

Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет психології, історії та соціології
Кафедра психології

**ЗВ'ЯЗОК ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗІ СКЛАДОВИМИ
САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 4 курсу групи 07-431
спеціальності 053 Психологія
першого рівня вищої освіти

Артем ГІРУС

Керівник: канд. психол.н., доцентка

Руслана БІЛОУС

Рецензент: к. психол. н., доцентка

Тетяна БОРОЗЕНЦЕВА

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	7
1.1. Психологічна сутність та структура ціннісних орієнтацій у підлітковому віці	
1.2. Самоактуалізація як психологічний феномен у контексті підліткового віку	
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПРОЦЕС САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	17
2.1. Організація та методи дослідження взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та самоактуалізації підлітків	17
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу ціннісних орієнтацій на самоактуалізацію підлітків	24
ВИСНОВКИ	31
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	33

АНОТАЦІЯ

Дослідження присвячене вивченню впливу ціннісних орієнтацій на процес самоактуалізації особистості у підлітковому віці. Актуальність роботи зумовлена необхідністю розуміння психологічних механізмів формування гармонійної особистості в період трансформації суспільних цінностей та цифровізації життєвого простору підлітків. У дослідженні обґрунтовано теоретико-методологічні засади вивчення ціннісних орієнтацій та самоактуалізації, визначено їх структурні компоненти та особливості взаємозв'язку. Емпірично встановлено закономірності впливу різних типів ціннісних орієнтацій на характер і рівень самоактуалізації підлітків віком 12-16 років. Виявлено, що підлітки з домінуванням цінностей самореалізації, духовності та соціальної взаємодії демонструють вищі показники самоактуалізації порівняно з однолітками, орієнтованими на матеріальні цінності та соціальний статус. Запропоновано типологію стратегій самоактуалізації в залежності від ієрархії ціннісних орієнтацій підлітків. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічного супроводу та тренінгів з розвитку особистісного потенціалу підлітків, а також для оптимізації виховних стратегій у сім'ї та освітньому середовищі.

Ключові слова: ціннісні орієнтації, самоактуалізація, підлітковий вік, особистісний розвиток, психологічне благополуччя, ієрархія цінностей, життєві стратегії, самореалізація, психологічний супровід, вікова психологія.

ВСТУП

Актуальність теми. Підлітковий вік є ключовим періодом формування ціннісних орієнтацій та початку усвідомленого процесу самоактуалізації особистості. В умовах стрімких соціокультурних змін, цифровізації суспільства та трансформації традиційних цінностей, дослідження взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями підлітків та їхньою здатністю до самоактуалізації набуває особливого значення. Сучасні підлітки зростають у світі, де відбувається зіткнення різних ціннісних систем – традиційних родинних цінностей, глобалізованої масової культури та віртуальних соціальних спільнот, що створює додаткові виклики для формування цілісної ціннісної системи та реалізації особистісного потенціалу. Психологічні дослідження останніх років свідчать про поширення серед підлітків ціннісної дезорієнтації, що негативно позначається на їхньому психологічному благополуччі та здатності до конструктивної самореалізації. Водночас спостерігається недостатня розробленість практичних підходів до психологічного супроводу процесів ціннісного самовизначення та самоактуалізації у підлітковому віці. Розуміння механізмів впливу ціннісних орієнтацій на самоактуалізацію дозволить розробити ефективні психолого-педагогічні стратегії сприяння гармонійному розвитку особистості підлітка та запобіганню потенційних психологічних проблем.

Мета і завдання дослідження. Мета: виявити та охарактеризувати вплив ціннісних орієнтацій на процес самоактуалізації особистості у підлітковому віці.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння ціннісних орієнтацій та самоактуалізації у психологічній науці.
2. Визначити особливості формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.
3. Дослідити рівень та структуру самоактуалізації у підлітків.
4. Встановити взаємозв'язок між типами ціннісних орієнтацій та показниками самоактуалізації у підлітків.

