає критично осмислювати норми та правила, прийняті в родині й суспільстві, співвідносити їх із власним досвідом, вибудовувати індивідуальну систему поглядів, розвиває почуття справедливості, гідності, відповідальності [34, с. 318].

Окрім зазначеного, почуття дорослості супроводжується підвищеною чутливістю до оцінок оточення, загостренням потреби у повазі, довірі та партнерських стосунках із дорослими. За відсутності такого ставлення можливі конфлікти, протестна поведінка, негативізм або демонстративність, які часто є не проявами «неслухняності», а способами самоствердження.

Самосвідомість підлітка стає рефлексивною: з’являється здатність до аналізу власних дій, почуттів та мотивів, формується образ «Я», який може бути суперечливим і нестійким. Підліток активно порівнює себе з іншими,

прагне знайти свою унікальність, визначити індивідуальні риси, збудувати позитивну ідентичність [26, с. 128].

Для систематизації й наочного узагальнення типових поведінкових проявів підліткового віку доцільно подати їх у вигляді рисунку, який відображає зміст кожної характеристики, її психологічну сутність та можливі зовнішні прояви.

Рисунок 1.1.

Типові поведінкові прояви підліткового віку



На рисунку 1.1. зображено типові поведінкові прояви підліткового віку, до яких належать:

Емоційна імпульсивність та лабільність: Проявляється у різких змінах настрою без видимих зовнішніх причин, низькому порозі толерантності до фрустрації та схильності до афективних реакцій. Це зумовлено як гормональною перебудовою, так і нерівномірністю розвитку кори головного мозку та підкоркових структур.

Гіперчутливість до оцінювання та критики: Хворобливе сприйняття зауважень, особливо щодо зовнішності або інтелектуальних здібностей. Будь-

яка критика з боку дорослих сприймається як зазіхання на особисту гідність, що часто провокує захисну агресію або замикання в собі.

Схильність до ризикованої поведінки та експериментування: Активний пошук нових відчуттів («сенсорний пошук») та перевірка власних можливостей. Це включає експерименти з іміджем, соціальними ролями, а також девіантні ризики, що є способом самоствердження та виходу за межі дитячого досвіду.

Реакція групування з однолітками: Домінування потреби в афіліації (приналежності до групи). Група однолітків стає головним інститутом соціалізації, де підліток засвоює норми взаємодії, систему цінностей та отримує емоційну підтримку, яку вже не можуть повною мірою надати батьки.

Вибірковість та інтимізація спілкування: Перехід від широкого кола ігрового спілкування до глибоких, емоційно насичених дружніх стосунків. Пошук «духовного двійника», здатного розділити внутрішні переживання, стає пріоритетним завданням розвитку.

Прагнення до автономії, приватності та суверенітету особистого простору: Категорична вимога поваги до «своєї території» (кімнати, листування, думок). Це прояв психологічної сепарації від батьківської фігури, необхідний для формування самостійної ідентичності.

Емансипація від дорослих: Поведінкова стратегія, спрямована на звільнення від опіки та контролю. Може проявлятися як у формі відкритого протесту (опозиції), так і в прихованому ігноруванні вимог старших.

Схильність до філософствування та інтелектуального протесту: Розвиток абстрактного мислення спонукає підлітка до переосмислення загальноприйнятих істин. З’являється схильність до тривалих дискусій, критики соціальних устроїв та побудови власних етичних систем.

Демонстративність та «уявна аудиторія»: Специфічний егоцентризм, при якому підлітку здається, що він постійно знаходиться в центрі уваги оточуючих. Це породжує зайву сором’язливість або, навпаки, епатажну поведінку для привернення уваги.

Такі особливості відображають внутрішні суперечності, які підліток намагається розв'язати через різні стилі поведінки: від протестної до конформістської [7, с. 104].

Підлітковий вік є складним, динамічним та багатовимірним етапом розвитку, який визначає формування особистості в майбутньому. Він характеризується біологічною перебудовою, інтенсивним когнітивним розвитком, становленням емоційної зрілості та соціальної автономії. Центральним новоутворенням цього віку є почуття дорослості, яке впливає на всі сфери життєдіяльності підлітка й визначає специфіку його поведінки, мотивації та міжособистісних стосунків [16, с. 51].

Таким чином, підлітковий вік є критичним етапом розвитку особистості, який поєднує в собі значний потенціал для саморозвитку та серйозні психологічні ризики. Знання психологічних особливостей цього віку є необхідною умовою для ефективного психолого-педагогічного супроводу підлітків і створення сприятливих умов для гармонійного становлення їхньої особистості.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення розвитку особистості підлітка

Проблема розвитку особистості підлітка є однією з провідних у сучасній віковій та педагогічній психології. Її складність зумовлена багатовимірністю самого феномена особистості, яка формується під впливом біологічних, психологічних і соціокультурних чинників. Упродовж розвитку психологічної науки було сформовано низку теоретичних підходів, що з різних позицій пояснюють закономірності, механізми та особливості становлення особистості в підлітковому віці.

Підлітковий вік є критичним етапом становлення особистості, тому його вивчення посідає важливе місце у психологічній науці. Різні теоретичні школи по-різному пояснюють механізми психічного розвитку, визначають провідні фактори й внутрішні суперечності, які визначають формування

самосвідомості, мотиваційної структури та соціальної поведінки підлітка. У цьому підрозділі розглянуто ключові теоретичні підходи, що мають суттєве значення для розуміння закономірностей психічного розвитку у підлітковому віці [1, с. 57].

Одним із фундаментальних напрямів є культурно-історичний підхід, започаткований Д. Ельконін. Згідно з його концепцією, психічний розвиток дитини є соціально зумовленим процесом, що здійснюється через засвоєння культурних засобів і знаків у спільній діяльності з дорослими та однолітками. Підлітковий вік Ельконін розглядав як кризовий етап розвитку, у якому провідне значення мають зміни у структурі свідомості та самосвідомості. Саме в цей період виникають нові психологічні утворення, пов’язані з переосмисленням власного «Я», розвитком рефлексії, внутрішнього мовлення та довільної регуляції поведінки. Ключову роль у розвитку особистості підлітка відіграє соціальне середовище, яке може як стимулювати особистісне зростання, так і виступати джерелом внутрішніх конфліктів [8, с. 102].

Психоаналітичний підхід (З. Фройд, Е. Еріксон). Психоаналітична традиція розглядає підлітковий період як етап активізації несвідомих імпульсів і перебудови «Я» [9; 36].

Зигмунд Фройд розглядав підлітковий вік як завершальну – генітальну – стадію психосексуального розвитку, що характеризується інтеграцією раніше сформованих психічних структур та досягненням зрілої сексуальності. На думку Фройда, саме в цьому віці відбувається остаточне встановлення рівноваги між трьома складовими психіки – Ід, Его та Супер-Его, що забезпечує можливість гармонійного функціонування особистості [36, с. 82].

Фройд наголошував, що підлітковість є періодом «другого народження сексуальності», коли біологічні зміни, пов’язані з гормональною перебудовою, активізують лібідо. Цей процес запускає низку глибинних психологічних трансформацій:

- актуалізація ранніх дитячих переживань, зокрема пов'язаних із едіповим конфліктом;

- пошук нових об’єктів любові поза межами сімейного кола;
- виникнення інтенсивних емоційних переживань, часто суперечливих та нестійких;
- зростання потреби в інтимності та емоційному зв’язку з іншими.

Генітальна стадія, за Фройдом, передбачає успішну інтеграцію сексуальних потягів у структуру особистості. Це означає, що підліток має навчитися узгоджувати імпульси Ід із вимогами моральності (Супер-Его) та з реальними соціальними обмеженнями (Его). У разі успішного розвитку формується здатність до:

- зрілих форм любові, що базуються на взаємності, відповідальності та повазі;
- стабільних міжособистісних стосунків;
- побудови власної системи цінностей, де моральні норми інтегровані у внутрішню структуру Я;
- самоконтролю та адекватного вираження емоцій і потягів.

Фройд підкреслював, що розвиток підлітка супроводжується внутрішніми конфліктами, адже пробуджене лібідо часто суперечить соціальним нормам та очікуванням дорослих. Напруга між бажанням задоволення та необхідністю дотримання вимог суспільства може проявлятися у протестній поведінці, підвищеній емоційності, ідеалізації та розчаруваннях, схильності до імпульсивних дій. Ці реакції він розглядав як природні механізми, пов’язані з переходом до дорослості [36, с. 91].

Особливо важливим є те, що у підлітковому віці відбувається переорієнтація лібідо з власного «Я» та сімейних об’єктів на інших людей, здебільшого ровесників. Це створює передумови для виникнення романтичних стосунків, формування статевої самосвідомості та здатності до партнерства. На цьому етапі підліток вчиться будувати стосунки, які ґрунтуються не лише на потягу, а й на довірі, емоційній близькості та відповідальності.

Фройд вважав, що зрілість особистості можлива лише при умові, що підліток досяг гармонії між сексуальною енергією та моральними нормами суспільства. Тоді сексуальність перестає бути джерелом хаосу й внутрішнього конфлікту, а перетворюється на важливу складову емоційного та соціального розвитку людини [36, с. 116].

Ерік Еріксон є одним із найвпливовіших представників гуманістично-психоаналітичної традиції, який запропонував концепцію психосоціальних криз розвитку, що охоплює весь життєвий цикл людини. Підлітковий вік у його теорії відповідає п'ятій стадії розвитку – криза «ідентичність проти рольової плутанини». Саме в цей період відбувається пошук відповідей на фундаментальні екзистенційні питання:

- «Хто я є?»
- «Яким є моє місце серед інших?»
- «Ким я прагну стати в майбутньому?»
- «Які цінності визначають моє життя?»

На думку Еріксона, підлітковість – це ключовий етап, упродовж якого формується его-ідентичність, тобто внутрішнє відчуття цілісності, неперервності та унікальності власної особистості. Успішний розвиток можливий лише тоді, коли підліток здатний інтегрувати власний попередній досвід, соціальні очікування та особисті прагнення в гармонійну систему життєвих орієнтирів [9, с. 278].

Науковець розглядав життєвий шлях людини як послідовність стадій, кожна з яких пов'язана з розв'язанням певної психосоціальної кризи. Підлітковому віку відповідає криза «ідентичність – рольова плутанина», що полягає в пошуку відповіді на запитання «Хто я?» і «Яке моє місце у світі?». Успішне розв'язання цієї кризи сприяє формуванню цілісної особистісної ідентичності, тоді як її невирішеність може призводити до почуття невпевненості, внутрішньої дезорієнтації та нестабільності поведінки. Теорія Еріксона акцентує увагу на значенні соціальних ролей, міжособистісних

відносин і підтримки з боку значущих інших у процесі розвитку особистості підлітка [9, с. 295].

Когнітивний підхід, представлений працями Ж. Піаже, зосереджується на розвитку інтелектуальних структур і пізнавальних можливостей дитини. За Піаже, саме в підлітковому віці відбувається перехід до стадії формальних операцій, що характеризується здатністю до абстрактного мислення, гіпотетичних міркувань і логічних узагальнень. Ці когнітивні зміни істотно впливають на особистісний розвиток, оскільки підліток починає критично осмислювати соціальні норми, власні вчинки та життєві цілі. Розвиток абстрактного мислення створює умови для формування світогляду, моральних переконань і ціннісних орієнтацій, що є важливими компонентами особистості [28, с. 140].

