

**ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

кафедра **Практичної та клінічної психології**

спеціальність **053 Психологія**

освітньо-професійна програма **Практична психологія**

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА**

**РОБОТА**

**На тему:**

**САМОРЕАЛІЗАЦІЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Студентка \_\_\_\_\_

(підпис)

Грищенко Олександра Романівна

Науковий керівник \_\_\_\_\_

(підпис)

д.соц.н., доц. Чудовська І. А.

Допущено до захисту «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

(підпис)

Дроботько І.Д., доктор філософії

Декан факультету \_\_\_\_\_

(підпис)

Кошіль О.П.

Завідувач

навчальної частини

\_\_\_\_\_

Уліщенко В.В.

(підпис)

**Київ - 2026**

# ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

кафедра **Практичної та клінічної психології**

спеціальність 053 **Психологія**

освітньо-професійна програма **Практична психологія**

## ЗАВДАННЯ

**На випускню кваліфікаційну бакалаврську роботу студентки:**

Грищенко Олександри Романівни

1. **Тема роботи** Самореалізація в підлітковому віці
2. **Затверджена наказом по університету від «08» 10 2025р. №191-п.1**
3. **Цільова установка на вихідні дані до роботи** теоретично проаналізувати та емпірично дослідити самореалізацію в підлітковому віці
4. **Перелік графічного матеріалу (з точним визначенням обов'язкових креслень)** табл. - 2.1. Розуміння поняття самореалізації (n = 21), 2.2. Значущість самореалізації для підлітків, 2.3. Сфери самореалізації підлітків, 2.4. Основні фактори впливу на самореалізацію, 2.5. Розподіл рівнів самореалізації (n=21)
5. **Консультанти по роботі, із зазначенням розділів, що їх стосується:**

| Розділ | Науковий керівник | Підпис, дата |            |
|--------|-------------------|--------------|------------|
| 1      | Чудовська І. А.   | 26.01.2026   | 15.02.2026 |
| 2      | Чудовська І. А.   | 23.02.2026   | 10.03.2026 |
| 3      | Чудовська І. А.   | 16.03.2026   | 01.04.2026 |

6. **Зміст випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи (перелік питань)** 1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей самореалізації у підлітковому віці. 2. Підібрати діагностичний інструментарій та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей самореалізації підлітків. 3. Запропонувати практичні

рекомендації для шкільних психологів, педагогів та батьків щодо стимулювання самореалізації підлітків

**7. Календарний план виконання випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи**

| № з/п | Назва етапів випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи        | Термін виконання етапів випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи |            |
|-------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------|
|       |                                                                    | За планом                                                              | Фактично   |
| 1.    | Обрання теми випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи (ВКБР) | 12.08.2025-19.09.2025                                                  | 15.09.2025 |
| 2.    | Опрацювання літератури та інших джерел для написання ВКБР          | 29.09.2025-31.12.2025                                                  | 27.12.2025 |
| 3.    | Виконання 1 розділу ВКБР                                           | 26.01.2026-20.02.2026                                                  | 15.02.2026 |
| 4.    | Виконання 2 розділу ВКБР                                           | 23.02.2026-13.03.2026                                                  | 10.03.2026 |
| 5.    | Виконання 3 розділу ВКБР, висновки                                 | 16.03.2026- 03.04.2026                                                 | 01.04.2026 |
| 6.    | Передзахист ВКБР                                                   | 04.05.2026-15.05.2026                                                  | 11.05.2026 |
| 7.    | Проведення перевірки на плагіат ВКБР                               | 04.05.2026-15.05.2026                                                  | 06.05.2026 |
| 8.    | Відгук керівника, рецензія                                         | 04.05.2026-08.05.2026                                                  | 08.05.2026 |

8. Дата видачі завдання «10» жовтня 2025 р.

Керівник \_\_\_\_\_

(підпис)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_

(підпис)

## ЗМІСТ

|                                                                                                                           |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| ВСТУП.....                                                                                                                | с. 6  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....                               | с. 10 |
| 1.1. Поняття самореалізації в сучасній психологічній науці: сутність, структура та основні підходи.....                   | с. 10 |
| 1.2. Психологічні особливості підліткового віку як сприятливого періоду для самореалізації.....                           | с.12  |
| 1.3. Чинники, що впливають на самореалізацію підлітків у сучасних умовах українського суспільства.....                    | с. 15 |
| 1.4. Я-концепція особистості як психологічна основа самореалізації.....                                                   | с. 17 |
| Висновки до першого розділу.....                                                                                          | с. 20 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....                                  | с. 22 |
| 2.1. Організація, база та процедура емпіричного дослідження.....                                                          | с. 22 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....                                                     | с. 25 |
| Висновки до другого розділу.....                                                                                          | с. 28 |
| РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ЗАСОБИ ПІДТРИМКИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ                               |       |
| 3.1. Теоретичне обґрунтування програми психологічного супроводу самореалізації підлітків.....                             | с. 31 |
| 3.2. Практичні рекомендації для шкільних психологів, педагогів та батьків щодо стимулювання самореалізації підлітків..... | с. 33 |
| Висновки до третього розділу.....                                                                                         | с. 35 |

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| ВИСНОВКИ.....                   | с. 37 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | с. 40 |
| ДОДАТКИ.....                    | с. 42 |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Самореалізація підлітка виступає одним із центральних процесів особистісного становлення, який значною мірою визначає майбутнє психологічне здоров'я, життєву траєкторію та можливість повноцінної участі в соціальному житті.

У підлітковому віці відбувається інтенсивне зростання самосвідомості, формування власної ідентичності та сильна потреба в самоствердженні через досягнення, творчість, близькі стосунки та постановку життєвих цілей. Якісна самореалізація сприяє гармонійному входженню в доросле життя, знижує ризик депресивних станів та відчуття ізоляції, що особливо гостро проявляються в сучасних реаліях.

Сьогодні Україна перебуває в умовах глибоких соціальних, економічних і політичних змін, тривалої війни та масової міграції. Усе це створює серйозні перешкоди для самореалізації підлітків: невизначеність перспектив, від'їзд молоді за кордон, тиск соціальних мереж на самооцінку, наслідки дистанційного навчання, послаблення живих соціальних контактів суттєво обмежують можливості розкриття потенціалу. Саме тому самореалізація підлітків набуває стратегічного значення як підґрунтя для формування активної, відповідальної особистості, здатної долучитися до відновлення та розвитку країни.

Надання ефективної психологічної допомоги підліткам у процесі самореалізації вимагає ґрунтовних, систематичних і актуальних наукових досліджень, які враховують сучасні виклики суспільства.

Питання самореалізації особистості знайшло відображення в численних працях вітчизняних і зарубіжних учених (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон, Д. Фельдштейн, Л. Коростильова, Т. Титаренко, М. Боришевський, О. Сергієнко, З. Ковальчук та інші). Дослідники розкривають самореалізацію як базову потребу, динамічний процес і кінцевий результат, пов'язуючи її з ідентичністю, самооцінкою та ціннісним самовизначенням. Водночас недостатньо вивченими

залишаються сучасні соціально-психологічні механізми та чинники, що впливають саме на самореалізацію підлітків в умовах воєнного стану, домінування цифрового середовища та послаблення класичних інститутів соціалізації в українському суспільстві.

З урахуванням усіх перелічених обставин актуальним є проведення дослідження на тему «Самореалізація в підлітковому віці».

**Мета.** Виявлення особливостей самореалізації підлітків.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до поняття самореалізації особистості в сучасній психологічній науці;
2. Визначити психологічні особливості та критерії самореалізації саме в підлітковому віці;
3. Виявити та охарактеризувати провідні соціально-психологічні чинники, що впливають на самореалізацію підлітків в умовах сучасного українського суспільства;
4. Емпірично дослідити рівень сформованості та основні особливості самореалізації підлітків шкільного віку.

**Об'єктом** дослідження є самореалізація особистості в підлітковому віці.

**Предметом** дослідження є особливості самореалізації підлітків у сучасних умовах.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань у дослідженні використано комплекс методів наукового пізнання:

1. теоретичні методи:
  - аналіз наукової літератури,
  - узагальнення,
  - систематизація,
  - порівняльний метод;
2. емпіричні методи:

- метод анкетування,
- психодіагностичні методики (тест самореалізації особистості за А. Маслоу в адаптації Л. Коростильової; методика визначення рівня самореалізації за Дж. Крамбо та Л. Махолік; шкала самоактуалізації Е. Шострома в адаптації Ю. Алешина, Л. Гозмана, М. Кроза; опитувальник самоактуалізації особистості за О. Сергієнко);

### 3. методи обробки та аналізу даних:

- якісний аналіз отриманих результатів,
- кількісна обробка емпіричних даних,
- методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз середніх значень за критерієм Ст'юдента, факторний аналіз).

**Практичне значення отриманих результатів.** Отримані в ході дослідження результати мають вагоме практичне значення. Вони створюють надійну основу для розробки та впровадження спеціальних психологічних програм, спрямованих на підтримку самореалізації підлітків у сучасних українських реаліях. Матеріали роботи, сформульовані теоретичні положення, емпіричні дані й висновки можуть бути безпосередньо використані для створення тренінгових занять, шкільних програм психологічного супроводу, індивідуальних і групових занять у закладах середньої освіти. Це допоможе педагогам, шкільним психологам і соціальним працівникам своєчасно виявляти бар'єри самореалізації, пов'язані з воєнним станом, цифровим перевантаженням, соціальною нестабільністю та кризою традиційних цінностей, а також пропонувати ефективні способи їх подолання.