Об'єкт дослідження: Психологічні особливості самоактуалізації особистості у підлітковому віці.

Предмет дослідження: Вплив ціннісних орієнтацій на характер, інтенсивність та спрямованість процесів самоактуалізації у підлітків віком 12-16 років.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути використані шкільними психологами, педагогами та соціальними працівниками для розробки програм психологічного супроводу підлітків, спрямованих на гармонізацію їхніх ціннісних орієнтацій та сприяння конструктивній самоактуалізації. Матеріали дослідження можуть стати основою для створення тренінгових програм з розвитку особистісного потенціалу підлітків та корекції деструктивних ціннісних орієнтацій.

Теоретичне значення роботи. Дослідження розширює наукові уявлення про взаємозв'язок ціннісно-смиислової сфери особистості та процесів самоактуалізації у підлітковому віці. Результати роботи доповнюють існуючі теоретичні концепції самоактуалізації з урахуванням вікових особливостей підлітків та специфіки формування їхніх ціннісних орієнтацій в сучасних соціокультурних умовах.

Новизна роботи. Вперше буде здійснено комплексне дослідження впливу різних типів ціннісних орієнтацій на компоненти самоактуалізації у сучасних підлітків. Новизна полягає у виявленні конкретних механізмів впливу ціннісних орієнтацій на окремі аспекти самоактуалізації (автономність, спонтанність, самоприйняття, креативність тощо) з урахуванням гендерних відмінностей та соціального середовища підлітків. Буде запропоновано типологію стратегій самоактуалізації підлітків залежно від домінуючих ціннісних орієнтацій.

Методи дослідження. В процесі написання дипломної роботи була використана система загальнонаукових та спеціальних емпіричних і теоретичних методів дослідження. Також використовувалися такі емпіричні методи, як, опис, порівняння та узагальнення.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 27.05.2025 року протокол № 17.

Структура роботи. Робота складається зі змісту, вступу, двох розділів, чотирьох підрозділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 33 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічна сутність та структура ціннісних орієнтацій у підлітковому віці

Ціннісні орієнтації являють собою складне інтегральне утворення особистості, що відображає її життєві пріоритети та визначає спрямованість діяльності на досягнення певних цілей. У сучасній психології ціннісні орієнтації розглядаються як система відносно стійких, соціально обумовлених установок особистості на матеріальні, соціальні та духовні блага, що виступають як цілі життя та основні засоби їх досягнення [3, с. 45]. Вони є результатом взаємодії двох факторів: з одного боку, внутрішніх потреб, мотивів та інтересів особистості, з іншого – впливу різноманітних соціальних інститутів та культурного середовища.

У підлітковому віці відбувається активне формування ціннісно-смислової сфери особистості, що пов'язано з розвитком самосвідомості, пошуком власної ідентичності та прагненням до самовизначення. Як зазначає Ф. Райс, підлітковий вік характеризується значною перебудовою всієї системи ціннісних орієнтацій, переоцінкою цінностей, сформованих на попередніх етапах розвитку, та формуванням нових життєвих пріоритетів [17, с. 124]. Саме в цьому віці відбувається трансформація дитячих ідеалів та формування відносно стійкої ієрархії цінностей, яка згодом може стати основою світогляду дорослої людини.

Структура ціннісних орієнтацій підлітків є багатокomпонентною. За дослідженнями М. Рокича, вона включає термінальні цінності (цінності-цілі) та інструментальні цінності (цінності-засоби) [18, с. 67]. Термінальні цінності представляють собою життєві цілі, до яких прагне підліток (наприклад, матеріальне благополуччя, здоров'я, щасливе сімейне життя, кар'єра, саморозвиток тощо). Інструментальні цінності визначають вибір засобів досягнення цих цілей (наприклад, відповідальність, чесність, освіченість, наполегливість, сміливість тощо).