Піаже визначав підлітковий вік як фазу формально-операційного мислення, коли індивід опановує:

- логічні операції з абстрактними поняттями,
- гіпотетичне мислення,
- здатність до висунення та перевірки гіпотез,
- рефлексивний аналіз власних міркувань.

Завдяки цьому підліток здатний планувати майбутнє, осмислювати моральні дилеми, аналізувати складні соціальні явища.

Культурно-історичний підхід (Д. Ельконін). Культурно-історична концепція наголошує на вирішальній ролі соціального середовища та діяльності в розвитку психіки [8]

У межах даного підходу розвиток особистості пов’язується зі зміною провідної діяльності. Для підліткового віку провідною вважається інтимно-особистісна форма спілкування з однолітками. Саме у цій діяльності формуються самостійність, почуття дорослості, відповідальність і здатність до саморегуляції. Взаємодія з однолітками виступає джерелом соціального досвіду, сприяє розвитку рефлексії та соціального «Я», а також визначає емоційний стан і поведінку підлітка.

Д. Ельконін є ключовою фігурою культурно-історичної психології, яка радикально змінила уявлення про механізми психічного розвитку. На відміну від біологізаторських підходів, Виготський наголошував, що розвиток дитини та підлітка не може бути пояснений лише закономірностями дозрівання нервової системи. Основним рушійним фактором є включеність індивіда у соціальні взаємини, які визначають зміст, форми та послідовність розвитку психіки [8, с. 98].

Згідно з концепцією Д. Ельконіна, підлітковий вік характеризується якісними змінами у структурі свідомості. У цей період відбувається становлення вищих психічних функцій – довільної уваги, логічного мислення, рефлексії, саморегуляції, моральної свідомості. Їх розвиток відбувається шляхом інтеріоризації – внутрішнього засвоєння соціальних форм діяльності, культурних зразків та моделей взаємодії [8, с. 101].

Провідні ідеї Д. Ельконіна щодо розвитку підлітка:

Соціальне походження психічних функцій. Усі вищі психічні процеси спочатку виникають у формі соціальної взаємодії – між людьми, а вже потім стають внутрішніми, індивідуальними. Отже, розвиток підлітка неможливо розглядати поза контекстом його участі в системі стосунків «підліток – дорослий – однолiток – культурне середовище».

Інтеріоризація як механізм розвитку. Підліток опановує культурні норми, знання, мову, моделі поведінки, які формують нові способи мислення та самосвідомості. Виготський підкреслював, що мова стає основним засобом організації свідомості, дозволяючи підлітку здійснювати рефлексію, планування та самоконтроль.

Перехід до рефлексивного мислення. У підлітковому віці формується здатність усвідомлювати власні дії, аналізувати мотиви, розглядати альтернативні варіанти поведінки. Це веде до становлення складної структури самосвідомості, що включає самооцінку, життєві орієнтації та світоглядні позиції.

Соціальна ситуація розвитку. Д. Ельконін зазначав, що кожен віковий етап характеризується специфічною «соціальною ситуацією розвитку». Для підлітка вона полягає у прагненні до самостійності, нових форм спілкування та самоствердження, що робить особливо значущими взаємини з однолітками та набуття нового соціального статусу.

Провідна діяльність підліткового віку. Фундаментальною умовою розвитку Д. Ельконін вважав активність індивіда. У підлітків провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування, яке забезпечує формування ціннісних орієнтацій, моральних норм, самосвідомості та здатності будувати соціальні зв'язки.

Зона найближчого розвитку. Підлітки розвиваються найефективніше тоді, коли діють у співпраці з більш компетентними партнерами – дорослими, вчителями, наставниками або ровесниками-лідерами. Ця взаємодія відкриває можливість переходу від того, що підліток може зробити з допомогою, до того, що він здатний виконати самостійно [6, с. 302].

Д. Ельконін підкреслював, що розвиток підлітка тісно пов'язаний із культурними нормами суспільства, його цінностями, традиціями, мовою та історичним контекстом. Сучасні соціальні умови – зокрема технологічні зміни, вплив медіа, глобалізаційні процеси, військові події – формують нові вимоги до розвитку особистості й створюють специфічні умови для становлення її психічних функцій [8, с. 103].

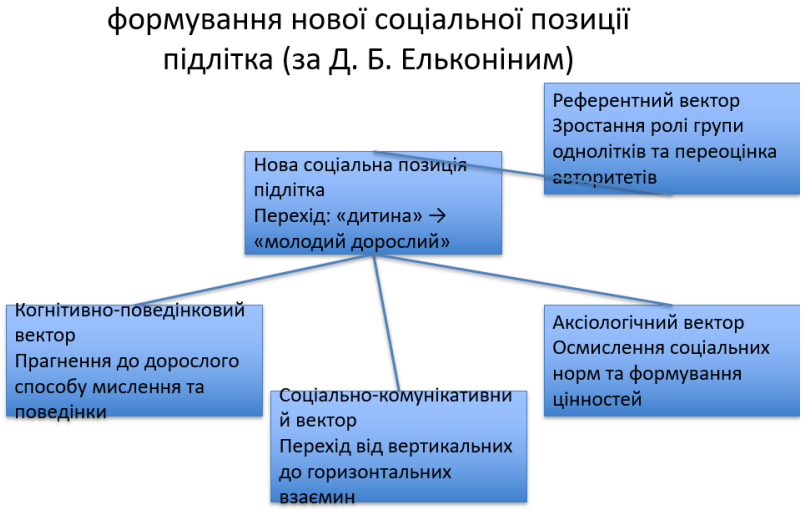
Підхід Д. Ельконіна надає можливість розглядати розвиток підлітка як:

- соціально зумовлений процес, залежний від середовища виховання;
- культурно спрямований, оскільки психіка формується через засвоєння культурних інструментів – мови, символів, норм;
- динамічний та діяльнісний, у якому активна позиція підлітка є вирішальною;
- рефлексивний, адже становлення самосвідомості стає провідним новоутворенням цього віку [8, с. 104].

Ельконін також розглядав підлітковий вік як період, у якому відбувається становлення нової соціальної позиції – переходу від статусу «дитини», залежної від дорослого, до статусу «молодого дорослого», який прагне незалежності, відповідальності та визнання (на рис. 1.2.).

Рисунок 1.2.

Формування нової соціальної позиції



Становлення нової соціальної позиції підлітка за концепцією Д.Б. Ельконіна супроводжується низкою взаємопов’язаних тенденцій, що докорінно змінюють структуру його життєдіяльності. Ключовим вектором цього процесу є виражене прагнення до дорослості, яке транслюється не лише через зовнішнє копіювання атрибутів поведінки, а й через перебудову інтелектуальної сфери та способу мислення. Підліток починає оперувати категоріями майбутнього, вибудовувати власні гіпотези та критично аналізувати дійсність, що свідчить про внутрішню потребу відповідати статусу зрілої особистості. Цей процес нерозривно пов'язаний із інтенсивним розширенням сфери соціальних контактів, де на зміну вертикальній ієрархії дитинства приходить запит на рівноправність у стосунках. Підліток активно шукає такий формат взаємодії, у якому його думка враховуватиметься нарівні з іншими, що стає основою для побудови паритетних взаємин як із однолітками, так і з дорослими [8, с. 121].

Водночас розвиток соціальної позиції зумовлює глибоку орієнтацію на моральні цінності та соціальні норми. Підліток уже не просто виконує правила під тиском зовнішнього контролю, а намагається їх осмислити, перевірити на практиці та інтеріоризувати, перетворюючи загальноприйняті вимоги на власні внутрішні переконання. Це закономірно призводить до масштабної переоцінки авторитетів, яка є однією з найяскравіших ознак віку. У цей період відбувається суттєва трансформація сприйняття дорослих: їхній авторитет перестає бути абсолютним і стає предметом критичного аналізу, тоді як думка референтної групи однолітків набуває домінантного значення. Саме в процесі такої складної взаємодії між автономією, новими соціальними нормами та зміною референтних груп формується внутрішній запит на самовизначення, що стає головним рушієм психічного розвитку на цьому етапі онтогенезу.

Нова соціальна позиція формує внутрішній запит на автономію та самовизначення, що стає основним змістом психічного розвитку на цьому етапі. Прагнення до дорослості, потреба в самовизначенні, засвоєння моральних норм та формування життєвих планів є центральними процесами цього періоду. Концепція Ельконіна дозволяє зрозуміти, як соціально зумовлена діяльність і система взаємин підлітка сприяють виникненню нових психологічних якостей, що забезпечують перехід до дорослості [11, с. 46].

Окрему групу становлять *гуманістичні підходи (К. Роджерс, А. Маслоу),* у центрі яких перебуває унікальність особистості та її прагнення до самореалізації. Згідно з цими концепціями, підлітковий вік є періодом активного пошуку смислу життя, особистих цінностей і власного шляху розвитку. Позитивний особистісний розвиток можливий за умови прийняття, підтримки та безумовної позитивної оцінки з боку значущих дорослих. Нестача емоційної підтримки, навпаки, може спричиняти внутрішню напруженість, занижену самооцінку та девіантні форми поведінки [19; 31]

Карл Роджерс, один із засновників гуманістичної психології, розглядав розвиток підлітка як процес поступового наближення до самоактуалізації – повного розкриття потенціалу особистості та реалізації власних можливостей.

На відміну від психоаналітичних або когнітивних моделей, Роджерс підкреслював не стільки роль зовнішніх чинників чи вікових криз, скільки внутрішню здатність особистості до зростання й саморозвитку за умови сприятливого психологічного клімату [31, с. 125].

Головною умовою гармонійного розвитку він вважав наявність підтримувального середовища, де підліток відчуває довіру, прийняття і розуміння з боку значущих дорослих – батьків, педагогів, наставників. Саме таке середовище створює простір для вільного дослідження себе та формування стійкої і здорової «Я-концепції» [31, с. 128].

Однією з ключових ідей Роджерса є концепція безумовного позитивного ставлення (unconditional positive regard). Вона полягає в тому, що підліток має відчувати прийняття та цінність незалежно від своїх успіхів, помилок чи поведінки. Для нього важливо знати, що його люблять і приймають не «за щось», а «незважаючи ні на що» [31, с. 130].

Гуманістичний підхід Роджерса підкреслює, що розвиток підлітка є безперервним процесом становлення автентичного «Я». Сприятливе психологічне середовище, засноване на прийнятті та підтримці, виступає ключовою умовою формування позитивної «Я-концепції» та забезпечує рух до самоактуалізації. Узгодженість між реальним і ідеальним «Я» стає важливим показником особистісної зрілості та психологічного благополуччя [31, с. 134].

Абрахам Маслоу, один із найвідоміших представників гуманістичної психології, розглядав розвиток особистості – у тому числі й підлітка – через призму ієрархії потреб, що визначають мотивацію та спрямованість поведінки. У центрі його теорії лежить ідея, що кожна людина прагне до самореалізації, тобто максимально повного розкриття своїх потенцій, творчих здібностей і можливостей. Проте це прагнення може реалізуватися лише тоді, коли задоволені потреби нижчих рівнів [19, с. 71].