Результати дослідження можуть лягти в основу методичних рекомендацій для класних керівників, батьків і вихователів, сприяючи зниженню ризику депресивних станів, девіантної поведінки, відчуття безвиході та соціальної ізоляції серед підлітків. Вони також знайдуть застосування в освітньому процесі підготовки майбутніх фахівців — психологів, педагогів, соціальних працівників — під час викладання дисциплін вікової та педагогічної психології, психології особистості, психологічного консультування. Викладачі зможуть використовувати отримані дані для ілюстрації сучасних викликів самореалізації молоді, а студенти — для глибшого розуміння механізмів психологічної допомоги підліткам.

Нарешті, висновки роботи дозволяють формувати конкретні практичні рекомендації для самих підлітків та їхніх сімей, спрямовані на посилення

мотивації до творчості, навчання, соціальної активності та самовдосконалення. Це сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищенню її адаптивності та здатності до активної участі у відбудові й розвитку українського суспільства в умовах тривалих трансформацій.

**Структура роботи.** Випускна кваліфікаційна бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, 2 додатків. Обсяг основної роботи – 34 сторінки. Список використаної літератури містить 20 найменувань (викладених на 2 сторінках).

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

### **1.1. Поняття самореалізації в сучасній психологічній науці: сутність, структура та основні підходи**

Самореалізація особистості є одним із ключових понять сучасної психологічної науки, оскільки відображає глибинні процеси розвитку людини, її становлення як активного суб'єкта життєдіяльності та здатність до усвідомленого конструювання власного життєвого шляху. У сучасному науковому дискурсі самореалізація розглядається не лише як досягнення певних результатів, а як тривалий, багатовимірний процес розкриття внутрішнього потенціалу особистості у взаємодії з соціальним середовищем.

Аналіз сучасних наукових джерел свідчить про відсутність єдиного універсального визначення поняття «самореалізація», що зумовлено складністю та багатогранністю цього феномена. Так, у психологічному словнику самореалізація визначається як «процес актуалізації індивідом своїх потенційних можливостей і здібностей у діяльності» [1, с. 312]. Це визначення акцентує увагу на діяльнісному аспекті самореалізації та її зв'язку з практичною реалізацією можливостей особистості.

Водночас у працях українських науковців самореалізація трактується ширше — як свідомо, цілеспрямована активність особистості, спрямована на розвиток, розкриття та реалізацію власного потенціалу відповідно до індивідуальних цінностей, потреб і життєвих орієнтацій [2, с. 45]. Такий підхід підкреслює не лише діяльнісну, а й ціннісно-сміслову природу самореалізації.

У сучасних зарубіжних дослідженнях самореалізація розглядається як інтегративний процес, що поєднує самопізнання, саморозвиток і досягнення особистісно значущих результатів, а також забезпечує відчуття психологічного благополуччя та життєвої задоволеності [3, с. 78]. Таким чином, самореалізація виступає не лише як процес розвитку, а й як важливий чинник суб'єктивного благополуччя особистості.

На мою думку, найбільш повно сутність самореалізації відображає визначення, запропоноване українськими дослідниками [2], оскільки воно інтегрує діяльнісний, особистісний і соціальний аспекти цього явища. Це особливо актуально в контексті сучасного українського суспільства, де

самореалізація особистості відбувається в умовах соціальних трансформацій, нестабільності та необхідності адаптації до нових викликів.

Сутність самореалізації полягає у переході потенційних можливостей особистості в актуальні досягнення через активну діяльність. Людина виступає не лише носієм певних здібностей, а суб'єктом, який усвідомлює їх, розвиває та реалізує у взаємодії з соціальним середовищем. У цьому контексті слушною є позиція, відповідно до якої «самореалізація є процесом, у якому особистість здійснює власні можливості, перетворюючи їх на реальні результати діяльності» [4, с. 101]. Дане визначення підкреслює активний і перетворювальний характер самореалізації.

Структурно самореалізація є складним багатокomпонентним утворенням. Сучасні дослідники виділяють такі її основні компоненти:

- мотиваційний компонент, що відображає внутрішні спонукання до розвитку, самовдосконалення, досягнення життєвих цілей і реалізації власного потенціалу;
- когнітивний компонент, пов'язаний із самопізнанням, рефлексією, усвідомленням власних можливостей і обмежень, формуванням системи цінностей і смислів;
- емоційно-вольовий компонент, який включає здатність до самоприйняття, емоційну стійкість, наполегливість, здатність долати труднощі;
- діяльнісний компонент, що проявляється у практичній реалізації здібностей у різних видах діяльності;
- ціннісно-смысловий компонент, який визначає спрямованість особистості на значущі життєві цілі та соціально корисну діяльність [2, с. 52; 5, с. 88].

Зазначені компоненти перебувають у тісній взаємодії, утворюючи цілісну систему, що забезпечує процес самореалізації. Порушення або недостатній розвиток будь-якого з них може ускладнювати реалізацію особистісного потенціалу.

У сучасній психології сформувалися різні теоретичні підходи до розуміння самореалізації, кожен із яких акцентує увагу на окремих аспектах цього явища.

Гуманістичний підхід розглядає самореалізацію як природне прагнення людини до розвитку і самовдосконалення. У сучасних інтерпретаціях ідей А.

Маслоу підкреслюється, що самореалізація є вищим рівнем розвитку особистості, який досягається за умов задоволення базових потреб і наявності

сприятливого середовища [6, с. 134]. У цьому підході важливу роль відіграють такі характеристики, як автономія, креативність, автентичність і відкритість досвіду.

Екзистенційно-гуманістичний підхід акцентує увагу на смисловому вимірі самореалізації. Відповідно до сучасних інтерпретацій ідей В. Франкла, самореалізація пов'язана з пошуком сенсу життя, відповідальністю за власний вибір і здатністю долати життєві труднощі [7, с. 59]. У цьому контексті самореалізація виступає не лише як розвиток здібностей, а як процес осмислення життя і власного місця в ньому.

Сучасні українські підходи розглядають самореалізацію як інтегративний процес, що поєднує особистісний розвиток і соціальну активність. Дослідники підкреслюють, що в умовах сучасних соціальних змін самореалізація передбачає не лише розкриття потенціалу, а й здатність до адаптації, життєстійкості та активної участі в суспільному житті [2, с. 61; 5, с. 93].

Отже, сучасне розуміння самореалізації має комплексний характер і поєднує різні наукові підходи. Воно охоплює як внутрішні процеси розвитку особистості, так і її взаємодію з соціальним середовищем. Самореалізація постає як безперервний процес особистісного зростання, що забезпечує формування активної, відповідальної та цілісної особистості, здатної до ефективної життєдіяльності в умовах сучасного суспільства.

## **1.2. Психологічні особливості та критерії самореалізації саме в підлітковому віці**

Підлітковий вік є одним із найбільш складних і водночас найбільш значущих етапів онтогенезу людини, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне становлення особистості, формування її ціннісно-смислової сфери, самосвідомості та життєвих орієнтацій. У сучасній віковій психології цей період розглядається як сенситивний для розвитку самореалізації, адже саме в ньому поєднуються високий рівень внутрішньої активності, пошук ідентичності та прагнення до автономії [8, с. 112].

У сучасних дослідженнях підлітковий вік визначається як період якісних змін у структурі особистості, що охоплюють фізіологічну, когнітивну, емоційну та соціальну сфери. Як підкреслює М. Савчин, «підлітковий вік характеризується переходом до нової соціальної позиції, що супроводжується перебудовою самосвідомості та системи стосунків із оточенням» [8, с. 115]. Саме ці зміни

створюють передумови для активного самопізнання та формування індивідуальної траєкторії розвитку.

Однією з ключових психологічних характеристик підліткового віку є криза ідентичності, описана Е. Еріксоном, яка в сучасних дослідженнях трактується як центральний механізм становлення особистості. Підліток переживає внутрішній конфлікт між формуванням цілісного «Я» та розпорошенням соціальних ролей. У цей період відбувається активний пошук відповідей на питання «Хто я?», «Яким я хочу бути?», «Яке моє місце у суспільстві?» [9, с. 67]. Успішне вирішення цієї кризи забезпечує формування стійкої ідентичності, яка є базою для подальшої самореалізації, тоді як невдача може призвести до рольової невизначеності та зниження особистісної активності.

Важливою особливістю підліткового віку є розвиток самосвідомості та рефлексії. Підліток починає оцінювати себе не лише через зовнішні вимоги, а й через внутрішні критерії, формує уявлення про ідеальне та реальне «Я». Це супроводжується підвищеною самокритичністю, емоційною нестабільністю та коливаннями самооцінки. Як зазначає Л. Виготська традиція сучасних досліджень, розвиток рефлексії є основою становлення суб'єктності особистості та її здатності до саморегуляції [10, с. 94].

Ще однією визначальною характеристикою є прагнення до автономії та самоствердження. Підліток активно відстоює власну незалежність, прагне самостійно приймати рішення, формувати життєві цілі та нести за них відповідальність. Це проявляється у феномені «почуття дорослості», який є важливим психологічним механізмом переходу до самостійності [8, с. 118]. У сучасних умовах це прагнення посилюється впливом цифрового середовища, яке розширює можливості самовираження, але водночас створює додаткові ризики соціального порівняння та тиску.