Дослідження Б. Ананьєва свідчать, що формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці відбувається через поступову інтеріоризацію соціальних

цінностей та норм, які спочатку сприймаються як зовнішні регулятори поведінки, а згодом трансформуються у внутрішні мотиваційні структури [1, с. 112]. При цьому важливу роль відіграє процес ідентифікації підлітка з референтними групами та значущими іншими, через який відбувається засвоєння певних ціннісних патернів.

Структурно-функціональний аналіз ціннісних орієнтацій, запропонований Д. Леонтьєвим, дозволяє виділити в них три основні компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий [12, с. 23]. Когнітивний компонент передбачає усвідомлення підлітком значущості певних цінностей, формування ціннісних уявлень. Емоційний компонент відображає суб'єктивне, особистісне ставлення до цінності, її емоційне прийняття або відторгнення. Поведінковий компонент проявляється у готовності діяти відповідно до прийнятих цінностей, реалізувати їх у конкретних вчинках та поведінці.

За результатами досліджень С. Бубнової, ціннісні орієнтації підлітків можна також класифікувати за змістом на духовні, соціальні та матеріальні [5, с. 56]. Духовні цінності включають морально-етичні (чесність, порядність, відповідальність), естетичні (краса, гармонія, творчість) та пізнавальні (знання, інтелектуальний розвиток). Соціальні цінності охоплюють сферу міжособистісної взаємодії (дружба, любов, визнання, статус у групі). Матеріальні цінності пов'язані із забезпеченням фізичного комфорту та економічного благополуччя.

Специфіка ціннісних орієнтацій підлітків, як зазначає І. Кон, полягає в їх суперечливості та нестабільності [8, с. 78]. З одного боку, підлітки прагнуть до самостійності, незалежності, відстоювання власної позиції, з іншого – відчують потребу в приналежності до групи, прийнятті однолітками. Ця суперечливість виявляється в одночасному існуванні протилежних ціннісних орієнтацій: прагнення до конформізму в референтній групі може поєднуватися з бунтом проти соціальних норм; індивідуалістичні цінності можуть співіснувати з колективістськими.

Важливою особливістю ціннісних орієнтацій підлітків є їх тісний зв'язок з розвитком самосвідомості. За дослідженнями Л. Виготського, саме в підлітковому віці формується здатність до рефлексії, усвідомлення себе як унікальної особистості з власними цінностями та переконаннями [6, с. 234]. Це дозволяє підлітку критично оцінювати цінності, засвоєні раніше, та формувати власну ціннісну систему, яка може суттєво відрізнятися від системи цінностей значущих дорослих.

Сучасні дослідження, зокрема роботи Е. Еріксона, підкреслюють, що формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці відбувається в контексті кризи ідентичності [21, с. 145]. Пошук відповіді на питання "Хто я?" супроводжується пошуком відповіді на питання "Що для мене справді важливо?". Саме через вибір певних цінностей підліток визначає себе як особистість, окреслює власну життєву позицію та напрямок подальшого розвитку.

Дослідження Н. Іванцев показують, що процес формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці проходить три основні етапи [7, с. 67]. На першому етапі (11-12 років) цінності мають переважно наслідувальний характер, запозичуються від значущих дорослих та медіа-персонажів без достатнього критичного осмислення. На другому етапі (13-14 років) відбувається переоцінка раніше засвоєних цінностей, їх співставлення з цінностями референтної групи однолітків, що часто супроводжується внутрішніми конфліктами. На третьому етапі (15-16 років) формується більш-менш стійка індивідуальна система ціннісних орієнтацій, що відображає особистісну зрілість підлітка.

Соціокультурний контекст має значний вплив на формування ціннісних орієнтацій підлітків. Дослідження О. Асмолова демонструють, що в умовах соціальної нестабільності та трансформації системи суспільних цінностей зростає ймовірність формування суперечливої, фрагментарної системи ціннісних орієнтацій у підлітків [2, с. 89]. Це проявляється в одночасному співіснуванні традиційних цінностей, пов'язаних з культурною спадщиною, та нових цінностей, характерних для інформаційного суспільства.