Ієрархія потреб у розвитку підлітка

На думку Маслоу, підліток, як і доросла людина, проходить послідовні рівні задоволення потреб:

1. Фізіологічні потреби (харчування, сон, фізичний комфорт). У підлітковому віці ці потреби навіть посилюються через швидке фізичне зростання. Їх незадоволення може призвести до стомлюваності, дратівливості та зниження навчальної мотивації.

2. Потреба в безпеці. Маслоу наголошував, що почуття захищеності – як фізичної, так і психологічної – є фундаментом розвитку. Для підлітків це включає стабільність домашнього середовища, передбачуваність правил, довіру до дорослих, відсутність загроз чи насильства. В умовах сучасних суспільних викликів (війна, стресові події) ця потреба стає особливо важливою.

3. Потреби у любові, прийнятті та належності. Саме цей рівень є центральним у розвитку підлітка. Маслоу вважав, що в підлітковості потреба в приналежності, дружбі, любові та соціальному прийнятті стає домінуючою. Підліток прагне:

- бути частиною групи;
- встановити тісні емоційні зв’язки з ровесниками;
- отримувати підтримку та розуміння;
- відчувати, що його приймають таким, яким він є.

Нереалізованість цих потреб може спричинити ізоляцію, тривожність, пошук штучних форм визнання (ризикована поведінка, конформізм).

4. Потреба у повазі та самоповазі. Маслоу підкреслював, що підлітки прагнуть визнання, досягнень і почуття компетентності. Формування самооцінки, розвиток почуття власної гідності та впевненості є результатом як власних успіхів, так і підтримки з боку значущих дорослих та ровесників.

5. Самореалізація (самоактуалізація). Це найвищий рівень розвитку, який включає:

- реалізацію творчого потенціалу;
- розвиток індивідуальності;
- пошук сенсу життя;
- досягнення внутрішньої гармонії;

- відповідальність і свободу вибору.

Маслоу підкреслював, що підліток може починати рух до самоактуалізації тільки після того, як відчуває себе у безпеці, прийнятим і таким, що значущий для інших.

А. Маслоу розглядав розвиток підлітка як поступальний рух ієрархією потреб, що веде до самореалізації. Центральними умовами цього процесу є задоволення потреб у безпеці, любові, прийнятті, соціальній належності та повазі. Лише в ситуації психологічного благополуччя підліток здатний розкрити свій потенціал, сформувати зрілу самооцінку та вибудувати індивідуальну траєкторію особистісного розвитку [19, с. 80].

У сучасній психології розвиток особистості підлітка розглядається з позицій інтегративного підходу, який поєднує положення різних теорій і враховує складну взаємодію біологічних, психологічних і соціальних чинників. Такий підхід дозволяє більш повно пояснити індивідуальні відмінності у розвитку підлітків, а також розробляти ефективні стратегії психолого-педагогічного супроводу [37, с. 514].

Сучасні українські та зарубіжні дослідники (Е. Еріксон, Ж. Піаже, К. Роджерс, А. Маслоу, Л. Барановська, В. Карпенко, І. Мельничук та ін.) розглядають розвиток особистості підлітка як результат взаємодії внутрішніх властивостей і зовнішніх умов [2; 4; 10; 13; 20; 22; 29; 32].

Основні положення сучасних підходів:

- розвиток є нерівномірним і залежить від соціального контексту;
- підліток виступає активним суб’єктом діяльності, що конструює власну ідентичність;
- важливими є компетентності саморегуляції, рефлексії та відповідальності;
- формування особистості здійснюється в системі «підліток — сім’я – школа – однолітки – цифрове середовище».

Особливу увагу приділяють впливу сучасних інформаційних технологій, соціальних мереж, освітнього середовища та соціокультурних викликів (війна, економічна нестабільність, зміни у ціннісних орієнтаціях молоді) [20, с. 181].

Отже, аналіз теоретичних підходів до вивчення розвитку особистості підлітка свідчить про багатогранність і складність цього процесу. Кожна з розглянутих теорій робить вагомий внесок у розуміння психологічних закономірностей підліткового віку та створює наукове підґрунтя для подальшого аналізу психологічних новоутворень і криз, що будуть розглянуті у наступному підрозділі. Теоретичні підходи до вивчення розвитку особистості підлітка дозволяють багатовимірно охарактеризувати цей період як етап інтенсивних психологічних змін. Психоаналітичний підхід пояснює внутрішні конфлікти та становлення ідентичності; когнітивний – розвиток мислення; культурно-історичний – роль соціального середовища; гуманістичний – спрямованість на саморозвиток; соціально-когнітивний – значення моделей поведінки; екологічний – вплив багаторівневих контекстів. Комплексний аналіз цих концепцій створює підґрунтя для цілісного розуміння психічного розвитку підлітків та розроблення ефективних педагогічних і психологічних стратегій роботи з ними.

1.3. Основні психологічні новоутворення та кризи підліткового віку

Підлітковий вік є одним із найбільш насичених за кількістю та значущістю психологічних змін періодів розвитку особистості. Саме в цей час відбувається формування принципово нових психічних утворень, які визначають подальший напрям особистісного, соціального та емоційного розвитку людини. У психології розвитку ці зміни розглядаються як закономірні новоутворення, що виникають унаслідок перебудови всієї системи діяльності, спілкування та самосвідомості підлітка [4, с. 117].

Підлітковий вік є періодом інтенсивних фізіологічних, когнітивних та соціально-психологічних змін, що призводять до появи нових психічних якостей – психологічних новоутворень, які стають основою переходу від дитинства до дорослості. Ці новоутворення часто супроводжуються внутрішніми суперечностями та кризовими явищами, що є природною частиною розвитку особистості. Розуміння змісту цих процесів дозволяє ефективно організувати педагогічну та психологічну підтримку підлітків [18, с. 53].

Термін «психологічні новоутворення» позначає якісно нові структури психіки**,** що виникають на певному віковому етапі та визначають подальший розвиток особистості. У підлітковому віці ці новоутворення мають системний характер і охоплюють емоційну, когнітивну, мотиваційну та соціально-комунікативну сфери [5, с. 70].

До ключових новоутворень підліткового віку належать:

- почуття дорослості;
- становлення самосвідомості та рефлексії;
- формування ціннісно-смислової сфери;
- розвиток моральної свідомості;
- становлення ідентичності та автономії;
- розвиток абстрактно-логічного мислення;
- формування емоційної саморегуляції.

Ці новоутворення не виникають у завершеному вигляді, а проходять складний шлях становлення, що супроводжується кризами, конфліктами та внутрішніми суперечностями.

Одним із центральних психологічних новоутворень підліткового віку є почуття дорослості**.** Воно проявляється як усвідомлення підлітком своєї відмінності від дитини та прагнення бути визнаним як доросла особистість. Почуття дорослості відображає внутрішню потребу підлітка в автономії, самостійності та відповідальності за власні вчинки. Нерідко саме це новоутворення стає джерелом конфліктів із дорослими, які продовжують

ставитися до підлітка з позиції контролю та опіки, ігноруючи його зрослі можливості [14, с. 112].

Формування почуття дорослості проявляється у зміні поведінкових стратегій, ставлення до зовнішнього вигляду, символічних атрибутів дорослості, а також у прагненні відстоювати власну думку. У разі, коли потреба у визнанні дорослості не задовольняється соціальним середовищем, у підлітка можуть виникати протестні реакції, підвищена конфліктність або демонстративна поведінка [30, с. 137].

Почуття дорослості проявляється у:

- бажанні самостійно приймати рішення;
- прагненні до незалежності від батьків;
- протесті проти контролю;
- потребі мати власний простір;
- критичному ставленні до авторитетів;
- пошуку своєї ролі в суспільстві.

Це новоутворення визначає мотивацію, самооцінку та поведінку підлітка, формуючи основу для подальшої соціальної та професійної самоідентифікації [27, с. 16].

Другим надзвичайно важливим новоутворенням є формування самосвідомості та «Я-концепції». У підлітковому віці самосвідомість набуває якісно нового рівня розвитку, оскільки підліток починає усвідомлювати себе не лише як об’єкт оцінки, а і як суб’єкт власного життя. Він активно аналізує свої риси характеру, здібності, сильні й слабкі сторони, порівнює себе з іншими, формує уявлення про власне майбутнє [6, с. 145].

«Я-концепція» підлітка включає кілька структурних компонентів: когнітивний (знання про себе), емоційно-оцінний (самооцінка) та поведінковий (саморегуляція). Самооцінка у цьому віці є особливо нестійкою, часто коливається від завищеної до заниженої, що пояснюється суперечливим поєднанням зростаючого прагнення до самостійності та залежності від зовнішніх оцінок. Власна самоцінність підлітка значною мірою визначається

ставленням однолітків і дорослих, тому будь-яка критика або неприйняття можуть викликати сильні емоційні переживання [13, с. 58].

Важливим психологічним новоутворенням підліткового віку **є** розвиток рефлексії**.** Підліток починає аналізувати власні думки, мотиви, переживання та вчинки, замислюється над причинами своєї поведінки і поведінки інших людей. Рефлексія сприяє більш глибокому розумінню міжособистісних відносин, формуванню моральних оцінок і здатності прогнозувати наслідки власних дій. Проте надмірна або неструктурована рефлексія може сприяти розвитку внутрішньої напруженості, тривожності та самозвинувачення [25, с. 53].

Підлітковий вік характеризується інтенсивною інтелектуалізацією внутрішнього світу, що виражається у стрімкому зростанні здатності до рефлексії – глибокого осмислення власних психічних станів, мотиваційних установок, поведінкових актів та виконуваних соціальних ролей. Цей процес стає основою для розгортання активного аналізу власної ідентичності, де центральне місце посідає пошук відповіді на питання про сутність свого «Я» та інтеграцію розрізнених уявлень про себе у цілісну структуру. Підліток починає усвідомлено диференціювати свої сильні та слабкі сторони, формуючи критичне ставлення до власних рис характеру та інтелектуальних можливостей. Паралельно з цим внутрішній фокус уваги зміщується на соціальне відображення: надзвичайної значущості набуває сприйняття власної особистості очима оточуючих. Це породжує складну систему рефлексивних очікувань, де підліток постійно моделює думки інших про себе, що безпосередньо корелює з його прагненням визначити власне ієрархічне місце у групі однолітків [32, с. 128].

Важливою складовою рефлексивних процесів у цей період є виникнення часової перспективи, завдяки якій самоаналіз виходить за межі теперішнього часу. Підліток починає активно конструювати «Ідеальне Я», проектуючи свої бажання та цінності на майбутнє та визначаючи вектори особистісного зростання. Така багатогранна рефлексивна активність не лише сприяє

самопізнанню, а й виступає внутрішнім регулятором поведінки, дозволяючи підлітку переходити від стихійних реакцій до усвідомленого керування власним розвитком. У підсумку, рефлексія стає тим інструментом, за допомогою якого відбувається докорінна трансформація самосвідомості, перетворюючи підлітка на суб'єкта власного життя, здатного до самовизначення та відповідального вибору [17, с. 133].

Формується Я-концепція**,** яка включає реальне та ідеальне «Я», образи себе в різних соціальних ролях, рівень самооцінки та ступінь самоприйняття. Нерідко на цьому етапі виникають суперечності між реальним та ідеальним образом, що може спричиняти внутрішню напругу, тривожність або занижену самооцінку [12, с. 103].