Особливу роль у структурі підліткового розвитку відіграє спілкування з однолітками, яке поступово стає провідною діяльністю. Саме в групі ровесників підліток отримує емоційну підтримку, зворотний зв'язок і можливість перевірити власну ідентичність. Як зазначається у сучасних дослідженнях, «соціальні взаємодії з однолітками є ключовим чинником формування самооцінки, соціальних навичок та моделей поведінки підлітка» [11, с. 53]. Через групові норми, субкультури та онлайн-спільноти формуються напрями самореалізації.

Когнітивний розвиток у підлітковому віці характеризується переходом до абстрактного та гіпотетико-дедуктивного мислення. Це дозволяє підлітку не лише аналізувати реальність, а й будувати моделі майбутнього, планувати життєві перспективи та прогнозувати наслідки своїх дій. Згідно з дослідженнями Л. Штайнберга, розвиток виконавчих функцій мозку в підлітковому віці забезпечує формування здатності до стратегічного мислення та самоконтролю [10, с. 101].

У сучасних українських умовах на процес самореалізації підлітків значно впливають зовнішні соціальні фактори. Воєнний стан, міграційні процеси, цифровізація та інформаційна нестабільність формують нові виклики для розвитку особистості. З одного боку, це створює психологічну напругу, невизначеність майбутнього та підвищений рівень тривожності. З іншого — стимулює розвиток життєстійкості, адаптивності та пошук нових форм самовираження, зокрема через волонтерство, творчість і цифрові платформи [12, с. 140].

У контексті гуманістичної психології важливою є система критеріїв самореалізації в підлітковому віці. До них відносять: автентичність, відкритість досвіду, автономність, творчу активність, прийняття себе та інших, прагнення до сенсу та емоційну стійкість [6, с. 156; 3, с. 210]. Ці характеристики відображають рівень сформованості особистості та її готовність до подальшого розвитку.

Узагальнюючи, слід зазначити, що підлітковий вік є періодом інтенсивного становлення особистості, коли самореалізація проявляється не як завершений результат, а як процес проб, експериментів і пошуку себе. Саме в цей час формуються базові механізми майбутньої дорослої самоактуалізації — мотивація до розвитку, здатність до саморегуляції, ціннісні орієнтири та життєві цілі [8, с. 125].

Практичні прояви самореалізації в підлітковому віці є різноманітними. Вони охоплюють творчість (музика, малювання, відеоконтент), соціальну активність (волонтерство, громадські ініціативи), інтелектуальну діяльність (олімпіади, проєкти, дослідження), спорт та саморозвиток. У всіх цих формах простежується спільна закономірність — прагнення підлітка бути почутим, визнаним і корисним.

Таким чином, підлітковий вік є унікальним етапом розвитку, який створює природні передумови для формування самореалізації. Його психологічні особливості — криза ідентичності, розвиток рефлексії, прагнення до автономії,

соціальна орієнтація на однолітків і когнітивне зростання — формують основу для становлення активної, свідомої та творчої особистості. Саме тому цей період є ключовим для психологічної підтримки та розвитку потенціалу підлітків.

### **1.3. Чинники, що впливають на самореалізацію підлітків у сучасних умовах українського суспільства**

Процес самореалізації підлітків є складним і багаторівневим явищем, яке формується під впливом поєднання внутрішніх психологічних ресурсів особистості та зовнішніх соціальних умов. У сучасній Україні цей процес набуває особливої специфіки через поєднання цифровізації, суспільних трансформацій і воєнних реалій, що одночасно розширює можливості самовираження та підсилює психологічне навантаження на підлітків [13, с. 118].

Провідну роль у самореалізації відіграють внутрішньо-особистісні чинники. Насамперед це рівень самооцінки, сформованість самосвідомості та здатність до рефлексії. Підліток починає активно аналізувати себе, порівнювати реальний і бажаний образ «Я», формувати власні критерії оцінювання. Як підкреслюється у сучасній психології, «адекватна самооцінка є базовою умовою конструктивної самореалізації особистості» [14, с. 81]. Висока або стабільна самооцінка сприяє активності, ініціативності та впевненості, тоді як занижена або нестабільна — обмежує прагнення до розвитку.

Важливим внутрішнім чинником є мотиваційна сфера. Самореалізація значною мірою залежить від того, чи має підліток внутрішню потребу в розвитку, чи його діяльність визначається зовнішнім тиском. Внутрішня мотивація забезпечує стійке прагнення досягати цілей, пробувати нове, долати труднощі та розвивати власні здібності. Водночас орієнтація лише на зовнішнє схвалення може призводити до поверхневих форм самовираження.

Суттєвим чинником виступає ціннісно-смилова сфера, яка визначає напрямок життєвого вибору підлітка. Формування цінностей у цей період є нестабільним, але саме воно закладає основу майбутніх життєвих орієнтирів. Як зазначають дослідники, сформована система цінностей підвищує стійкість особистості в умовах соціальної невизначеності [15, с. 102].

Важливу роль відіграє сімейне середовище, яке є першим простором соціалізації. Саме в сім'ї формується базове відчуття безпеки, довіри до світу та власної значущості. Підтримувальні стосунки з батьками сприяють розвитку

впевненості, самостійності та ініціативності. Натомість емоційна холодність, конфлікти або надмірний контроль можуть пригнічувати активність підлітка та формувати залежність від зовнішніх оцінок [15, с. 108].

Не менш значущим є освітнє середовище, яке виступає простором для розвитку здібностей і соціального досвіду. Сучасна школа поступово переходить до особистісно орієнтованого навчання, що передбачає розвиток критичного мислення, творчості та самостійності. Педагог, який підтримує ініціативу учнів, створює умови для самовираження та формування відповідальності, безпосередньо впливає на рівень їхньої самореалізації [16, с. 64].

Окрему роль відіграє соціальне середовище однолітків. У підлітковому віці саме група ровесників стає головним джерелом соціального визнання та емоційної підтримки. Підліток орієнтується на думку однолітків, через яку формує уявлення про себе. Соціальна взаємодія може як стимулювати розвиток здібностей, так і обмежувати індивідуальність через тиск групових норм [17, с. 91].

У сучасних умовах надзвичайно важливим є вплив цифрового середовища. Соціальні мережі, онлайн-платформи та цифрові спільноти створюють нові можливості для самопрезентації, навчання та творчості. Підлітки можуть демонструвати свої досягнення, отримувати зворотний зв'язок і знаходити однодумців. Водночас надмірна залежність від онлайн-оцінювання може викликати тривожність, зниження самооцінки та формування ілюзійної картини успіху [16, с. 72].

Окремо слід виділити соціально-економічні та воєнні умови, які суттєво впливають на психічний стан підлітків в Україні. Нестабільність, пов'язана з війною, міграційними процесами та економічними труднощами, формує високий рівень стресу та невизначеності. Водночас ці умови можуть стимулювати розвиток життєстійкості, відповідальності та пошук глибшого сенсу життя [13, с. 130].

Отже, самореалізація підлітків є результатом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. Внутрішні ресурси (самооцінка, мотивація, цінності) визначають потенціал розвитку, тоді як зовнішні умови (сім'я, школа, однолітки, цифрове середовище та соціальний контекст) або сприяють його реалізації, або обмежують його. Лише гармонійне поєднання цих факторів

створює умови для повноцінного розвитку особистості та її успішної самореалізації.

#### **1.4. Я-концепція особистості як психологічна основа самореалізації**

У сучасній психологічній науці Я-концепція розглядається як центральний інтегративний конструкт особистості, який визначає її самосприйняття, систему цінностей, поведінкові стратегії та напрямки розвитку. Вона виступає своєрідною «внутрішньою моделлю» особистості, через яку людина осмислює власний досвід, інтерпретує взаємодію з навколишнім світом і будує індивідуальну траєкторію самореалізації. У цьому контексті Я-концепція є не лише результатом розвитку особистості, а й активним чинником, що визначає її подальше становлення.

У сучасних наукових джерелах Я-концепція визначається як системно організована сукупність уявлень особистості про себе, яка включає знання про власні психологічні, соціальні та фізичні характеристики, а також їх оцінювання та прийняття [18, с. 59]. Вона формується у процесі життєвого досвіду, соціальної взаємодії та рефлексії, поступово набуваючи відносної стійкості, але водночас зберігаючи здатність до змін під впливом нових обставин і переживань.

Структура Я-концепції має багатовимірний характер і охоплює кілька ключових компонентів. Когнітивний компонент (образ «Я») включає систему знань про себе, власні якості, здібності, ролі та статуси. Емоційно-оцінний компонент (самооцінка) відображає рівень самоприйняття, задоволення собою та ставлення до власної особистості. Поведінковий компонент визначає способи самовираження, саморегуляції та взаємодії з іншими людьми. Деякі дослідники також виділяють ціннісно-смысловий компонент, який відображає життєві орієнтири та смисли, що надають цілісності Я-концепції [19, с. 112].