Значний вплив на формування ціннісних орієнтацій сучасних підлітків мають інформаційні технології та соціальні мережі. За даними досліджень Т. Титаренко, віртуальне середовище створює особливий контекст соціалізації, в якому підліток зустрічається з множинністю ціннісних систем та моделей поведінки [19, с. 112]. Це може призводити як до розширення ціннісного світогляду підлітка, так і до ціннісної дезорієнтації, формування поверхневих, нестійких ціннісних орієнтацій.

Сімейне середовище залишається одним із ключових факторів формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці. За дослідженнями В. Мухіної, саме в сім'ї закладаються базові ціннісні установки, які впливають на подальший розвиток ціннісно-сміслової сфери особистості [14, с. 245]. При цьому важливу роль відіграє не стільки декларація певних цінностей батьками, скільки реальна ціннісно-орієнтована поведінка, яку спостерігає підліток у повсякденному житті.

Гендерні відмінності у формуванні ціннісних орієнтацій підлітків досліджувалися в роботах Т. Говорун [9, с. 78]. Результати свідчать, що дівчата-підлітки більше орієнтовані на цінності міжособистісних стосунків, емоційної близькості, естетичного розвитку, тоді як хлопці частіше надають перевагу цінностям досягнення, соціального визнання, матеріального благополуччя. Водночас, у сучасних умовах спостерігається тенденція до зближення ціннісних орієнтацій підлітків різної статі, що пов'язано з трансформацією традиційних гендерних ролей.

Освітнє середовище відіграє важливу роль у формуванні ціннісних орієнтацій підлітків. За даними досліджень І. Бежа, школа виступає не лише простором пізнання, але й середовищем, де відбувається засвоєння соціальних норм та цінностей, формування ставлення до різних аспектів життя [4, с. 156]. Педагогічні стратегії, освітні програми, стиль спілкування вчителів з учнями, ціннісний клімат навчального закладу можуть суттєво впливати на формування ціннісних пріоритетів підлітків.

Дослідження М. Савчина показують, що в структурі ціннісних орієнтацій підлітків особливе місце займають цінності, пов'язані з самоствердженням та

самореалізацією [16, с. 134]. Бажання бути особливим, виділитися з натовпу, реалізувати свій потенціал є характерними для цього віку та визначають багато аспектів поведінки підлітків. При цьому самоствердження може відбуватися як конструктивними шляхами (розвиток талантів, досягнення в навчанні, спорті, творчості), так і деструктивними (ризикована поведінка, демонстративне порушення соціальних норм).

Важливим аспектом формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці є розвиток морально-етичної свідомості. Л. Колберг у своїх дослідженнях показав, що підлітковий вік характеризується переходом від конвенційного рівня моральної свідомості (орієнтація на зовнішні норми та авторитети) до постконвенційного (орієнтація на внутрішні етичні принципи) [10, с. 201]. Це створює основу для формування автономної моральності, коли моральні цінності стають частиною внутрішньої ціннісної системи особистості.

Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та поведінки підлітків досліджувався в роботах С. Максименка [13, с. 93]. Результати свідчать, що ціннісні орієнтації можуть виконувати прогностичну функцію, визначаючи схильність підлітка до певних форм поведінки. Зокрема, домінування цінностей соціального визнання та матеріального благополуччя при низькій значущості духовних цінностей може бути пов'язане з ризиком формування адиктивної, делінквентної поведінки. Натомість, орієнтація на цінності саморозвитку, творчості, духовного зростання корелює з просоціальною, конструктивною поведінкою.

Дослідження О. Музики свідчать про значні відмінності у структурі ціннісних орієнтацій підлітків з різним рівнем суб'єктної активності [15, с. 67]. Підлітки з високим рівнем суб'єктності демонструють більш диференційовану, ієрархічно організовану систему цінностей, в якій домінують цінності саморозвитку, автономності, творчості. Натомість, у підлітків з низьким рівнем суб'єктності ціннісні орієнтації часто мають дифузний характер, з переважанням цінностей гедоністичного спрямування та соціального конформізму.