Наступним важливим новоутворенням є розвиток емоційно-вольової сфери**.** У підлітковому віці спостерігається підвищена емоційна реактивність, імпульсивність, емоційна нестабільність. Разом із цим формуються основи вольової регуляції поведінки, здатність ставити цілі, долати труднощі, керувати власними імпульсами. Однак процес формування самоконтролю є нерівномірним, що пояснює часті емоційні зриви та суперечливу поведінку підлітків [38, с. 389].

Підлітковий вік виступає стратегічним етапом онтогенезу, протягом якого відбувається інтенсивне становлення системи життєвих цінностей, моральних переконань та індивідуальних особистісних смислів. Фундаментом для цього процесу є перехід до стадії формальних операцій, що забезпечує розвиток здатності до абстрактного мислення. Це дозволяє підлітку вийти за межі конкретних життєвих ситуацій і оперувати універсальними категоріями, що закономірно веде до значного розширення світоглядних горизонтів. У цей період особистість починає активно диференціювати зовнішні вимоги та внутрішні потреби, намагаючись самостійно визначити пріоритетні життєві орієнтири, які стають основою для майбутнього життєвого самовизначення [41, с. 38].

Процес формування власної етичної системи нерозривно пов’язаний із критичним переосмисленням цінностей, що транслюються сім’єю та суспільством. Традиційні норми та установки, які в дитинстві приймалися беззастережно, у підлітковому віці піддаються прискіпливому аналізу та перевірці на відповідність особистому досвіду. Це стимулює глибокий інтерес до складних моральних дилем, питань соціальної справедливості, свободи вибору та людської гідності. Таким чином, моральний розвиток підлітка трансформується з конформного дотримання правил у свідому розбудову власного морального кодексу, де інтеріоризовані цінності починають виконувати функцію внутрішнього регулятора поведінки та діяльності.

Особливе значення у структурі новоутворень має становлення моральної свідомості та ціннісних орієнтацій**.** Підлітки починають критично переосмислювати моральні норми, авторитети та соціальні правила. Формується власна система цінностей, що може не співпадати з поглядами батьків або вчителів. У цей період зростає здатність до моральних суджень, абстрактного міркування про справедливість, відповідальність і свободу вибору [29, с. 168].

Під впливом нових соціальних відносин, насамперед інтенсивної взаємодії з однолітками, у підлітковому віці відбувається активне становлення моральної зрілості, що охоплює широкий спектр когнітивних, емоційних і поведінкових змін. На цьому етапі підліток поступово починає усвідомлювати зміст і значення моральних норм, які регулюють взаємини між людьми, формує уявлення про справедливість, чесність, відповідальність та повагу. Одночасно розвивається внутрішній моральний контроль, коли зовнішні вимоги дорослих трансформуються у власні етичні переконання, що керують поведінкою навіть за відсутності зовнішнього нагляду. Підліток дедалі частіше виявляє здатність самостійно оцінювати власні й чужі вчинки, аналізувати їх наслідки та моральну виправданість, що сприяє формуванню рефлексивного мислення. Поряд із цим відбувається посилення відчуття особистої відповідальності, яке проявляється у прагненні виконувати взяті

зобов’язання, дотримуватися обіцянок і враховувати вплив власних дій на інших людей. Важливим компонентом морального розвитку є зростання емоційної чутливості до переживань інших, що забезпечує розвиток емпатії, співпереживання та здатності підтримувати соціально значущі стосунки. Сукупність цих процесів створює підґрунтя для формування моральної позиції підлітка та переходу від зовнішньої до внутрішньої регуляції поведінки, що є однією з ключових ознак зрілої особистості [31, с. 106].

Невід’ємною складовою психологічного розвитку підлітка є криза підліткового віку**,** яку багато науковців визначають як нормативну вікову кризу. Вона зумовлена розривом між новими внутрішніми потребами підлітка і можливостями їх соціального задоволення. Центральним змістом підліткової кризи є суперечність між прагненням до самостійності та реальною залежністю від дорослих [36, с. 120].

Криза може проявлятися у конфліктності, емоційній нестійкості, запереченні авторитетів, негативізмі, зниженні навчальної мотивації. Водночас вона виконує важливу функцію розвитку, оскільки стимулює переосмислення власного «Я», сприяє відокремленню від дитячих форм поведінки та формуванню нової особистісної позиції [32, с. 64].

Підлітковий період нерідко супроводжується віковою кризою, яка має нормативний характер і є наслідком інтенсивних психічних змін. Кризу підлітковості можна охарактеризувати як:

- конфлікт між прагненням до самостійності та реальною залежністю від дорослих;
- суперечність між зростаючими можливостями та обмеженнями соціального середовища;
- протиріччя між бажанням бути дорослим і відсутністю відповідного досвіду.

Основні прояви кризи підліткового віку охоплюють різні сфери психічного життя та поведінки і відображають внутрішні суперечності, що виникають у процесі переходу до дорослості. Одним із найхарактерніших

проявів є протестна або демонстративна поведінка, яка слугує способом утвердити власну автономію, привернути увагу чи оскаржити надмірний контроль з боку дорослих [25, с. 57].

Цей період також вирізняється емоційною нестабільністю: різкі зміни настрою, імпульсивність та інтенсивність переживань зумовлені як гормональними змінами, так і недостатньою сформованістю механізмів саморегуляції. Підвищується потреба у визнанні, адже підліток прагне підтвердити свою значущість і здобути соціальне схвалення, особливо в межах групи однолітків. На цьому тлі зростає гостра чутливість до критики, що часто сприймається як загроза образу «Я» і може викликати образу, агресію або замкнутість. Типовою є й тенденція до експериментування – з поведінкою, стилем життя, зовнішністю, інтересами, що є способом дослідження можливих ролей і пошуку себе. Нерідко відбувається зміна кола спілкування, коли підліток дистанціюється від дитячих друзів і шукає нові контакти, які краще відповідають його цінностям та актуальним потребам [35, с. 66].

Водночас спостерігається переорієнтація на групу однолітків, яка стає головним середовищем соціалізації, впливає на самооцінку та формування ідентичності, задаючи нові норми поведінки й очікування. Сукупність цих проявів є природною частиною кризового розвитку та сигналізує про активні пошуки власного місця у світі й формування нової соціальної та особистісної позиції [35, с. 67].

У концепції Е. Еріксона ця криза визначена як криза ідентичності, де підліток намагається інтегрувати різні аспекти себе в цілісну систему – знайти відповідь на питання «Хто я?» [9, с. 172].

Особливе місце у кризі підліткового віку займає криза ідентичності**,** описана Е. Еріксоном. Підліток намагається інтегрувати різні соціальні ролі, уявлення про себе, професійні та життєві плани в єдину цілісну систему. Невизначеність ідентичності може спричиняти внутрішню дезорієнтацію, тривогу, соціальні експерименти або відхід у конформістську поведінку.

Успішне подолання підліткової кризи створює фундамент для становлення зрілої та психологічно стійкої особистості. Гармонійно пройдений етап сприяє формуванню цілісної ідентичності, коли підліток здатний усвідомлено інтегрувати різні аспекти свого досвіду, знайти внутрішню узгодженість між реальним та ідеальним образом «Я», а також визначити власне місце у світі та систему життєвих цінностей. Поступово утверджується адекватна самооцінка, що ґрунтується не лише на зовнішніх оцінках, але й на внутрішньому розумінні своїх ресурсів, здібностей і меж, що дозволяє людині в майбутньому діяти впевнено й відповідально. Зростає почуття відповідальності, яке проявляється у здатності усвідомлювати наслідки власних дій, приймати обдумані рішення та нести за них особистісну й соціальну відповідальність [9, с. 185].

Паралельно формується автономність – внутрішня незалежність, що не заперечує потреби в соціальних зв'язках, але забезпечує можливість діяти, виходячи з власних переконань, цілей і ціннісних орієнтацій, а не лише під впливом зовнішнього тиску. На цьому етапі також розвивається здатність до морального вибору, що свідчить про перехід від зовнішньої регуляції поведінки до внутрішньої, коли підліток керується власними моральними принципами та здатен оцінювати ситуації з позицій етичних норм. Водночас завершується формування життєвих планів: підліток починає окреслювати перспективи майбутнього, визначати цілі, професійні інтереси, ціннісні пріоритети та траєкторії особистісного зростання. Усі ці новоутворення створюють основу для переходу до дорослого життя, забезпечуючи внутрішню стійкість, соціальну зрілість і здатність до конструктивної самореалізації [38, с. 388].

Невирішені кризи підліткового віку можуть стати серйозною перепоною для гармонійного становлення особистості та спричинити низку психологічних труднощів. Одним із найпоширеніших наслідків є формування стійкої невпевненості в собі, коли підліток не здатний адекватно оцінити власні можливості, сумнівається у своїх здібностях і відчуває постійне

внутрішнє напруження, що ускладнює соціальні контакти й прийняття рішень. На цьому тлі виникає плутанина ролей – нездатність інтегрувати різні соціальні та особистісні ролі у цілісну систему, що призводить до нестійкої ідентичності, суперечливих ціннісних орієнтацій і відсутності чітких життєвих перспектив [41, с. 35].

Невизначеність та внутрішні конфлікти можуть спонукати до схильності вдаватися до девіантних форм поведінки, які стають своєрідною компенсацією або способом утвердження себе в очах інших; це може проявлятися у порушенні соціальних норм, втечі від реальності, ризикованих або деструктивних діях. Крім того, нерозв'язані внутрішні суперечності підвищують ризик виникнення емоційних розладів, зокрема тривожності, депресивних станів, емоційної нестабільності чи агресивних реакцій, що негативно впливає на здатність підлітка адаптуватися у соціальному середовищі та успішно продовжувати особистісний розвиток. Таким чином, невирішені кризи можуть суттєво ускладнити формування зрілої ідентичності та перебіг подальшого життя, створюючи ризики для психічного здоров'я та соціального функціонування [10, с. 18].

Таким чином, психологічні новоутворення та кризи підліткового віку є закономірними складниками розвитку особистості. Їх виникнення зумовлює як підвищену вразливість підлітків до психологічних труднощів, так і значний потенціал для особистісного зростання. Усвідомлення змісту та механізмів цих процесів є необхідною умовою для організації ефективного психолого-педагогічного супроводу розвитку особистості підлітка, що стане предметом аналізу наступного розділу роботи.

Теоретичне дослідження психологічних основ розвитку особистості у підлітковому віці дозволяє констатувати, що цей період є складним перехідним етапом онтогенезу, який характеризується докорінною перебудовою всіх структур психіки. Психологічна специфіка віку визначається насамперед інтенсивним фізіологічним дозріванням, що створює

тло для емоційної лабільності, та зміною соціальної ситуації розвитку, де провідною діяльністю постає інтимно-особистісне спілкування з однолітками.

Аналіз наукових підходів свідчить, що змістом підліткового періоду є становлення нової соціальної позиції, що базується на прагненні до незалежності та переході до статусу «молодого дорослого». Центральним новоутворенням віку виступає «почуття дорослості», яке стимулює підлітка до емансипації від дорослих, розширення сфери рівноправних контактів та переоцінки колишніх авторитетів. Цей процес тісно пов'язаний із розвитком здатності до глибокої рефлексії, яка дозволяє підлітку аналізувати власну ідентичність, свої сильні та слабкі сторони, а також усвідомлювати своє місце в системі соціальних відносин.