Важливою характеристикою Я-концепції є її внутрішня узгодженість, яка визначає психологічну стабільність особистості. Високий рівень узгодженості між різними компонентами Я-концепції забезпечує цілісність самосприйняття, сприяє адекватному оцінюванню власних можливостей і формує основу для ефективної самореалізації. Натомість внутрішні суперечності можуть призводити до дезадаптації, невпевненості та труднощів у досягненні життєвих цілей.

У гуманістичній психології Я-концепція розглядається як ключова умова особистісного зростання та самореалізації. Зокрема, К. Роджерс підкреслював, що людина прагне до досягнення конгруентності — узгодженості між власним

досвідом і уявленням про себе. Він зазначав, що «порушення відповідності між досвідом і Я-концепцією призводить до психологічної напруги та внутрішніх конфліктів» [6, с. 180]. Таким чином, здатність до самореалізації безпосередньо залежить від рівня прийняття себе та відкритості до нового досвіду.

Сучасні дослідження підтверджують, що Я-концепція виконує регулятивну функцію в процесі життєдіяльності особистості. Вона визначає рівень домагань, характер мотивації, вибір цілей і способів їх досягнення. Особистість, яка має позитивну і цілісну Я-концепцію, схильна до активної діяльності, творчого самовираження та подолання труднощів. Натомість негативна або нестабільна Я-концепція може обмежувати активність, формувати страх невдачі та залежність від зовнішніх оцінок [19, с. 118].

Особливого значення Я-концепція набуває у підлітковому віці, який є критичним періодом її становлення. Саме в цей час відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, формування особистісної ідентичності та переосмислення власного «Я». Підліток починає активно аналізувати себе, порівнювати різні аспекти власної особистості, формувати уявлення про своє майбутнє та життєві перспективи. Як зазначається у сучасних дослідженнях, «підлітковий вік є періодом інтеграції різних аспектів Я-концепції в цілісну систему» [20, с. 93].

Водночас процес формування Я-концепції у підлітків супроводжується значними труднощами. Зростання рефлексивності поєднується з емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до соціальної оцінки та залежністю від думки оточення. У цьому контексті важливу роль відіграють зовнішні фактори — сім'я, освітнє середовище, однолітки та медіа, які можуть як сприяти формуванню позитивної Я-концепції, так і викликати її деформацію.

Зв'язок між Я-концепцією та самореалізацією має двосторонній характер. З одного боку, Я-концепція визначає напрям і можливості самореалізації: вона формує уявлення про те, «ким я можу бути» і «на що я здатен». Саме на основі цих уявлень особистість обирає цілі, діяльність і способи самовираження. З іншого боку, самореалізація виступає механізмом розвитку Я-концепції, оскільки через практичну діяльність людина отримує новий досвід, який уточнює та збагачує її уявлення про себе.

Ключовим аспектом є співвідношення між реальним «Я» та ідеальним «Я». Реальне «Я» відображає актуальне уявлення про себе, тоді як ідеальне «Я» — це образ бажаного майбутнього. Помірна невідповідність між цими компонентами стимулює особистісний розвиток, спонукає до самовдосконалення та досягнення

нових цілей. Водночас значний розрив може викликати почуття незадоволеності, зниження самооцінки та втрату віри у власні можливості [6, с. 182].

У сучасних умовах цифровізації особливого значення набуває вплив онлайн-середовища на формування Я-концепції. Соціальні мережі створюють нові можливості для самопрезентації, але водночас формують ризик виникнення «ідеалізованого Я», яке не відповідає реальності. Це може призводити до внутрішніх суперечностей, залежності від зовнішнього схвалення та зниження психологічного благополуччя [16, с. 85].

Отже, Я-концепція є фундаментальною психологічною основою самореалізації особистості. Вона визначає рівень самоприйняття, спрямованість діяльності, характер взаємодії з соціальним середовищем і здатність до особистісного зростання. У підлітковому віці формування цілісної, позитивної та реалістичної Я-концепції є ключовою умовою успішної самореалізації, оскільки саме вона забезпечує внутрішню узгодженість особистості, її активність і готовність до самостійного життєвого вибору. Самореалізація, у свою чергу, виступає не лише результатом сформованої Я-концепції, а й процесом її подальшого розвитку, що забезпечує безперервність особистісного зростання впродовж життя.

### **Висновки до першого розділу**

У результаті здійсненого теоретичного аналізу проблеми самореалізації в сучасній психологічній науці встановлено, що це поняття має складний, багаторівневий і динамічний характер. Самореалізація розглядається як процес і водночас результат розкриття внутрішнього потенціалу особистості, її здібностей, прагнень і ціннісних орієнтацій у різних сферах життєдіяльності. Вона охоплює не лише досягнення певних життєвих цілей, а й постійний розвиток, самопізнання та усвідомлення власної унікальності. Структурно самореалізація включає взаємопов'язані компоненти — мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий, діяльнісний та трансцендентний, кожен з яких виконує важливу функцію у процесі особистісного становлення. Узагальнення наукових підходів дозволило дійти висновку, що самореалізація є однією з ключових умов психологічного благополуччя особистості, її соціальної активності та здатності до адаптації в мінливому середовищі.

Особливу увагу в межах розділу приділено аналізу чинників, що впливають на самореалізацію підлітків у сучасних умовах українського суспільства. Встановлено, що цей процес визначається взаємодією внутрішніх і

зовнішніх чинників. До внутрішніх належать індивідуально-психологічні особливості підлітка, зокрема рівень самооцінки, сформованість мотивації досягнення, здатність до саморефлексії, наявність життєвих цілей і ціннісних орієнтацій. Саме ці характеристики визначають ступінь готовності особистості до активної самореалізації та її здатність долати труднощі на шляху до самоствердження.

Водночас значний вплив здійснюють зовнішні чинники, серед яких провідне місце займають сімейне середовище, освітній простір та соціальне оточення. Родина виступає базовим середовищем формування особистості, де закладаються основи самосприйняття та впевненості у власних силах. Освітні інституції, у свою чергу, створюють умови для розвитку інтелектуального та творчого потенціалу підлітків, сприяють формуванню їхньої активної життєвої позиції та соціальної компетентності. Важливу роль відіграє також взаємодія з однолітками, яка може як стимулювати самовираження та розвиток індивідуальності, так і зумовлювати конформну поведінку залежно від характеру соціального впливу.

Окремо підкреслено значення соціокультурного контексту, в якому відбувається становлення сучасних підлітків. Сучасне українське суспільство характеризується поєднанням традиційних цінностей і глобалізаційних тенденцій, що формує складне середовище для самореалізації. Вплив медіа та цифрових технологій значно розширює можливості для самовираження, доступу до інформації та розвитку, однак водночас створює нові виклики, пов'язані з інформаційним перевантаженням, залежністю від соціального схвалення та поверхневим сприйняттям успіху.

Особливу роль у сучасних умовах відіграють суспільно-політичні та соціально-економічні фактори, які суттєво трансформують життєвий простір підлітків. У контексті воєнних подій, економічної нестабільності та соціальних змін підлітки змушені адаптуватися до нових реалій, що впливає на їхній психоемоційний стан і можливості самореалізації. З одного боку, такі умови можуть обмежувати доступ до ресурсів і створювати додаткові труднощі, з іншого — сприяють формуванню життєстійкості, відповідальності, громадянської свідомості та здатності до подолання кризових ситуацій.

Таким чином, узагальнення теоретичних положень дозволяє зробити висновок, що самореалізація підлітків є складним інтегративним процесом, який формується під впливом системи взаємопов'язаних чинників. Її успішність

залежить від гармонійного поєднання внутрішніх ресурсів особистості та сприятливих умов соціального середовища. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до підтримки самореалізації підлітків, що передбачає врахування індивідуальних особливостей, створення позитивного освітнього простору, зміцнення сімейних відносин і формування безпечного соціального середовища. Саме за таких умов стає можливим повноцінний розвиток особистості підлітка та реалізація його потенціалу в сучасному українському суспільстві.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ**

### **2.1. Організація, база та процедура емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження психологічних особливостей самореалізації підлітків було спрямоване на виявлення рівня розвитку самореалізації в підлітковому віці, а також визначення факторів, що можуть впливати на її формування в сучасних соціальних умовах. Проведення емпіричного етапу дослідження було зумовлене необхідністю практичного підтвердження теоретичних положень, розглянутих у першому розділі роботи, а також більш глибокого розуміння особливостей прояву самореалізації в підлітковому віці.

Організація дослідження передбачала поетапну реалізацію комплексу науково-дослідних дій, що забезпечували системний підхід до вивчення зазначеної проблеми. На першому етапі було здійснено аналіз наукових джерел з психології особистості та вікової психології, що дозволило визначити теоретичні засади дослідження, уточнити ключові поняття та сформулювати мету, завдання і гіпотезу дослідження. На другому етапі було підібрано психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити рівень самореалізації підлітків та окремі психологічні характеристики, пов'язані з цим процесом. Третій етап передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження, збір та первинну обробку отриманих результатів. Заключний етап полягав у систематизації та інтерпретації отриманих даних, формулюванні відповідних висновків.

Базою проведення дослідження виступив заклад загальної середньої освіти Яготинський ліцей №2 в м. Яготин, у якому навчаються підлітки середнього та старшого підліткового віку. Вибір саме шкільного середовища як дослідницької бази зумовлений тим, що школа є одним із ключових соціальних інститутів, де відбувається активне становлення особистості підлітка, формуються його цінності, життєві орієнтири, інтереси та прагнення до самореалізації. Саме в

умовах освітнього середовища підлітки мають можливість проявляти власні здібності, розвивати інтелектуальний і творчий потенціал, а також взаємодіяти з однолітками та педагогами.