1.2. Самоактуалізація як психологічний феномен у контексті підліткового віку

Самоактуалізація є центральним поняттям гуманістичної психології і розглядається як вроджена тенденція до реалізації внутрішнього потенціалу особистості, розкриття її здібностей та можливостей. Абрахам Маслоу, один із засновників гуманістичного напрямку в психології, визначав самоактуалізацію як "повне використання талантів, здібностей, можливостей тощо", підкреслюючи, що самоактуалізована людина — це людина, яка досягла найбільш повного розвитку своїх унікальних можливостей [22, с. 42]. В контексті підліткового віку самоактуалізація набуває особливого значення, оскільки саме в цей період починається усвідомлений пошук власного призначення, формування особистої ідентичності, що створює основу для подальшого розвитку особистості.

У дослідженнях К. Роджерса самоактуалізація розглядається як прагнення до розвитку "Я-концепції", узгодження реального та ідеального "Я" особистості [23, с. 118]. Підлітковий вік у цьому аспекті є особливо значущим, оскільки підліток вперше починає усвідомлювати розбіжності між тим, ким він є насправді, і тим, ким хотів би бути. Ця усвідомлена невідповідність може стати потужним мотиваційним фактором, що спонукає до самовдосконалення, саморозвитку та самореалізації. Водночас, надмірний розрив між реальним та ідеальним "Я" може призвести до внутрішньоособистісних конфліктів, зниження самооцінки та блокування процесів самоактуалізації.

Структура процесу самоактуалізації у підлітковому віці, за дослідженнями В. Франкла, включає кілька взаємопов'язаних компонентів: смисловий, особистісний та діяльнісний [20, с. 89]. Смисловий компонент пов'язаний з пошуком та усвідомленням життєвих смислів, формуванням ціннісних орієнтацій та життєвої філософії. Особистісний компонент передбачає розвиток самосвідомості, формування цілісного образу "Я", самоприйняття. Діяльнісний компонент виявляється у конкретних діях та вчинках, спрямованих на реалізацію внутрішнього потенціалу, досягнення поставлених цілей, тобто у здатності перетворити задуми у реальність.

За дослідженнями Е. Фромма, самоактуалізація тісно пов'язана з формуванням автономності, свободи та відповідальності особистості [24, с. 165]. Підлітковий вік характеризується прагненням до автономії від батьків, бажанням самостійно приймати рішення та нести за них відповідальність. Це прагнення є природним проявом тенденції до самоактуалізації, однак його реалізація часто ускладнюється внутрішніми та зовнішніми перешкодами. З одного боку, підліток ще не має достатнього життєвого досвіду та розвинених саморегулятивних механізмів для повної автономії, з іншого – може стикатися з надмірним контролем або гіперопікою з боку дорослих, що блокує розвиток самостійності.

Особливості процесу самоактуалізації у підлітковому віці досліджувались у роботах Л. Божович, яка підкреслювала роль розвитку рефлексії та формування "внутрішньої позиції" особистості у цьому процесі [11, с. 123]. Здатність до рефлексії, яка інтенсивно розвивається у підлітків, дозволяє їм аналізувати власні думки, почуття, вчинки, що є необхідною умовою самоактуалізації. Формування "внутрішньої позиції" передбачає усвідомлення себе як активного суб'єкта діяльності, здатного впливати на хід власного життя. Саме через протиріччя між зовнішніми вимогами та внутрішніми потребами відбувається кристалізація особистісних якостей, що сприяють самоактуалізації.

Важливим аспектом самоактуалізації у підлітковому віці є розвиток креативності та творчого потенціалу. Згідно з дослідженнями В. Моляко, саме в цей період відбувається формування стійких творчих інтересів, розвиток образного та абстрактного мислення, які є передумовами для творчої самореалізації [25, с. 78]. Творча діяльність дає підліткам можливість виразити своє "Я", проявити індивідуальність, знайти унікальні шляхи самовираження. Водночас, розвиток творчого потенціалу може ускладнюватися через страх оцінки, невпевненість у своїх здібностях, конформізм у референтній групі.