Встановлено, що підлітковий вік є сенситивним періодом для кристалізації ціннісно-смислової сфери. Завдяки переходу до абстрактно-логічного мислення підліток починає активно інтеріоризувати моральні норми та соціальні цінності, перетворюючи їх на внутрішні регулятори власної поведінки. Формування ієрархії життєвих пріоритетів та інтерес до етичних дилем стають фундаментом для подальшого життєвого самовизначення особистості. Таким чином, успішність проходження підліткової кризи залежить від гармонійного поєднання потреби в автономії з процесом активного пошуку особистісних смислів у новому соціальному просторі.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Методологічні засади та організація дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення та аналіз психологічних особливостей розвитку особистості в підлітковому віці, зокрема специфіки самооцінки, структури «Я-концепції» та особливостей соціальної взаємодії. Дослідження базується на принципах об'єктивності, системності та конфіденційності. Емпірична база дослідження – заклад загальної середньої освіти І–ІІ ступенів с. Гунча Гайсинського району Вінницької області, на базі якого було проведено дослідження за участю 60 учнів 7–8 класів віком 12–15 років. Вибір даної вікової категорії зумовлений тим, що саме у підлітковому віці найбільш інтенсивно відбуваються процеси становлення самосвідомості, формування самооцінки, ціннісних орієнтацій, міжособистісних взаємин та соціальної ідентичності особистості. Дослідження було спрямоване на вивчення психологічних особливостей розвитку особистості підлітків в умовах сучасного соціального середовища.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань було обрано комплекс діагностичних методів, які дозволяють всебічно оцінити внутрішні та зовнішні прояви розвитку підлітка:

Тест-опитувальник самооцінки Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан). Методика спрямована на вивчення системи уявлень підлітка про себе, а також на виявлення співвідношення між його реальною самооцінкою (ким він є на даний момент) та рівнем домагань (ким він хоче бути). Це ключовий інструмент для діагностики внутрішнього благополуччя або наявності ціннісних конфліктів [22, с. 1].

Методика дозволяє визначити: рівень самооцінки: (низька, середня, висока, завищена); рівень домагань: (реалістичний чи нереалістичний);

ступінь розбіжності між «Я-реальним» та «Я-ідеальним»: сильна розбіжність свідчить про внутрішню напруженість, невпевненість та схильність до депресивних станів, а повна відсутність розбіжності – про відсутність стимулів до розвитку.

Анкета «Психологічні особливості розвитку особистості у підлітковому віці» (додаток Б) адаптована для комплексного вивчення суб'єктивної оцінки підлітками свого емоційного стану, особливостей самосприйняття та характеру соціальної взаємодії. Використання даного інструментарію дозволяє доповнити результати стандартизованих тестів якісними даними щодо внутрішніх переживань респондентів.

Анкета складається з 10 запитань закритого типу, що охоплюють чотири ключові блоки розвитку особистості:

Емоційно-вольовий блок (питання 1, 6, 9): Спрямований на діагностику емоційної стабільності, рівня впевненості у собі та стратегій подолання негативних емоцій (копінг-стратегій). Це дозволяє з'ясувати ступінь емоційної напруженості та схильність до імпульсивних реакцій.

Особистісний блок / «Я-концепція» (питання 2, 5): Виявляє рівень самоприйняття та здатність до самовираження. Питання про ставлення до власної особистості та легкість висловлення думок дозволяють оцінити сформованість позитивного образу «Я».

Блок соціальної взаємодії та емансипації (питання 3, 4, 7, 10): Орієнтований на аналіз стосунків підлітка з найближчим оточенням. Тут оцінюється рівень конфліктності з дорослими, сприйняття критики, значущість референтної групи однолітків та наявність соціальної підтримки.

Ціннісно-мотиваційний блок (питання 8): Допомагає визначити домінуючі потреби підлітка (самостійність, спілкування, успіх), що корелює з теоретичними положеннями про провідну діяльність цього вікового періоду.

За допомогою анкети можна виявити:

- Ступінь адаптованості підлітка до вимог середовища;

- Наявність «кризових точок» у стосунках із дорослими та однолітками;
- Рівень сформованості рефлексивних навичок (здатність аналізувати власні емоції та потреби);
- Пріоритетні напрями розвитку особистості, які потребують подальшої психолого-педагогічної підтримки.

Метод спостереження було обрано як стратегічний допоміжний інструмент, що дозволяє верифікувати результати самозвітів підлітків (анкетування та тестування) через фіксацію їхньої реальної поведінки в природних умовах. Оскільки підліткам властива певна демонстративність або бажання відповідати очікуванням дорослих у тестах, пряме спостереження надає можливість отримати найбільш об'єктивні дані щодо їхньої соціальної позиції.

Спостереження здійснювалося протягом навчального дня (на уроках та перервах), а також під час позакласних виховних заходів. Об’єктом аналізу виступали спонтанні та організовані акти комунікації між учнями 7–8 класів. Особлива увага приділялася ситуаціям вільного вибору партнерів по спілкуванню, виникненню та розв’язанню конфліктних ситуацій, а також розподілу ролей у спільній діяльності.

Під час реєстрації результатів у спеціальному протоколі спостереження фокус уваги було зосереджено на таких ключових параметрах:

Виявлення лідерських позицій: фіксація учнів, які виступають ініціаторами спільних дій, чиї пропозиції приймаються групою без суттєвих заперечень, та тих, хто має найбільший вплив на емоційне тло в колективі.

Ступінь конформності: аналіз схильності окремих підлітків змінювати свою думку або поведінку під тиском більшості, прагнення «бути як усі» задля уникнення соціальної ізоляції.

Конфліктні стратегії поведінки: спостереження за реакцією підлітків на суперечливі ситуації (схильність до агресії, відходу від конфлікту, компромісу

чи співпраці). Фіксувалися як вербальні прояви (звинувачення, насмішки), так і невербальні (жести, міміка).

Специфіка реакції групування: аналіз стійкості мікрогруп («дружніх компаній»), критеріїв об’єднання в них та виявлення учнів зі статусом «ізольованих», які не залучені до групової активності.

Отримані дані дозволяють співвіднести внутрішню самооцінку підлітка з його реальним соціометричним статусом у класі. Зокрема, це дає змогу з'ясувати, чи збігається «Я-ідеальне» підлітка (як він хоче виглядати в анкетах) із його фактичною поведінкою та сприйняттям з боку однолітків. Таким чином, метод спостереження забезпечує цілісність емпіричних даних та глибину їхньої подальшої інтерпретації.

Організація дослідження включала три послідовні етапи. На підготовчому етапі проводився аналіз контингенту підлітків, підбір психодіагностичного інструментарію та отримання згоди на проведення дослідження. На діагностичному етапі було здійснено безпосереднє тестування учнів (групове та індивідуальне) та ведення протоколів спостереження. На завершальному етапі проводилася кількісна та якісна обробка отриманих даних, їх статистичний аналіз та інтерпретація, що дозволило сформулювати узагальнені висновки щодо стану розвитку особистості досліджуваних підлітків.

Методологічна база дослідження особливостей розвитку особистості у підлітковому віці сформована з урахуванням системного та комплексного підходів, що дозволяє всебічно охопити ключові сфери психічного розвитку досліджуваних. Організація емпіричної роботи на базі 7–8 класів (60 учнів) є репрезентативною, оскільки саме цей віковий період характеризується найбільш вираженими трансформаціями самосвідомості та соціальної позиції. Обґрунтований вибір діагностичного інструментарію базується на поєднанні кількісних та якісних методів, що забезпечує високу об'єктивність та вірогідність отриманих результатів.

Використання тесту Дембо-Рубінштейн дозволяє отримати об’єктивні дані про стан самооцінки та рівень домагань підлітків, виявляючи внутрішні конфлікти між реальним та ідеальним образами «Я». Анкета «Психологічні особливості розвитку особистості у підлітковому віці» розширює діагностичний пошук за рахунок виявлення суб’єктивного ставлення підлітків до кризових проявів, емоційних станів та стосунків із дорослими й однолітками. Метод спостереження за міжособистісною взаємодією у групах виконує роль верифікатора, дозволяючи співвіднести результати самозвітів підлітків із їхніми реальними поведінковими стратегіями, ступенем конформності та соціальним статусом у колективі.

Загалом, розроблена програма дослідження та обрані методичні засади створюють надійний фундамент для проведення якісного аналізу та інтерпретації результатів. Такий багатовимірний підхід дає змогу не лише зафіксувати окремі психологічні особливості підлітків, а й простежити взаємозв’язок між їхнім внутрішнім світом та зовнішніми формами соціальної адаптації, що є необхідним для подальшої розробки рекомендацій щодо психолого-педагогічного супроводу особистості в цей перехідний період.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей розвитку особистості

Першим етапом емпіричного аналізу стало вивчення особливостей самооцінки та рівня домагань підлітків за методикою Дембо-Рубінштейн. Аналіз здійснювався за ключовими параметрами, що відображають різні сторони особистісного самосприйняття: розум, характер, авторитет у однолітків, вмілі руки, зовнішність та упевненість у собі. Застосування даної методики дало змогу визначити як рівень реальної самооцінки підлітків, так і їхні уявлення про бажаний рівень особистісного розвитку, а також виявити можливі розбіжності між ними. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу психологічних особливостей розвитку особистості

підлітків та дозволили окреслити загальні тенденції формування їхньої самооцінкової сфери.

Узагальнені результати за рівнем самооцінки представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл підлітків за рівнями самооцінки (n=60)

Рівень самооцінки	**Кількість осіб**	**Відсоток (%)**	**Характеристика**
Завищена	12	20%	Нереалістичне ставлення до своїх можливостей, закритість до критики.
Висока (адекватна)	18	30%	Віра в себе, активність, позитивне самосприйняття.
Середня	21	35%	Помірна впевненість, залежність від зовнішніх обставин.
Низька	9	15%	Невпевненість, тривожність, боязнь соціальних контактів.

Аналіз результатів показав, що для більшості підлітків (35%) характерний середній рівень самооцінки. Проте значна частина вибірки (20%) демонструє завищену самооцінку, що в підлітковому віці часто виконує захисну функцію, приховуючи внутрішню невпевненість. Низький рівень (15%) корелює з підвищеною тривожністю та труднощами в адаптації до вимог колективу.

Важливим показником є рівень домагань (прагнення до успіху). Дані щодо розбіжності між реальною самооцінкою та домаганнями подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Показники розбіжності між самооцінкою та рівнем домагань

Ступінь розбіжності	**Кількість осіб**	**Відсоток (%)**	**Психологічний стан**
Помірна (норма)	36	60%	Наявність стимулу до саморозвитку, реалістичність.
Сильна (конфліктна)	15	25%	Незадоволеність собою, високий рівень внутрішньої напруги.
Слабко виражена	9	15%	Пасивність, відсутність мотивації до досягнень.