У дослідженні взяли участь учні підліткового віку, які навчаються у \_\_\_\_ класах закладу загальної середньої освіти. Загальна кількість респондентів становила 21 особа віком від 15 до 16 років. Вибірка була сформована за принципом добровільності участі у дослідженні. Усі учасники були поінформовані про мету та зміст дослідження, а також про конфіденційність отриманих результатів. Такий підхід відповідає основним етичним принципам проведення психологічних досліджень і забезпечує достовірність отриманих даних.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методів, які дозволяють оцінити рівень самореалізації підлітків та пов'язані з нею особистісні характеристики. Серед основних методів дослідження було застосовано анкетування, тестування та методи кількісного аналізу результатів. Анкетування дозволило отримати загальну інформацію про інтереси підлітків, їхні життєві цілі, прагнення до саморозвитку та особливості сприйняття власних можливостей. Психодіагностичні методики були спрямовані на виявлення рівня самореалізації, мотивації досягнення, особливостей самооцінки та прагнення до особистісного розвитку.

Використання комплексу різних методів дослідження дало можливість отримати більш повну та об'єктивну інформацію щодо психологічних особливостей самореалізації підлітків. Поєднання кількісних і якісних методів дозволило розглянути досліджуване явище з різних сторін та забезпечити комплексність аналізу отриманих результатів.

Процедура проведення дослідження здійснювалася в кілька послідовних етапів. Спочатку було проведено організаційну підготовку, яка включала узгодження проведення дослідження з адміністрацією навчального закладу,

визначення часу та умов проведення опитування, а також підготовку необхідних матеріалів. Дослідження проводилося у звичних для учнів умовах навчального середовища, що сприяло створенню психологічно комфортної атмосфери та зменшенню можливого впливу зовнішніх факторів на результати.

На наступному етапі учасникам дослідження було надано інструкції щодо виконання завдань та заповнення анкет і тестових бланків. Особлива увага приділялася тому, щоб інструкції були зрозумілими та доступними для підлітків. Учасникам пояснювалося, що в дослідженні немає правильних або неправильних відповідей, а важливим є їхня щирість та відвертість. Такий підхід сприяв отриманню більш достовірних і об'єктивних результатів.

Безпосереднє проведення психодіагностичних процедур здійснювалося у егруповій формі. Підлітки заповнювали анкети та виконували тестові завдання самостійно, у присутності дослідника, який контролював дотримання процедури та за необхідності надавав додаткові пояснення. Середня тривалість виконання всіх завдань становила приблизно \_\_\_\_ хвилин. Після завершення дослідження всі бланки були зібрані для подальшої обробки результатів.

Отримані емпіричні дані були систематизовані та піддані кількісному і якісному аналізу. На цьому етапі здійснювалося узагальнення результатів, визначення рівнів прояву самореалізації підлітків, а також виявлення можливих закономірностей і взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Аналіз результатів дозволив отримати більш повне уявлення про психологічні особливості самореалізації підлітків та визначити характерні тенденції її прояву в сучасних соціальних умовах.

Таким чином, організація емпіричного дослідження ґрунтувалася на системному підході до вивчення проблеми самореалізації підлітків і передбачала чітко структуровану процедуру збору та аналізу даних. Використання комплексу психодіагностичних методів, дотримання етичних принципів дослідження та створення сприятливих умов для участі респондентів забезпечили надійність і

об'єктивність отриманих результатів, що стали основою для подальшого аналізу психологічних особливостей самореалізації підлітків.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

У даному підрозділі представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей самореалізації підлітків, проведеного серед учнів 9 класу у кількості 21 особи. Метою аналізу було виявлення рівня самореалізації підлітків, а також визначення основних чинників, що впливають на її формування в сучасних умовах. Дослідження здійснювалося за допомогою анкети та тесту на визначення рівня самореалізації, що дозволило отримати як якісні, так і кількісні показники. Першим етапом було опрацювання відповідей учнів на анкету, яка дозволила з'ясувати їхні уявлення про самореалізацію та фактори, що на неї впливають.

### **Аналіз результатів анкетування**

Першим етапом було опрацювання відповідей учнів на анкету, яка дозволила з'ясувати їхні уявлення про самореалізацію та фактори, що на неї впливають.

Таблиця 2.1. Розуміння поняття самореалізації (n = 21)

| Варіант відповіді           | Кількість | Відсотки |
|-----------------------------|-----------|----------|
| Досягнення життєвих цілей   | 8         | 38%      |
| Розвиток власних здібностей | 6         | 29%      |
| Улюблена справа             | 4         | 19%      |
| Визнання іншими             | 2         | 10%      |
| Інше                        | 1         | 4%       |

Отримані результати свідчать, що більшість підлітків асоціюють самореалізацію насамперед із досягненням життєвих цілей та розвитком власних здібностей. Це вказує на достатній рівень усвідомлення значущості особистісного розвитку.

Таблиця 2.2. Значущість самореалізації для підлітків

| Варіант відповіді | Кількість | Відсотки |
|-------------------|-----------|----------|
| Дуже важливо      | 10        | 48%      |
| Скоріше важливо   | 7         | 33%      |
| Важко відповісти  | 3         | 14%      |
| Не дуже важливо   | 1         | 5%       |
| Зовсім не важливо | 0         | 0%       |

Аналіз показує, що переважна більшість учнів (81%) усвідомлюють важливість самореалізації, що свідчить про сформованість ціннісних орієнтацій щодо особистісного розвитку.

Таблиця 2.3. Сфери самореалізації підлітків

| Сфера            | Кількість | Відсотки |
|------------------|-----------|----------|
| Навчання         | 15        | 71%      |
| Спілкування      | 13        | 62%      |
| Творчість        | 9         | 43%      |
| Соціальні мережі | 11        | 52%      |
| Спорт            | 8         | 38%      |

Результати свідчать, що основною сферою самореалізації підлітків є навчання, що є закономірним для даного вікового етапу. Водночас значну роль відіграють соціальні мережі та міжособистісне спілкування, що відображає сучасні соціокультурні тенденції.

Таблиця 2.4. Основні фактори впливу на самореалізацію

| Фактор           | Кількість | Відсотки |
|------------------|-----------|----------|
| Батьки           | 14        | 67%      |
| Друзі            | 12        | 57%      |
| Вчителі          | 9         | 43%      |
| Соціальні мережі | 10        | 48%      |

### Аналіз результатів тестування

Наступним етапом було визначення рівня самореалізації підлітків за допомогою тесту.

Таблиця 2.5. Розподіл рівнів самореалізації (n = 21)

| Рівень   | Кількість | Відсотки |
|----------|-----------|----------|
| Високий  | 7         | 33%      |
| Середній | 10        | 48%      |
| Низький  | 4         | 19%      |

Отримані результати свідчать, що найбільша частина підлітків має середній рівень самореалізації. Це означає, що вони мають певні життєві цілі та прагнення до розвитку, однак не завжди володіють достатньою впевненістю або ресурсами для їх повної реалізації.

Високий рівень самореалізації спостерігається у третини учнів, що характеризується чіткою мотивацією, активною життєвою позицією та прагненням до саморозвитку. Низький рівень виявлено у 19% респондентів, що може свідчити про наявність внутрішніх бар'єрів, невпевненості або недостатньої підтримки з боку соціального оточення.

### Узагальнення результатів

Комплексний аналіз результатів анкетування та тестування дозволяє зробити такі узагальнення:

В першу чергу, підлітки загалом усвідомлюють значення самореалізації та пов'язують її з досягненням цілей і розвитком здібностей. Це свідчить про сформованість базових уявлень про особистісний розвиток.

Також провідними сферами самореалізації виступають навчальна діяльність, соціальна взаємодія та цифрове середовище. Це підтверджує важливість як традиційних, так і сучасних каналів розвитку особистості.

А ключовими чинниками впливу є сім'я, однолітки та соціальні мережі, що підкреслює значення соціального контексту у формуванні самореалізації.

І на останок, домінування середнього рівня самореалізації свідчить про те, що більшість підлітків перебуває на етапі активного формування життєвих орієнтирів і потребує додаткової підтримки для повноцінного розкриття свого потенціалу.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що самореалізація підлітків є складним процесом, який залежить від поєднання

внутрішніх психологічних ресурсів та зовнішніх соціальних умов. Це визначає необхідність створення сприятливого середовища для розвитку підлітків як у сім'ї, так і в освітньому просторі.

### **Висновки до другого розділу**

У другому розділі дипломної роботи було здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей самореалізації підлітків, яке дозволило конкретизувати та підтвердити теоретичні положення, викладені в попередньому розділі. Організація дослідження базувалася на системному підході, що передбачав чітке визначення мети, завдань, підбір валідного психодіагностичного інструментарію, а також дотримання етичних принципів роботи з підлітками. Базою дослідження виступив заклад загальної середньої освіти, а вибірку склали учні 9 класу у кількості 21 особи, що дозволило отримати репрезентативні дані для аналізу особливостей самореалізації у межах даної вікової групи.