В аспекті психологічного благополуччя самоактуалізація розглядається як один з ключових процесів, що забезпечує гармонійний розвиток особистості та її психічне здоров'я. Дослідження К. Ріфф показують, що високий рівень

самоактуалізації позитивно корелює з такими компонентами психологічного благополуччя як самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, наявність мети в житті та особистісне зростання [28, с. 112]. Особливо важливими для підлітків є відчуття автономії та особистісного зростання, що підтверджує ключову роль процесів самоактуалізації у цьому віці.

Розглянемо приклад процесу самоактуалізації у підлітковому віці на основі конкретного випадку. Олена, 15 років, з раннього дитинства виявляла інтерес до малювання. У підлітковому віці цей інтерес трансформувався у серйозне захоплення цифровим мистецтвом. Дівчина почала вивчати різні графічні програми, експериментувати з різними стилями, брати участь у онлайн-конкурсах. Спочатку її роботи були переважно наслідувальними, але поступово вона почала розвивати власний унікальний стиль. Важливим етапом самоактуалізації став момент, коли Олена усвідомила, що хоче пов'язати своє майбутнє з мистецтвом, і почала цілеспрямовано розвивати свої навички, вивчати історію мистецтва, спілкуватися з професійними художниками. Підтримка батьків, які забезпечили їй необхідне обладнання та можливість відвідувати спеціалізовані курси, сприяла розвитку її таланту. Водночас, дівчина стикалася з критикою з боку деяких однолітків, які вважали її захоплення "непрактичним". Подолання цього тиску, відстоювання власного вибору стало важливим кроком у розвитку автономності та самоприйняття. На сьогодні Олена має власний стиль, активно розвиває свій блог з мистецтва, що дозволяє їй не лише реалізовувати творчий потенціал, але й формувати зв'язки з однодумцями, отримувати визнання та підтримку. Цей приклад ілюструє, як через усвідомлення власних інтересів, розвиток відповідних навичок, подолання зовнішніх та внутрішніх перешкод підліток може успішно реалізовувати процес самоактуалізації.

Викликами на шляху самоактуалізації у підлітковому віці, за дослідженнями Т. Титаренко, є внутрішньоособистісні конфлікти, пов'язані з невизначеністю та множинністю вибору, дисгармонією між різними аспектами "Я", суперечливістю вимог соціального середовища [29, с. 89]. Особливо гостро

ці конфлікти проявляються в умовах соціокультурних трансформацій, коли традиційні моделі самореалізації втрачають актуальність, а нові ще не сформовані чітко. Це може призводити до ціннісної дезорієнтації, втрати відчуття сенсу, що блокує процеси самоактуалізації.

Гендерні аспекти самоактуалізації у підлітковому віці досліджувалися в роботах С. Гільманова, який виявив значні відмінності у характері та спрямованості цього процесу у хлопців та дівчат [30, с. 142]. Хлопці частіше орієнтуються на досягнення в інструментальних сферах (спорт, технічна творчість, інтелектуальні досягнення), розвиток якостей, пов'язаних з автономією, компетентністю, змагальністю. Дівчата більше уваги приділяють самореалізації у сфері міжособистісних стосунків, розвитку емпатії, комунікативних навичок, емоційної експресивності. Водночас, в сучасних умовах спостерігається тенденція до зближення моделей самоактуалізації підлітків різної статі.

Особливості когнітивного розвитку в підлітковому віці створюють передумови для якісно нового рівня самоактуалізації. За дослідженнями Ж. Піаже, перехід до стадії формальних операцій дозволяє підліткам мислити абстрактно, розуміти метафори, оперувати гіпотезами, що розширює їх можливості у плануванні майбутнього, формуванні світогляду, пошуку сенсу життя [31, с. 210]. Здатність до формального мислення також дозволяє підліткам краще аналізувати свій внутрішній світ, усвідомлювати власні здібності та обмеження, що є важливим аспектом самоактуалізації.