Аналіз результатів, представлених у таблицях 2.1 та 2.2, дозволяє зробити узагальнений висновок, що самооцінкова сфера підлітків характеризується неоднорідністю та варіативністю. Домінуючим є середній та відносно адекватний рівень самооцінки, що свідчить про загалом нормативний перебіг процесу самосприйняття у більшості учнів. Водночас наявність значної частки підлітків із завищеною та низькою самооцінкою вказує на прояви внутрішніх суперечностей у структурі «Я-образу», що є типовим для даного вікового періоду.

Щодо рівня домагань, переважає помірна (нормативна) розбіжність між реальною самооцінкою та прагненнями, що свідчить про відносно збалансований рівень мотивації досягнень та наявність потенціалу для особистісного розвитку. Разом з тим, у чверті досліджуваних виявлено виражену дисгармонію між самооцінкою та рівнем домагань, що може бути пов’язано з підвищеною внутрішньою напругою, невдоволеністю собою або нереалістичними очікуваннями щодо власних можливостей. Натомість незначна група підлітків із низьким рівнем домагань демонструє знижену мотивацію досягнень і певну пасивність у саморозвитку.

Отже, отримані дані свідчать про те, що процес формування самооцінки та рівня домагань у підлітків є складним і неоднорідним, супроводжується внутрішніми суперечностями та потребує подальшого психологічного аналізу в контексті розвитку особистості.

На другому етапі емпіричного дослідження було здійснено обробку даних, отриманих за адаптованою анкетою, яка дала змогу виявити суб’єктивне ставлення підлітків до основних чинників їхнього особистісного розвитку, особливостей взаємодії з оточенням, а також умов, що впливають на формування їхньої поведінки та емоційного стану. Застосування анкетування дозволило отримати більш глибоке уявлення про індивідуальні переживання, ціннісні орієнтації та соціальні установки учнів підліткового віку.

Для більш детального та системного аналізу було проведено кількісну та якісну обробку відповідей респондентів за всіма 10-ма позиціями анкети. Це

дало можливість виявити домінуючі тенденції у відповідях, визначити найбільш значущі для підлітків фактори розвитку та простежити загальні особливості їхнього суб'єктивного сприйняття соціального й освітнього середовища. Узагальнені результати анкетування представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати анкетування підлітків (n=60)

№ з/п	Питання анкети	Варіанти відповідей	Кіл-ть осіб	%
1	Емоційний стан	часто змінюється / напружений	45	75%
2	Самоприйняття	так / скоріше так	38	63%
3	Реакція на критику	роздратування / образа	42	70%
4	Важливість думки однолітків	дуже / помірно важлива	51	85%
5	Легкість висловлення думки	іноді / рідко	39	65%
6	Відчуття невпевненості	часто / іноді	40	67%
7	Конфлікти з дорослими	часто / іноді	43	72%
8	Головний пріоритет	спілкування / самостійність	48	80%
9	Спосіб подолання негативу	самостійно / замикаюся	41	68%
10	Підтримка дорослих	частково / ні	35	58%

Інтерпретація результатів за всіма параметрами анкети:

Аналіз відповідей на питання 1, 6 та 9 підтверджує високий рівень емоційної напруженості у підлітковому віці. 75% опитаних вказують на нестабільність емоційного фону, а 67% періодично відчувають невпевненість у собі. При цьому 68% підлітків намагаються справлятися з негативом самостійно або через самоізоляцію («замикаюся в собі»), що свідчить про низький рівень довіри до зовнішніх ресурсів допомоги.

Блок самосприйняття (питання 2 та 5) демонструє суперечливість «Я-концепції». Попри те, що 63% підлітків загалом приймають себе як особистість, 65% відчувають труднощі з публічним висловленням власної думки. Це підтверджує наявність феномену «уявної аудиторії», коли страх перед оцінкою оточуючих блокує самовираження.

Найбільш показовими є результати блоку соціальної взаємодії (питання 3, 4, 7 та 10). Потреба в афіліації з однолітками є домінуючою для 85% респондентів. Водночас спостерігається криза стосунків із дорослими: 72% вказують на регулярні конфлікти, а 70% реагують на критику з боку старших

афективно (роздратуванням або образою). Лише 42% підлітків відчувають повну підтримку з боку дорослих, що вказує на дефіцит емоційної близькості в системі «батьки–дитина».

Відповіді на питання 8 чітко корелюють із теорією Д. Б. Ельконіна: пріоритет спілкування та прагнення до самостійності (сумарно 80%) витісняють навчальну діяльність на другий план, що є закономірним для цього вікового етапу.

Узагальнення результатів анкетування, поданих у таблиці 2.3, дозволяє зробити висновок, що для більшості підлітків характерним є підвищений рівень емоційної напруженості, нестабільність емоційного стану та наявність внутрішньої невпевненості. Виявлено, що значна частина респондентів (75%) переживає часті зміни емоційного фону, що свідчить про вікову чутливість та недостатню сформованість емоційної саморегуляції.

Отримані дані також вказують на суперечливість самосвідомості підлітків: при загалом позитивному ставленні до себе у значної частини опитаних спостерігаються труднощі у відкритому самовираженні та страх оцінювання з боку оточення. Це проявляється у зниженій комунікативній впевненості та обмеженій готовності до публічного висловлення власної думки.

Особливої уваги потребують показники соціальної взаємодії, які засвідчують домінування орієнтації на однолітків при одночасному ускладненні стосунків із дорослими. Високий рівень конфліктності, емоційна реактивність на критику та недостатня підтримка з боку дорослих свідчать про певний дефіцит довірливих взаємин у системі «підліток–дорослий».

Таким чином, результати анкетування підтверджують наявність типових для підліткового віку особливостей розвитку особистості, зокрема емоційної нестійкості, суперечливості «Я-концепції» та підвищеної значущості міжособистісного спілкування з однолітками, що загалом визначає специфіку їхнього соціально-психологічного становлення.

Останнім етапом емпіричного аналізу стало узагальнення даних спостереження, яке проводилося протягом усього діагностичного періоду. Це дозволило зіставити внутрішні уявлення підлітків про себе з їхньою реальною поведінкою в групі.

Результати спостереження за ключовими параметрами представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Показники соціальної взаємодії підлітків за результатами спостереження (n=60)

Параметр спостереження	**Прояви**	**Кількість осіб**	**Відсоток (%)**
Соціальний статус	Лідери (активні, ініціативні)	9	15%
	Прийняті (стабільна середина)	36	60%
	Ізольовані / Ігноровані	15	25%
Стиль спілкування	Демократичний (співпраця)	24	40%
	Конфліктний / Агресивний	21	35%
	Пасивний / Уникнення	15	25%
Реакція на групу	Висока конформність	30	50%
	Незалежність суджень	12	20%
	Пошук підтримки в мікрогрупах	18	30%

Інтерпретація даних спостереження:

Аналіз показав, що більшість досліджуваних (60%) мають статус «прийнятих», проте викликає занепокоєння частка підлітків (25%), які знаходяться в ізоляції або ігноруються однолітками. Це часто корелює з низькою самооцінкою, виявленою за методикою Дембо-Рубінштейн. Спостереження за стилем спілкування зафіксувало високий рівень конфліктності (35%), що виражається у вербальній агресії, сарказмі та емоційних спалахах, особливо в ситуаціях суперництва.

Половина вибірки (50%) виявляє високу конформність – вони легко підпорядковуються груповим нормам, навіть якщо ті суперечать їхнім власним інтересам. Це свідчить про те, що потреба в афіліації (приналежності до групи) переважає над прагненням до індивідуальної автономії. Лише 20%

підлітків здатні відкрито відстоювати власну позицію, не боячись критики однолітків.

Узагальнюючи результати всіх трьох методик, можна зробити висновок про високу суперечливість особистісного розвитку підлітків. З одного боку, спостерігається прагнення до самостійності та дорослості (згідно з анкетою), а з іншого – виражена залежність від думки однолітків та емоційна нестабільність.

Встановлено прямий зв'язок між рівнем самооцінки та соціальним статусом: підлітки з адекватною високою самооцінкою частіше займають лідерські позиції та обирають стратегію співпраці. Натомість підлітки з низькою самооцінкою та високою розбіжністю між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» частіше потрапляють до групи ізольованих та демонструють пасивні або конфліктні моделі поведінки. Отримані дані підтверджують гіпотезу про те, що підлітковий вік є періодом гострої потреби в соціальному визнанні на тлі внутрішньої особистісної вразливості.

Отримані результати в цілому підтверджують теоретичні положення про підлітковий вік як період підвищеної емоційної напруги, нестабільності самооцінки та інтенсивного пошуку власної ідентичності. Дані анкетування засвідчують необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу розвитку особистості підлітків, що має враховувати індивідуальні особливості, рівень емоційної зрілості та соціального досвіду учнів.

2.3. Рекомендації щодо психолого-педагогічного супроводу розвитку особистості підлітка

Результати теоретичного та емпіричного дослідження свідчать про необхідність організації цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу розвитку підлітків. Такий супровід має бути спрямований на створення сприятливого освітнього середовища, формування позитивної самооцінки, розвиток емоційної стабільності, комунікативних навичок та

соціальної компетентності. Підлітковий вік є важливим етапом становлення особистості, оскільки саме у цей період відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей, соціальних установок та життєвих орієнтацій. Інтенсивні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни зумовлюють підвищену емоційну чутливість, прагнення до самостійності та самоствердження, що нерідко супроводжується внутрішніми суперечностями, труднощами у спілкуванні та поведінковими проявами.

Психолого-педагогічний супровід передбачає комплекс взаємопов’язаних заходів, які реалізуються педагогами, практичними психологами та батьками з метою забезпечення гармонійного розвитку особистості підлітка. Основними принципами такого супроводу є гуманістична спрямованість освітнього процесу, урахування індивідуальних та вікових особливостей підлітків, підтримка їхньої активності та самостійності, а також формування позитивного соціального досвіду.

Важливим напрямом роботи є створення психологічно безпечного освітнього середовища, яке забезпечує відчуття прийняття, підтримки та поваги до особистості підлітка. Позитивний психологічний клімат у класному колективі сприяє розвитку впевненості у собі, зниженню рівня тривожності та формуванню конструктивних моделей поведінки.

Не менш важливим є формування адекватної самооцінки та позитивного образу «Я», оскільки саме у підлітковому віці відбувається активний процес самопізнання. Підтримка дорослих, позитивне підкріплення досягнень підлітка та створення ситуацій успіху сприяють формуванню впевненості у власних можливостях та розвитку внутрішньої мотивації до саморозвитку.

Суттєву роль у процесі розвитку особистості підлітка відіграє також формування комунікативної компетентності. Уміння конструктивно взаємодіяти з однолітками, вирішувати конфлікти мирним шляхом, проявляти емпатію та повагу до інших є важливими складовими соціалізації.

З метою практичної реалізації психолого-педагогічного супроводу розвитку підлітків було сформульовано систему рекомендацій,

Психолого-педагогічний супровід у діяльності педагогів передбачає створення психологічно безпечного освітнього середовища, підтримку позитивної самооцінки учнів, формування навичок саморегуляції, розвиток комунікативної компетентності та профілактику конфліктних ситуацій. Реалізація цих завдань сприяє формуванню соціально зрілої, відповідальної та впевненої у собі особистості.