У процесі дослідження було використано комплекс методів, зокрема анкетування та тестування, що забезпечило можливість всебічного вивчення як суб'єктивних уявлень підлітків про самореалізацію, так і об'єктивного рівня її сформованості. Поєднання кількісного та якісного аналізу результатів сприяло більш глибокому розумінню досліджуваного явища та дозволило виявити характерні тенденції у його прояві.

Аналіз результатів анкетування показав, що підлітки загалом мають сформоване уявлення про сутність самореалізації, пов'язуючи її передусім із досягненням життєвих цілей, розвитком власних здібностей та можливістю займатися улюбленою справою. Більшість респондентів усвідомлює важливість самореалізації для власного майбутнього, що свідчить про наявність базових ціннісних орієнтацій, спрямованих на особистісний розвиток. Водночас частина підлітків демонструє невизначеність у питаннях життєвого самовизначення, що є характерним для даного вікового етапу.

Отримані результати також засвідчили, що провідними сферами самореалізації підлітків є навчальна діяльність, міжособистісне спілкування та використання цифрового простору. Це свідчить про поєднання традиційних і сучасних форм самовираження, характерних для молодого покоління. Важливо зазначити, що значна роль належить соціальним мережам, які виступають не лише засобом комунікації, а й платформою для самопрезентації та розвитку індивідуальності.

Дослідження чинників впливу на самореалізацію показало, що провідну роль відіграє сімейне середовище, зокрема підтримка з боку батьків, яка сприяє формуванню впевненості у власних силах та мотивації до розвитку. Водночас суттєвий вплив мають однолітки та освітнє середовище, які можуть як стимулювати активність підлітків, так і обмежувати її залежно від характеру взаємодії. Значущим чинником виступає також цифрове середовище, яке розширює можливості самореалізації, але водночас створює певні ризики.

Результати тестування дозволили визначити рівень самореалізації підлітків і показали, що домінуючим є середній рівень, характерний для майже половини респондентів. Це свідчить про те, що більшість підлітків перебуває на етапі активного формування життєвих цілей, прагне до саморозвитку, але ще не має достатнього рівня впевненості або ресурсів для повної реалізації свого потенціалу. Високий рівень самореалізації притаманний частині учнів, які демонструють сформовану мотивацію, активну життєву позицію та прагнення до досягнення поставлених цілей. Низький рівень, виявлений у меншості респондентів, свідчить про наявність внутрішніх труднощів, невпевненості або недостатньої підтримки з боку соціального середовища.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що самореалізація підлітків є складним процесом, який перебуває на стадії активного становлення та залежить від поєднання індивідуально-психологічних характеристик і соціальних умов. Отримані дані підтверджують, що для більшості підлітків характерний середній рівень самореалізації, що обумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки з боку сім'ї, школи та суспільства.

Таким чином, результати дослідження свідчать про актуальність проблеми самореалізації підлітків у сучасних умовах українського суспільства та підкреслюють необхідність створення сприятливого середовища для розвитку особистості. Важливим є впровадження психолого-педагогічних заходів, спрямованих на підвищення рівня самореалізації підлітків, розвиток їхньої мотивації, впевненості у власних силах та здатності до самостійного життєвого вибору.

## **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ЗАСОБИ ПІДТРИМКИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ**

### **3.1. Теоретичне обґрунтування програми психологічного супроводу самореалізації підлітків**

Проблема самореалізації підлітків у сучасних умовах набуває особливої актуальності, що зумовлює необхідність розробки цілеспрямованих програм психологічного супроводу, спрямованих на підтримку особистісного розвитку та розкриття потенціалу молоді. Теоретичне обґрунтування такої програми базується на сучасних наукових підходах до розуміння самореалізації як інтегративного процесу, що поєднує самопізнання, самовизначення, саморозвиток і самоствердження особистості.

В основі програми психологічного супроводу лежить положення про те, що самореалізація не виникає стихійно, а потребує створення спеціально організованих умов, які сприяють розвитку внутрішніх ресурсів підлітка та формуванню його активної життєвої позиції. У цьому контексті психологічний супровід розглядається як системна діяльність, спрямована на підтримку особистості у процесі її розвитку, допомогу у подоланні труднощів та створення умов для самовираження.

Теоретичну основу програми становлять гуманістичний, діяльнісний та особистісно орієнтований підходи. Гуманістичний підхід акцентує увагу на унікальності кожної особистості, її здатності до саморозвитку та самореалізації. Відповідно до цього підходу, головним завданням психологічного супроводу є створення умов, у яких підліток може вільно проявляти себе, усвідомлювати власні потреби та прагнення, а також розвивати свої здібності.

Діяльнісний підхід підкреслює значення активної діяльності як основного засобу розвитку особистості. Самореалізація підлітка відбувається через включення в різні види діяльності — навчальну, творчу, соціальну, комунікативну. Саме через діяльність підліток набуває досвіду, формує навички, відкриває власні можливості та визначає напрями свого розвитку. Тому програма психологічного супроводу передбачає організацію різноманітних форм активності, які сприяють самовираженню та розвитку ініціативності.

Особистісно орієнтований підхід забезпечує врахування індивідуальних особливостей кожного підлітка, його потреб, інтересів і рівня розвитку. Це

дозволяє будувати програму таким чином, щоб вона відповідала реальним можливостям учасників і сприяла їхньому поступовому особистісному зростанню. У межах цього підходу важливим є формування позитивної самооцінки, розвиток самосвідомості та здатності до рефлексії.

Крім того, теоретичне обґрунтування програми спирається на положення вікової психології про підлітковий вік як сенситивний період для самореалізації. Саме в цей період відбувається інтенсивне формування ідентичності, розвиток ціннісних орієнтацій і життєвих планів. Водночас підлітки часто стикаються з внутрішніми суперечностями, невпевненістю та впливом зовнішніх факторів, що може ускладнювати процес самореалізації. Це зумовлює необхідність психологічної підтримки, спрямованої на допомогу у самопізнанні, прийнятті себе та визначенні життєвих цілей.

Важливим аспектом є також урахування соціального контексту розвитку підлітків у сучасній Україні. Вплив воєнних подій, соціально-економічна нестабільність, інформаційне навантаження та активне використання цифрових технологій створюють додаткові виклики для молоді. У цих умовах психологічний супровід має бути спрямований не лише на розвиток особистісного потенціалу, а й на формування життєстійкості, емоційної регуляції та здатності до адаптації.

Програма психологічного супроводу самореалізації підлітків передбачає реалізацію низки взаємопов'язаних напрямів: розвиток самосвідомості, формування адекватної самооцінки, підвищення мотивації досягнення, розвиток комунікативних навичок, формування навичок саморегуляції та планування майбутнього. Кожен із цих напрямів спрямований на активізацію внутрішніх ресурсів особистості та створення умов для її гармонійного розвитку.

Таким чином, теоретичне обґрунтування програми психологічного супроводу самореалізації підлітків базується на інтеграції сучасних психологічних підходів і врахуванні вікових та соціальних особливостей розвитку особистості. Реалізація такої програми сприятиме формуванню у підлітків здатності до самопізнання, саморозвитку та активної життєвої позиції, що є необхідною умовою їхньої успішної самореалізації в сучасному суспільстві.

### **3.2. Практичні рекомендації для шкільних психологів, педагогів та батьків щодо стимулювання самореалізації підлітків**

Ефективне стимулювання самореалізації підлітків у сучасних умовах потребує цілеспрямованої та узгодженої взаємодії всіх основних суб'єктів виховного процесу — шкільних психологів, педагогів і батьків. Враховуючи складність і багатогранність процесу самореалізації, практичні рекомендації мають бути спрямовані на створення сприятливого психологічного середовища, розвиток внутрішніх ресурсів підлітка та підтримку його індивідуального шляху розвитку.

Насамперед важливо забезпечити формування у підлітків позитивної та адекватної самооцінки, яка є базовою умовою самореалізації. Шкільним психологам доцільно проводити індивідуальні та групові заняття, спрямовані на розвиток самосвідомості, рефлексії та прийняття себе. Ефективними є вправи на самопізнання, визначення власних сильних сторін і ресурсів, а також робота з подолання внутрішніх бар'єрів і страхів. Педагогам і батькам, у свою чергу, варто уникати надмірної критики та порівняння підлітків з іншими, натомість акцентуючи увагу на їхніх досягненнях і індивідуальних успіхах.

Другим важливим напрямом є розвиток внутрішньої мотивації та цілеспрямованості. Підлітки мають навчитися ставити перед собою реалістичні цілі та поступово їх досягати. Психолог може допомогти у формуванні навичок планування, постановки цілей і оцінки власних результатів. Педагоги можуть стимулювати мотивацію через використання інтерактивних методів навчання, проєктної діяльності, створення ситуацій успіху. Батькам варто підтримувати інтереси дитини, навіть якщо вони не завжди збігаються з їхніми очікуваннями, та заохочувати самостійність у прийнятті рішень.

Важливим аспектом є створення умов для самовираження та розвитку здібностей. Шкільне середовище має надавати підліткам можливість реалізовувати себе в різних видах діяльності — навчальній, творчій, спортивній, соціальній. Організація гуртків, творчих проєктів, участь у конкурсах і волонтерській діяльності сприяють розвитку ініціативності та відповідальності. Психолог може виступати координатором таких активностей, допомагаючи підліткам обрати сферу, яка відповідає їхнім інтересам і можливостям.