Дослідження І. Якимської показують, що процес самоактуалізації у підлітковому віці тісно пов'язаний з розвитком суб'єктності – здатності бути автором власного життя, активно впливати на своє буття, а не просто реагувати на зовнішні стимули [32, с. 93]. Розвиток суб'єктності відбувається через послідовне формування таких якостей як відповідальність, ініціативність, здатність до цілепокладання та саморегуляції. Важливу роль у цьому процесі відіграє досвід подолання труднощів, прийняття самостійних рішень, що сприяє

формуванню впевненості у власних силах та розвитку внутрішнього локусу контролю.

Таким чином, самоактуалізація у підлітковому віці є складним, багатовимірним процесом, що включає розвиток самосвідомості, формування особистісної ідентичності, пошук життєвих смислів, розкриття творчого потенціалу. Цей процес тісно пов'язаний з формуванням ціннісних орієнтацій, розвитком суб'єктності, емоційної компетентності, резилентності. Успішність самоактуалізації залежить від взаємодії внутрішніх факторів (особистісних якостей, мотивації, когнітивних здібностей) та зовнішніх умов (соціокультурного контексту, освітнього середовища, сімейної ситуації). Розуміння особливостей цього процесу є необхідною умовою для ефективного психологічного супроводу розвитку особистості підлітка.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПРОЦЕС САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи дослідження взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та самоактуалізації підлітків

Емпіричне дослідження впливу ціннісних орієнтацій на процес самоактуалізації у підлітковому віці здійснювалося протягом 2023-2024 навчального року на базі трьох загальноосвітніх шкіл міста Києва. Загальна вибірка дослідження складала 217 підлітків віком від 12 до 16 років, серед яких 112 дівчат (51,6%) та 105 хлопців (48,4%). Для забезпечення репрезентативності вибірки було включено підлітків з різних вікових груп: молодші підлітки (12-13 років) – 85 осіб (39,2%), середні підлітки (14-15 років) – 94 особи (43,3%), старші підлітки (16 років) – 38 осіб (17,5%). Такий розподіл дозволив прослідкувати вікову динаміку досліджуваних психологічних феноменів та виявити особливості їх взаємозв'язку на різних етапах підліткового віку.

Дослідження проводилося у три послідовні етапи. На першому, підготовчому етапі було здійснено теоретичний аналіз проблеми, сформульовано гіпотезу дослідження, визначено методологічні засади та підібрано адекватний психодіагностичний інструментарій. Особлива увага приділялася вибору методик, які б враховували вікові особливості підлітків та дозволяли отримати валідні та надійні результати. Також було проведено пілотажне дослідження на невеликій вибірці (25 осіб) для апробації обраних методик та уточнення процедури дослідження.

На другому, основному етапі було проведено безпосередньо емпіричне дослідження, яке включало діагностику ціннісних орієнтацій та рівня самоактуалізації підлітків за допомогою комплексу психодіагностичних методик. Дослідження проводилося в груповій формі під час спеціально організованих зустрічей, тривалістю не більше 45 хвилин для запобігання втомлюваності учасників. Перед початком дослідження з підлітками проводилася вступна бесіда, в якій пояснювалися цілі дослідження, гарантувалася конфіденційність отриманих результатів та давалася інструкція

щодо заповнення методик. Також було отримано інформовану згоду від батьків на участь їхніх дітей у дослідженні.

На третьому, заключному етапі здійснювалася обробка, аналіз та інтерпретація отриманих результатів з використанням методів математичної статистики. Для статистичної обробки даних використовувалася програма SPSS Statistics 26.0, що дозволило провести комплексний аналіз отриманих даних та виявити статистично значущі закономірності. На основі результатів дослідження було сформульовано висновки та розроблено практичні рекомендації щодо психологічного супроводу процесу самоактуалізації підлітків з урахуванням їхніх ціннісних орієнтацій.