З метою практичного впровадження зазначених напрямів у педагогічній діяльності було розроблено систему рекомендацій, подану у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Рекомендації для педагогів щодо психолого-педагогічного супроводу розвитку особистості підлітків

Проблема	Рекомендації	Очікуваний результат
Високий рівень тривожності та психологічного напруження у підлітків	Створення психологічно безпечного освітнього середовища: формування атмосфери довіри, підтримки та взаємоповаги у класному колективі; толерантне ставлення до думок учнів; підтримка відкритого діалогу	Зниження рівня тривожності, формування відчуття психологічної безпеки, підвищення впевненості підлітків у собі
Труднощі адаптації та нерозуміння вікових особливостей підлітків	Урахування вікових та індивідуальних особливостей підлітків під час організації навчального процесу; надання можливості для прояву самостійності та ініціативи	Підвищення психологічного комфорту учнів, формування позитивного ставлення до навчання
Пасивність учнів та низький рівень навчальної мотивації	Використання активних та інтерактивних методів навчання: дискусій, проєктної діяльності, рольових ігор, проблемних завдань	Підвищення навчальної мотивації, розвиток критичного мислення та активної позиції учнів
Низька або нестійка самооцінка підлітків	Підтримка позитивної самооцінки: заохочення успіхів учнів, створення ситуацій успіху, надання конструктивного зворотного зв’язку	Формування адекватної самооцінки, підвищення впевненості у власних можливостях
Невміння контролювати емоції та поведінку	Формування навичок саморегуляції: навчання підлітків плануванню діяльності, контролю емоцій, відповідальному прийняттю рішень	Розвиток самостійності, відповідальності та емоційної стабільності
Конфлікти між учнями та прояви агресії	Навчання конструктивному вирішенню конфліктів: формування навичок ненасильницького спілкування, розвиток емпатії, організація колективних обговорень проблемних ситуацій	Покращення міжособистісних взаємин, зниження конфліктності у колективі

Отже, діяльність педагога у процесі психолого-педагогічного супроводу розвитку особистості підлітка повинна бути спрямована на створення сприятливих умов для його особистісного становлення, розвитку емоційної стабільності, формування адекватної самооцінки та комунікативної компетентності. Застосування зазначених рекомендацій у педагогічній практиці сприятиме формуванню позитивного психологічного клімату в учнівському колективі, підвищенню рівня соціальної адаптації підлітків та їх успішній інтеграції у суспільство.

Практичний психолог здійснює професійну психодіагностику, корекційно-розвивальну та консультативну роботу, спрямовану на підтримку психологічного благополуччя підлітків. Його діяльність сприяє своєчасному виявленню емоційних труднощів, проблем у міжособистісній взаємодії та особистісному розвитку.

Для ефективного впровадження окреслених напрямів у практичну діяльність психолога нами було розроблено систему конкретних рекомендацій, що деталізовані в таблиці 2.5.

Таблиця 2.6.

Рекомендації для практичного психолога

Проблема	Рекомендації	Очікуваний результат
Підвищена тривожність підлітків	Проведення психодіагностики рівня тривожності; організація тренінгів емоційної саморегуляції; використання релаксаційних та дихальних технік	Зниження рівня тривожності, підвищення емоційної стабільності
Низька самооцінка	Індивідуальні консультації, вправи на розвиток позитивного самосприйняття, формування адекватної самооцінки	Формування впевненості у собі, розвиток позитивного образу «Я»
Труднощі у спілкуванні з однолітками	Проведення групових тренінгів комунікативних навичок, рольових ігор, вправ на розвиток емпатії	Покращення міжособистісних взаємин у колективі
Агресивна або конфліктна поведінка	Корекційні заняття з розвитку емоційного інтелекту, навчання конструктивним способам розв’язання конфліктів	Зниження рівня агресивності, формування навичок мирного вирішення конфліктів
Відсутність життєвих орієнтирів та мотивації	Психологічні заняття з розвитку життєвих цілей, самопізнання, профорієнтаційна робота	Підвищення мотивації до саморозвитку та навчання

Важливу роль у розвитку підлітка відіграє сім’я. Саме батьки формують базові цінності, систему взаємин, емоційний клімат у родині, що безпосередньо впливає на формування самооцінки, впевненості у собі та поведінкових стратегій підлітка.

Важливою складовою психологічного супроводу є залучення родини до виховного процесу. У таблиці 2.6 запропоновано систему рекомендацій для батьків, що допоможуть створити сприятливе середовище для розвитку підлітка.

Таблиця 2.6.

Рекомендації для батьків

Проблема	Рекомендації	Очікуваний результат
Недостатнє емоційне спілкування з підлітком	Приділяти більше часу спільному спілкуванню, цікавитися переживаннями дитини, підтримувати відкритий діалог	Формування довірливих стосунків у сім’ї
Конфлікти між батьками та підлітком	Використовувати конструктивні методи спілкування, уникати надмірної критики та покарань, навчатися слухати дитину	Зменшення кількості конфліктів, покращення сімейного клімату
Надмірний контроль або авторитарний стиль виховання	Надати підлітку більше самостійності у прийнятті рішень, підтримувати його ініціативу	Формування відповідальності та самостійності
Низька самооцінка дитини	Підтримувати досягнення підлітка, частіше висловлювати схвалення, уникати приниження або порівняння з іншими	Підвищення впевненості у собі
Байдужість до проблем підлітка	Брати активну участь у житті дитини, співпрацювати з педагогами та шкільним психологом	Гармонійний розвиток особистості підлітка

Таким чином, ефективний психолого-педагогічний супровід розвитку особистості підлітка передбачає узгоджену взаємодію педагогів, психолога та батьків. Спільна діяльність усіх учасників освітнього процесу сприяє формуванню позитивної самооцінки підлітка, розвитку його соціальних навичок, емоційної стійкості та здатності до самореалізації.

Реалізація запропонованих рекомендацій дозволить створити сприятливі умови для гармонійного особистісного розвитку підлітків,

попередження поведінкових труднощів та формування психологічного благополуччя молодого покоління.

Узагальнюючи викладені рекомендації, варто зазначити, що дієвий психолого-педагогічний супровід підлітка не обмежується окремими заходами, а передбачає системну роботу за такими напрямами:розвиток самосвідомості та адекватної самооцінки;

- формування емоційної стабільності та навичок саморегуляції;
- розвиток комунікативної компетентності та соціальних навичок;
- формування ціннісних орієнтацій та моральних установок;
- підтримку позитивної мотивації до навчання та саморозвитку.

Таким чином, ефективний супровід підлітків вимагає системної взаємодії всіх суб'єктів освітнього процесу. Кінцевою метою такої спільної діяльності є забезпечення гармонійного розвитку підлітка та становлення таких ключових якостей, як соціальна зрілість, відповідальність і сформована самосвідомість.

Результати теоретичного аналізу та узагальнення емпіричного дослідження засвідчили, що розвиток особистості у підлітковому віці є складним, багатовимірним процесом, який потребує цілеспрямованого та системного психолого-педагогічного супроводу. Підлітки характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки, прагненням до автономії та водночас потребою у підтримці й визнанні з боку значущого соціального оточення.

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати психологічні особливості підлітків та підтвердити теоретичні положення щодо суперечливості цього вікового етапу. За результатами діагностики за методикою Дембо-Рубінштейн встановлено, що значна частина підлітків має неадекватну самооцінку, що проявляється або у завищених домаганнях як формі психологічного захисту, або у вираженій невпевненості, що блокує соціальну активність. Анкетування підтвердило домінування потреби в афіліації з однолітками та наявність гострої кризи у стосунках із

дорослими, яка супроводжується емоційною лабільністю та низьким рівнем довіри до підтримки з боку вчителів та батьків.

Результати спостережень підтвердили дані тестування, виявивши високу схильність підлітків до конформної поведінки та використання конфліктних стратегій взаємодії. Встановлено пряму залежність між внутрішньою самооцінкою підлітка та його реальним соціометричним статусом у колективі. Запропоновані рекомендації щодо психолого-педагогічного супроводу спрямовані на нівелювання виявлених деструктивних тенденцій шляхом розвитку емоційного інтелекту, стабілізації самооцінки та гармонізації соціальних контактів. Отримані дані загалом засвідчують необхідність системної психологічної підтримки підлітків для подолання внутрішніх конфліктів та успішної особистісної самореалізації.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи було здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку особистості у підлітковому віці. Проведене дослідження дало змогу узагальнити наукові підходи до розуміння даного вікового періоду, проаналізувати його ключові психологічні характеристики, а також визначити практичні шляхи психолого-педагогічного супроводу підлітків у сучасних соціальних умовах.

На основі аналізу психологічної та педагогічної літератури встановлено, що підлітковий вік є складним, кризовим етапом розвитку особистості, який характеризується інтенсивними біологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами. У цей період відбувається становлення самосвідомості, формування образу «Я», розвиток почуття дорослості, переосмислення цінностей і соціальних ролей. Виявлено, що підлітки відзначаються підвищеною емоційною вразливістю, нестабільністю самооцінки, прагненням до самостійності та водночас потребою у підтримці з боку значущих дорослих.

Проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення розвитку особистості підлітка, зокрема психоаналітичний, когнітивний, гуманістичний, соціально-психологічний та культурно-історичний. З’ясовано, що кожен із підходів розкриває окремі аспекти розвитку особистості, проте найбільш продуктивним є інтегративний підхід, який дозволяє розглядати підлітка як активного суб’єкта власного розвитку у взаємодії з соціальним середовищем. Узагальнення теоретичних положень дало змогу глибше зрозуміти механізми формування особистісної ідентичності підлітка.

Визначено, що провідними психологічними новоутвореннями підліткового віку є розвиток самосвідомості, формування рефлексії, становлення моральних переконань, розвиток особистісної автономії та здатності до саморегуляції. Встановлено, що вікові кризи підліткового періоду нерозривно пов’язані з внутрішніми суперечностями між прагненням до

незалежності та потребою у прийнятті й підтримці. Недостатнє врахування цих особливостей може призводити до дезадаптації, емоційних розладів і труднощів у міжособистісних стосунках.

У межах емпіричного дослідження особливостей розвитку особистості у підлітків було використано методи анкетування, спостереження та бесіди. Узагальнені результати засвідчили, що для значної частини підлітків характерні коливання самооцінки, підвищена чутливість до соціальних оцінок, труднощі у самовираженні та потреба у визнанні з боку однолітків. Виявлено, що психологічний стан і рівень особистісного розвитку підлітків значною мірою залежать від характеру взаємин у сім'ї, шкільному середовищі та групі однолітків.

Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження підтвердили актуальність необхідності цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу підлітків. Встановлено, що сприятливе освітнє середовище, підтримка з боку педагогів і батьків, а також своєчасна психологічна допомога сприяють гармонійному розвитку особистості, зниженню рівня тривожності, формуванню адекватної самооцінки та розвитку соціальних навичок.

На основі отриманих результатів розроблено психолого-педагогічні рекомендації щодо підтримки та супроводу розвитку особистості підлітків. Запропоновані рекомендації спрямовані на формування позитивного образу «Я», розвиток емоційної саморегуляції, удосконалення комунікативних умінь і створення умов для особистісного зростання підлітка. Наголошено на важливості узгодженої взаємодії педагогів, психологів і батьків у процесі підтримки підлітків.