Окрему увагу слід приділити розвитку комунікативних навичок і соціальної компетентності. Уміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми є важливою умовою самореалізації. Рекомендується проводити тренінги з розвитку навичок спілкування, асертивної поведінки, вирішення конфліктів.

Педагоги можуть сприяти цьому через організацію групових форм роботи, а батьки — через підтримку відкритого діалогу в сім'ї.

Не менш важливим є формування навичок саморегуляції та емоційної стійкості. Сучасні підлітки часто стикаються зі стресовими ситуаціями, що може негативно впливати на їхню здатність до самореалізації. Психологам доцільно навчати підлітків технік управління емоціями, подолання тривожності, розвитку впевненості в собі. Педагоги можуть створювати психологічно безпечну атмосферу на уроках, а батьки — підтримувати дитину в складних ситуаціях, демонструючи розуміння та прийняття.

У контексті сучасного інформаційного суспільства важливо також сприяти усвідомленому використанню цифрових ресурсів. Підлітків необхідно навчати критично оцінювати інформацію, уникати залежності від соціальних мереж та використовувати цифрові можливості для розвитку і самореалізації. Це передбачає як просвітницьку роботу, так і формування відповідального ставлення до власної онлайн-активності.

Особливої актуальності набуває розвиток життєстійкості та адаптивності підлітків в умовах сучасних викликів українського суспільства. Психологічний супровід має включати формування навичок подолання труднощів, розвиток оптимізму та віри у власні сили. Важливо допомогти підліткам усвідомити власну цінність і значущість навіть у складних життєвих обставинах.

Таким чином, стимулювання самореалізації підлітків є комплексним процесом, який передбачає системну взаємодію психологів, педагогів і батьків. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме створенню сприятливого середовища для розвитку особистості підлітка, формуванню його активної життєвої позиції, впевненості у власних силах і готовності до самостійного життєвого вибору. Саме така підтримка є необхідною умовою повноцінної самореалізації підлітків у сучасному українському суспільстві.

### **Висновки до третього розділу**

Ефективне стимулювання самореалізації підлітків у сучасних умовах потребує цілеспрямованої та узгодженої взаємодії всіх основних суб'єктів виховного процесу — шкільних психологів, педагогів і батьків. Враховуючи складність і багатогранність процесу самореалізації, практичні рекомендації

мають бути спрямовані на створення сприятливого психологічного середовища, розвиток внутрішніх ресурсів підлітка та підтримку його індивідуального шляху розвитку.

Насамперед важливо забезпечити формування у підлітків позитивної та адекватної самооцінки, яка є базовою умовою самореалізації. Шкільним психологам доцільно проводити індивідуальні та групові заняття, спрямовані на розвиток самосвідомості, рефлексії та прийняття себе. Ефективними є вправи на самопізнання, визначення власних сильних сторін і ресурсів, а також робота з подолання внутрішніх бар'єрів і страхів. Педагогам і батькам, у свою чергу, варто уникати надмірної критики та порівняння підлітків з іншими, натомість акцентуючи увагу на їхніх досягненнях і індивідуальних успіхах.

Другим важливим напрямом є розвиток внутрішньої мотивації та цілеспрямованості. Підлітки мають навчитися ставити перед собою реалістичні цілі та поступово їх досягати. Психолог може допомогти у формуванні навичок планування, постановки цілей і оцінки власних результатів. Педагоги можуть стимулювати мотивацію через використання інтерактивних методів навчання, проєктної діяльності, створення ситуацій успіху. Батькам варто підтримувати інтереси дитини, навіть якщо вони не завжди збігаються з їхніми очікуваннями, та заохочувати самостійність у прийнятті рішень.

Важливим аспектом є створення умов для самовираження та розвитку здібностей. Шкільне середовище має надавати підліткам можливість реалізовувати себе в різних видах діяльності — навчальній, творчій, спортивній, соціальній. Організація гуртків, творчих проєктів, участь у конкурсах і волонтерській діяльності сприяють розвитку ініціативності та відповідальності. Психолог може виступати координатором таких активностей, допомагаючи підліткам обрати сферу, яка відповідає їхнім інтересам і можливостям.

Окрему увагу слід приділити розвитку комунікативних навичок і соціальної компетентності. Уміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми є важливою умовою самореалізації. Рекомендується проводити тренінги з розвитку навичок спілкування, асертивної поведінки, вирішення конфліктів. Педагоги можуть сприяти цьому через організацію групових форм роботи, а батьки — через підтримку відкритого діалогу в сім'ї.

Не менш важливим є формування навичок саморегуляції та емоційної стійкості. Сучасні підлітки часто стикаються зі стресовими ситуаціями, що може негативно впливати на їхню здатність до самореалізації. Психологам доцільно

навчати підлітків технік управління емоціями, подолання тривожності, розвитку впевненості в собі. Педагоги можуть створювати психологічно безпечну атмосферу на уроках, а батьки — підтримувати дитину в складних ситуаціях, демонструючи розуміння та прийняття.

У контексті сучасного інформаційного суспільства важливо також сприяти усвідомленому використанню цифрових ресурсів. Підлітків необхідно навчати критично оцінювати інформацію, уникати залежності від соціальних мереж та використовувати цифрові можливості для розвитку і самореалізації. Це передбачає як просвітницьку роботу, так і формування відповідального ставлення до власної онлайн-активності.

Особливої актуальності набуває розвиток життєстійкості та адаптивності підлітків в умовах сучасних викликів українського суспільства. Психологічний супровід має включати формування навичок подолання труднощів, розвиток оптимізму та віри у власні сили. Важливо допомогти підліткам усвідомити власну цінність і значущість навіть у складних життєвих обставинах.

Таким чином, стимулювання самореалізації підлітків є комплексним процесом, який передбачає системну взаємодію психологів, педагогів і батьків. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме створенню сприятливого середовища для розвитку особистості підлітка, формуванню його активної життєвої позиції, впевненості у власних силах і готовності до самостійного життєвого вибору. Саме така підтримка є необхідною умовою повноцінної самореалізації підлітків у сучасному українському суспільстві.

## ВИСНОВКИ

У процесі виконання дипломної роботи було здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження проблеми самореалізації підлітків, що дозволило досягти поставленої мети та послідовно реалізувати визначені завдання.

У результаті аналізу сучасних наукових джерел з'ясовано, що поняття самореалізації у психологічній науці не має єдиного трактування, проте розглядається як ключовий інтегративний феномен особистісного розвитку. Встановлено, що в межах гуманістичного підходу самореалізація інтерпретується як прагнення особистості до максимального розкриття власного потенціалу, розвитку здібностей і досягнення внутрішньої цілісності. Сучасні українські дослідження розширюють ці підходи, розглядаючи самореалізацію як динамічний процес, що поєднує самопізнання, саморозвиток, самоствердження та соціальну активність особистості [2; 14]. Узагальнення теоретичних підходів дозволило визначити самореалізацію як безперервний процес актуалізації внутрішніх можливостей людини у взаємодії з соціальним середовищем, що забезпечує її особистісне зростання та психологічне благополуччя.

У ході дослідження встановлено, що підлітковий вік є сенситивним періодом для формування основ самореалізації. Це зумовлено інтенсивними змінами в когнітивній, емоційній та соціальній сферах, а також становленням самосвідомості та ідентичності. З'ясовано, що саме в підлітковому віці відбувається активний пошук себе, формування життєвих цілей і цінностей, розвиток рефлексії та здатності до самостійного вибору. Визначено, що самореалізація у цьому віці проявляється через прагнення до автономії, самоствердження, соціального визнання та творчого самовираження. Обґрунтовано основні критерії самореалізації підлітків, до яких належать автентичність, внутрішня мотивація, автономність, творча активність, здатність до самоприйняття та орієнтація на життєві цінності [6; 3]. Встановлено, що ступінь сформованості цих характеристик визначає ефективність подальшого особистісного розвитку та рівень психологічної зрілості.

Аналіз теоретичних і прикладних досліджень дозволив виявити систему чинників, що впливають на самореалізацію підлітків. Доведено, що цей процес є результатом взаємодії внутрішніх і зовнішніх детермінант. До внутрішніх чинників віднесено рівень самооцінки, особливості мотиваційної сфери, сформованість рефлексії, ціннісні орієнтації та здатність до саморегуляції.

Встановлено, що позитивна самооцінка та внутрішня мотивація виступають важливими передумовами активної самореалізації, тоді як внутрішні конфлікти та невпевненість можуть суттєво її гальмувати.

До зовнішніх чинників належать сімейне середовище, освітній простір, вплив однолітків, цифрове середовище та соціально-економічні умови. З'ясовано, що підтримка з боку сім'ї, довірливі стосунки з батьками та сприятливий емоційний клімат є важливими умовами формування впевненості в собі та активної життєвої позиції. Освітнє середовище, у свою чергу, може як стимулювати розвиток особистісного потенціалу, так і обмежувати його залежно від характеру педагогічної взаємодії. Значний вплив мають також однолітки, які виступають джерелом соціального визнання та формування поведінкових моделей.

Особливу увагу приділено специфіці сучасного українського контексту, в якому відбувається становлення підлітків. Встановлено, що воєнний стан, соціальна нестабільність і цифровізація суттєво впливають на процес самореалізації. З одного боку, вони створюють додаткові труднощі, пов'язані з підвищеним рівнем тривожності, невизначеністю майбутнього та психоемоційним навантаженням. З іншого — сприяють розвитку життєстійкості, відповідальності, соціальної активності та пошуку сенсу [13; 15]. Таким чином, сучасні умови виступають як фактор ризику і водночас як ресурс розвитку особистості.

Результати проведеного емпіричного дослідження, у якому взяли участь учні 9 класу, дозволили визначити рівень сформованості самореалізації підлітків та виявити її основні особливості. Встановлено, що для більшості респондентів характерний середній рівень самореалізації, що відповідає віковим закономірностям розвитку. Підлітки демонструють прагнення до саморозвитку та самоствердження, однак часто не мають достатньо чітко сформованих життєвих цілей і впевненості у власних можливостях. Частина досліджуваних характеризується високим рівнем самореалізації, що проявляється у творчій активності, самостійності та внутрішній мотивації, тоді як інша частина потребує додаткової психологічної підтримки через наявність внутрішніх труднощів і залежність від зовнішнього схвалення.

Аналіз емпіричних даних підтвердив значущість соціального оточення та психологічної підтримки для розвитку самореалізації. Встановлено, що підлітки, які мають позитивний досвід взаємодії з батьками, педагогами та однолітками,

демонструють вищий рівень самореалізації та більшу впевненість у собі. Водночас негативний вплив чинять фактори емоційної нестабільності, соціального тиску та надмірної орієнтації на оцінювання в соціальних мережах.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що самореалізація підлітків є складним, багатофакторним процесом, який потребує цілеспрямованої підтримки з боку соціального середовища. Ефективний розвиток самореалізації можливий за умови гармонійного поєднання внутрішніх ресурсів особистості та сприятливих зовнішніх умов. Важливим напрямом практичної роботи є створення умов для розвитку внутрішньої мотивації, формування адекватної самооцінки, підтримка ініціативності та забезпечення можливостей для самовираження підлітків.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у діяльності шкільних психологів, педагогів і батьків з метою підвищення ефективності психологічного супроводу підлітків та створення умов для їхньої успішної самореалізації в сучасному українському суспільстві.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Психологічний словник / за ред. О. В. Сергєєнкової. Київ: Центр навчальної літератури, 2022. 432 с.
2. Сердюк Л. З. Психологія самореалізації особистості. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 210 с.
3. Ryan R., Deci E. Self-Determination Theory. New York: Guilford Press, 2022. 756 p.
4. Tiberius V. Well-Being as Value Fulfillment. Oxford: Oxford University Press, 2021. 224 p.
5. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2023. 320 с.
6. Kaufman S. Transcend. New York: Penguin, 2021. 352 p.
7. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 2021. 200 p.
8. Савчин М. В. Вікова психологія. Київ: Академвидав, 2022. 384 с.
9. Kroger J. Identity Development in Adolescence. New York: Routledge, 2021. 240 p.
10. Steinberg L. Adolescence. New York: McGraw-Hill, 2022. 480 p.
11. Brown B. Peer Relationships in Adolescence. New York: Wiley, 2021. 300 p.
12. Максименко С. Д. Психологія особистості в умовах соціальних змін. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2023. 256 с.
13. Максименко С. Д. Психологія розвитку особистості в умовах сучасних викликів. Київ, 2022. 280 с.
14. Сердюк Л. З. Психологічні механізми самореалізації особистості. Київ, 2021. 240 с.
15. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості в умовах соціальної нестабільності. Київ, 2023. 312 с.
16. Brown B. Digital Adolescence and Identity Formation. New York, 2022. 310 p.
17. Steinberg L. Adolescence and Peer Influence in Modern Society. New York, 2021. 450 p.
18. Harter S. The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations. New York: Guilford Press, 2021. 440 p.
19. Oyserman D. Self-Concept and Identity. New York: Oxford University Press, 2022. 320 p.
20. McLean K. The Co-Authored Self: Family Stories and Identity Development. Oxford: Oxford University Press, 2021. 280 p.



## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Анкета для вивчення особливостей самореалізації підлітків

##### Інструкція:

Шановні учасники! Просимо вас відповісти на запропоновані запитання. Анкета є анонімною, отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукового дослідження. Уважно прочитайте запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій думці.

##### Блок 1. Загальна інформація

1. Вік:

- |                          |            |       |
|--------------------------|------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | 13         | років |
| <input type="checkbox"/> | 14         | років |
| <input type="checkbox"/> | 15         | років |
| <input type="checkbox"/> | 16         | років |
| <input type="checkbox"/> | інше _____ |       |

2. Стать:

- |                          |          |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | чоловіча |
| <input type="checkbox"/> | жіноча   |

3. Клас: \_\_\_\_\_

##### Блок 2. Уявлення про самореалізацію

4. Як ви розумієте поняття самореалізація?

- |                          |            |           |                   |
|--------------------------|------------|-----------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | досягнення | життєвих  | цілей             |
| <input type="checkbox"/> | розвиток   | власних   | здібностей        |
| <input type="checkbox"/> | можливість | займатися | улюбленою справою |
| <input type="checkbox"/> | визнання   | з боку    | інших людей       |
| <input type="checkbox"/> | інше _____ |           |                   |

5. Чи вважаєте ви важливою самореалізацію для свого майбутнього?

- |                          |                   |            |         |
|--------------------------|-------------------|------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | дуже              | важливо    |         |
| <input type="checkbox"/> | скоріше           | важливо    |         |
| <input type="checkbox"/> | важко             | відповісти |         |
| <input type="checkbox"/> | не                | дуже       | важливо |
| <input type="checkbox"/> | зовсім не важливо |            |         |

6. Чи маєте ви чітке уявлення про свої майбутні цілі?

☐ так

☐

частково

☐ ні

### Блок 3. Самореалізація в різних сферах життя

7. У яких сферах ви найчастіше намагаєтесь реалізувати себе? (можна обрати кілька варіантів)

☐

навчання

☐

творчість

☐

спорт

☐

громадська

діяльність

☐

спілкування

з

друзями

☐

соціальні

мережі

☐ інше \_\_\_\_\_

8. Чи відчуваєте ви можливість проявляти свої здібності у школі?

☐

так,

повністю

☐

частково

☐

майже

ні

☐ зовсім ні

9. Чи підтримують вас батьки у ваших прагненнях та інтересах?

☐

завжди

☐

часто

☐

іноді

☐

рідко

☐ ніколи

#### Блок 4. Фактори самореалізації

10. Хто найбільше впливає на ваш розвиток та самореалізацію?
- ☐ батьки
  - ☐ вчителі
  - ☐ друзі
  - ☐ соціальні мережі
  - ☐ відомі люди / блогери
  - ☐ інше \_\_\_\_\_
11. Що найбільше допомагає вам реалізувати себе?
- ☐ підтримка сім'ї
  - ☐ власна мотивація
  - ☐ можливості навчання
  - ☐ підтримка друзів
  - ☐ доступ до інформації та інтернету
12. Що, на вашу думку, може заважати самореалізації підлітків?
- ☐ невпевненість у собі
  - ☐ відсутність підтримки
  - ☐ нестача можливостей
  - ☐ страх помилок
  - ☐ тиск оточення
13. Чи хотіли б ви мати більше можливостей для розвитку своїх здібностей?
- ☐ так
  - ☐ ні
  - ☐ важко відповісти

## Тест «Рівень самореалізації підлітків»

## Інструкція:

Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій думці.

|                     |   |         |    |            |
|---------------------|---|---------|----|------------|
| 1                   | — | зовсім  | не | згоден     |
| 2                   | — | скоріше | не | згоден     |
| 3                   | — | важко   |    | відповісти |
| 4                   | — | скоріше |    | згоден     |
| 5 — повністю згоден |   |         |    |            |

## Твердження

1. Я намагаюся розвивати свої здібності.
2. У мене є цілі, до яких я прагну.
3. Я часто думаю про своє майбутнє.
4. Я відчуваю, що можу досягти успіху у житті.
5. Мені важливо реалізувати свої таланти.
6. Я прагну дізнаватися щось нове.
7. Я впевнений(а) у своїх можливостях.
8. Я намагаюся долати труднощі на шляху до своєї мети.
9. Мені важливо займатися справою, яка мені подобається.
10. Я намагаюся проявляти ініціативу.
11. Я прагну бути кращим у тому, що роблю.
12. Я відчуваю підтримку з боку інших людей.
13. Я намагаюся використовувати свої сильні сторони.
14. Я часто ставлю перед собою нові цілі.
15. Я вірю, що зможу реалізувати свої мрії.

## Обробка результатів тесту

Підраховується загальна сума балів.

|                     |   |    |       |
|---------------------|---|----|-------|
| Мінімум             | — | 15 | балів |
| Максимум — 75 балів |   |    |       |

## Рівні самореалізації

15–35 балів — низький рівень

Підліток має слабо виражене прагнення до самореалізації, може відчувати невпевненість у своїх можливостях та не мати чітких життєвих цілей.

36–55 балів — середній рівень

Прагнення до самореалізації сформоване частково. Підліток має певні цілі, але іноді відчуває труднощі у їх досягненні.

56–75 балів — високий рівень

Підліток має виражену мотивацію до самореалізації, прагне розвивати свої здібності, активно ставить цілі та працює над їх досягненням.