Список використаної літератури

1. Балабушка Є.О., Ольховецький В.С., Ольховецький С.М., Потапчук Н.Д., Педагогічна психологія: Навчальний посібник. МОН України, Уманський держ. пед. у-тет імені Павла Тичини ; уклад. Потапчук Н.Д., Ольховецький В.С., Балабушка Є.О., Ольховецький С.М. Умань : ВПЦ «Візаві». 2022. 222 с. Режим доступу: https://fspo.udpu.edu.ua/ol-khovets-kyy-serhiy-mykolayovych/

2. Барановська Л. П. Психологія розвитку особистості підлітка. Київ : Наш формат, 2022. 230 с.

3. Бєлякова С.М., Шовкова К.О. Соціально-психологічні собливості розвитку особистості сучасного підлітка. Молодий вчений. 2018. № 5 (57). С. 454–458. Режим доступу: https://www.molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4551

4. Волкова О. В. Фактори, що впливають на розвиток ідентичності у підлітків. Наукові записки НаУКМА. 2021. Т. 35. С. 112–125.

5. Гуртовенко Н. В. Корекція ціннісно-смислових орієнтацій підлітків, схильних до девіантної поведінки, засобами тренінгової роботи. Науковий журнал з соціології та психології «Габітус». Одеса : 2020. Вип. №17/2020. С. 69–72. Режим доступу: http://habitus.od.ua/journals/2020/17-2020/14.pdf

6. Гусєва Н. В. Психологічні кризи підліткового віку. Наукові праці ЧНУ. 2022. № 3. С. 145–158.

7. Дмитрієва С. В. Особливості морального розвитку у підлітковому віці. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 1 (45). С. 102–115.

8. Ельконін Д. Б. До проблеми періодизації психічного розвитку в дитячому віці. *Психологія : Хрестоматія* / упоряд. О. В. Скрипченко. Київ : Либідь, 2007. С. 94–125. Режим доступу: https://studfile.net/preview/9965941/page:8/

9. Еріксон Е. Дитинство і суспільство. Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2019. 432 с. Режим доступу: https://profibooks.ua/non-fikshn/psihologiya/zagalna-psihologiya/ditinstvo-ta-suspilstvo-erikson-erik

10. Іванченко М. С. Формування самосвідомості у підлітковому віці : автореф. дис. канд. психол. наук. Львів, 2022. 20 с.

11. Іпатова О. О. Психологічні особливості розвитку особистості у підлітковому віці в умовах дистанційного навчання : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. В. Железнякова. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 77 с. Режим доступу: https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/6479

12. Карпенко В. І. Соціально-психологічні чинники формування особистості підлітка. *Науковий вісник УжНУ*. 2022. № 1. С. 98–110.

13. Клименко Н. О. Психологічні особливості девіантної поведінки підлітків. Чернігів : Видавництво ЧНПУ, 2023. 225 с.

14. Коробка Д. О. Особливості становлення самооцінки у підлітків. Психологічний журнал. 2023. № 2. С. 112–124.

15. Кузнецова О. В. Особливості підліткового віку : стаття. *Всеосвіта : бібліотека методичних матеріалів*. 2019. С. 208–224. Режим доступу: https://vseosvita.ua/library/statta-osoblivosti-pidlitkovogo-viku-119588.html

16. Кучер М. В. Особистісний розвиток підлітка в сучасному освітньому середовищі. Тернопіль : ТНПУ, 2022. 225 с.

17. Лепко С. В. Психологічні особливості розвитку особистості у підлітків із девіантною поведінкою. Львів : ЛНУ, 2023. 195 с.

18. Луценко С. П. Формування ідентичності у підлітків. Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. 2023. № 1. С. 46–70.

19. Маслоу А**.** У напрямку психології буття. Львів: Кальварія, 2001. 208 с.

20. Матвієнко Н. М. Психологічні особливості поведінки підлітків в кризових ситуаціях. Київ : Сфера, 2022. 160 с.

21. Мельничук І. Я. Психологічні особливості «Я-концепції» підлітків, які навчаються у сільських та міських школах. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. 2017. Т. 9, вип. 12. С. 177–185. Режим доступу: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i12/19.pdf.

22. Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн (модифікація А.М. Парафіян) Режим доступу: https://vseosvita.ua/library/metodyka-diahnostyky-samootsinky-demborubinshtein-modyfikatsiia-am-parafiian-817102.html

23. Михальчук Н., Зінь Г. Психологічні особливості прояву агресивної поведінки в підлітковому віці. InterConf. 2024. № 46 (203). С. 136–144. Режим доступу: https://archive.interconf.center/index.php/conferenceproceeding/article/view/6470

24. Мусієнко Д. О. Психологія міжособистісних стосунків у підлітковому віці. Суми : Видавництво СДПУ, 2022. 190 с.

25. Олійник І. С. Психологія підліткового віку: огляд літератури. Вісник Одеської державної академії. 2022. Вип. 1. С. 45–58.

26. Пасічник В. А. Індивідуальні особливості особистісного розвитку. Київ : Логос, 2022. 240 с.

27. Петренко І. М. Особливості емоційного розвитку у підлітків : автореф. дис. канд. психол. наук. Дніпро, 2021. 21 с.

28. Піаже Ж. Становлення інтелекту у дитини. Львів: Літопис, 2001. 438 с.

29. Поліщук О. Р. Психологічні основи професійного розвитку особистості. Габітус. №43. 2022. С. 168–172. Режим доступу: http://habitus.od.ua/journals/2022/43-2022/43_2022.pdf

30. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / [Н. О. Гончарова, Ю. Л. Горбенко, Ю. І. Калюжна та ін.] ; за ред. К. В. Седих. Полтава : Астрая, 2018. 342 с. Режим доступу: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/10344/1/Чайкіна%20Н.%20Навч.%20посібник-кафедральний.pdf.

31. Роджерс К. Свобода навчатися. Київ: Книги–XXI, 2014. 240 с.

32. Романчук І. М. Особистісні детермінанти розвитку у підлітків. Чернігів : Видавництво ЧНПУ, 2023. 205 с.

33. Сафін О.Д., Тептюк Ю.О. Розвиток суб`єктності і суб`єктних якостей школярів, що забезпечують їхню активність в освітньому просторі. Наука і освіта, №2, 2023. С. 60–65. Режим доступу: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2023-2-doc/2023-2-10

34. Тихонькова І. С. Вікові особливості старших підлітків у вихованні самоствердження. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Вип. 36. С. 315–326. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708846/1/Тихонькова%20IC%20Вікові%20особливості%20старших%20підлітків%20у%20вихованні%20самоутвердження.pdf

35. Ткаченко С. В., Купріянова-Ашманська Ю. В. Психологічні особливості проявів агресивності у підлітковому віці. *Habitus*. 2023. Вип. 55. С. 63–67. Режим доступу: https://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/11.pdf

36. Фройд З. Психологія мас і аналіз людського «Я» / пер. з нім. В. Чайковського. Харків : Фоліо, 2021. 160 с. Режим доступу: https://librarius.pro/book/psykholohiia-spilnot-i-analiz-liudskoho-ya

37. Циганчук Т. В., Ареф'єва-Пашко Ю. Є. Психологічні особливості девіантної поведінки в підлітковому віці. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. № 8 (26). С. 510–521. Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/46476

38. Шепітько В. І., Борута Н. В. Психологічні особливості агресивної поведінки у підлітків. *Вісник проблем біології і медицини*. 2023. Вип. 1 (168). С. 385–390. DOI: https://doi.org/10.29254/2077-4214-2023-1-168-385-390. Режим доступу: https://visnyk-umsa.com.ua/index.php/journal/article/view/1020

39. Шкурин М. М. Психологія підліткового віку: теоретичний аналіз. Київ : Видавництво Університету, 2022. 220 с.

40. Шулдик А. В., Шулдик Г. О. Психологія емоцій : навч.-метод. посібник.Умань : ВПЦ Візаві, 2023. 160 с.

41. Яблонська Т. М. Вікові та індивідуально-психологічні особливості як чинник самовдосконалення особистості. Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія: Психологія. Дрогобич, 2015. Вип. 37. С. 28–39. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10969/1/Стаття%20Яблонська2.pdf.

ДОДАТКИ

Додаток А

Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (модиф. А.Прихожан)

Інструкція. Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як Ви оцінюєте розвиток цих якостей в себе на даний момент часу. Після цього відзначте, на якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчули б гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я»

- не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді педагогів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балів).

За кожною із шести шкал визначаються:

- рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку

«х»;

- рівень самооцінки – від «о» до знаку «-»;
- значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки,

він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

Методики вивчення загальної самооцінки

Інструкція. Заповніть опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою:

дуже часто-4, часто -3,

іноді- 2,

рідко -1,

ніколи -0.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за процес роботи.
3. Мене хвилює моє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене.
5. Я менш ініціативна, ніж інші.
6. Мене хвилює мій психічний стан.
7. Я боюсь здатися невігласом.
8. Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Шкода, що я не вмію говорити з людьми так, як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Я воліла би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.
14. Я занадто скромна.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене забагато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми думками
20. Я трохи соромлюсь.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене.
22. Я не відчуваю себе у безпеці.

23. Я часто хвилююсь, та даремно.

24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.

25. Я почуваю себе скуто.

26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.

27. Я впевнена, що люди майже все сприймають легше, ніж я.

28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.

29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.

30. Шкода, що я не вельми комунікабельна.

31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнена у своїй правоті.

32. Я думаю про те, чого чекають від мене інші.

Обробка даних.

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями.

Сума балів:

від 0 до 25 – свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії;

від 26 до 45 – свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших;

від 46 до 128 – вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

Додаток Б

Анкета «Психологічні особливості розвитку особистості у підлітковому віці»

Інструкція для респондентів:

Уважно ознайомтеся з кожним запитанням і оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає вашим відчуттям. Анкета є анонімною, отримані дані будуть використані лише в узагальненому вигляді.

1. Як ви загалом оцінюєте свій емоційний стан?

□ стабільний

□ часто змінюється

□ напружений

□ важко відповісти

2. Чи подобаєтеся ви собі як особистість?

□ так

□ скоріше так

□ скоріше ні

□ ні

3. Як ви зазвичай реагуєте на критику з боку дорослих?

□ спокійно

□ із роздратуванням

□ з образою

□ намагаюся не звертати уваги

4. Наскільки для вас важлива думка однолітків?

□ дуже важлива

□ помірно важлива

□ не дуже важлива

□ зовсім не важлива

5. Чи легко вам висловлювати власну думку?

□ так

□ іноді

□ рідко

□ ні

6. Як часто ви відчуваєте невпевненість у собі?

□ часто

□ іноді

□ рідко

□ майже ніколи

7. Чи виникають у вас конфлікти з батьками або вчителями?

□ часто

□ іноді

□ рідко

□ майже ніколи

8. Що для вас зараз є найважливішим?

□ самостійність

□ спілкування з друзями

□ успішність у навчанні

□ визнання з боку інших

9. Як ви зазвичай справляєтеся з негативними емоціями?

□ обговорюю з близькими

□ намагаюся впоратися самостійно

□ замикаюся в собі

□ реагую імпульсивно

10. Чи відчуваєте ви підтримку з боку дорослих?

□ так

□ частково

□ рідко

□ ні