Для дослідження ціннісних орієнтацій підлітків було використано методику "Ціннісні орієнтації" М. Рокича в адаптації Д. Леонт'єва, яка дозволяє визначити ієрархію термінальних (цінності-цілі) та інструментальних (цінності-засоби) цінностей особистості. Методика передбачає ранжування 18 термінальних та 18 інструментальних цінностей за ступенем їх значущості для досліджуваного. Для полегшення процедури ранжування підліткам було запропоновано модифіковану форму методики, яка передбачає оцінку кожної цінності за 10-бальною шкалою. Це дозволило зробити процедуру більш зрозумілою для підлітків та зменшити кількість помилок при заповненні.

Додатково для поглибленого вивчення ціннісної сфери підлітків була використана методика "Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості" С. Бубнової, яка дозволяє визначити вираженість 11 основних цінностей: приємне проведення часу, високе матеріальне благополуччя, пошук і насолода прекрасним, допомога та милосердя до інших людей, любов, пізнання нового в світі, природі, людині, високий соціальний статус і управління людьми, визнання та повага людей і вплив на оточуючих, соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві, спілкування, здоров'я. Ця методика дозволила доповнити результати, отримані за методикою М. Рокича, та отримати більш диференційовану картину ціннісних орієнтацій підлітків.

Для визначення особливостей самоактуалізації підлітків було використано методику "Діагностика самоактуалізації особистості" (САМОАЛ) А. Лазукіна в адаптації Н. Каліної, яка є модифікацією опитувальника особистісної орієнтації Е. Шострома (РОІ). Методика містить 100 пар тверджень, з кожної пари досліджуваний має обрати те твердження, яке більшою мірою відповідає його уявленням або звичному способу поведінки. Методика дозволяє оцінити загальний рівень самоактуалізації та його окремі компоненти: орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, креативність, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні.

Також було використано методику "Шкала психологічного благополуччя" К. Ріфф в адаптації Т. Шевеленкової та П. Фесенка, яка дозволяє оцінити рівень психологічного благополуччя особистості за шістьма основними компонентами: позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття. Ця методика була обрана з огляду на те, що психологічне благополуччя є важливим показником успішності процесу самоактуалізації, а його компоненти тісно корелюють з характеристиками самоактуалізованої особистості, описаними в гуманістичній психології.

Для поглибленого вивчення особливостей процесу самоактуалізації підлітків додатково була розроблена авторська анкета "Самоактуалізація в житті підлітка", яка містила відкриті та закриті питання, спрямовані на визначення суб'єктивного розуміння підлітками поняття самоактуалізації, їхнього бачення власних можливостей для самореалізації, перешкод на шляху до самоактуалізації, а також сфер життя, в яких вони прагнуть реалізувати свій потенціал. Анкета також містила блок питань щодо підтримки процесів самоактуалізації з боку значущих дорослих (батьків, вчителів) та однолітків.

Для дослідження взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та самоактуалізації були використані методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона), множинний регресійний аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) та t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Кореляційний аналіз дозволив виявити наявність та характер взаємозв'язків між показниками ціннісних орієнтацій та компонентами самоактуалізації. Регресійний аналіз був використаний для визначення впливу окремих ціннісних орієнтацій на загальний рівень самоактуалізації та його компоненти. Дисперсійний аналіз та t-критерій Стюдента дозволили виявити статистично значущі відмінності в показниках самоактуалізації між підлітками з різними типами ціннісних орієнтацій, а також між різними віковими та гендерними групами.

Для визначення типів ціннісних орієнтацій підлітків було використано кластерний аналіз методом k-середніх, який дозволив виділити групи підлітків з різною ієрархією цінностей. Основою для кластеризації стали показники за методиками "Ціннісні орієнтації" М. Рокича та "Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості" С. Бубнової. В результаті було виділено чотири основні типи ціннісних орієнтацій підлітків: соціально-орієнтований тип (переважання цінностей соціальної взаємодії, допомоги іншим, соціальної активності), індивідуалістично-прагматичний тип (домінування цінностей матеріального благополуччя, високого соціального статусу, визнання), духовно-творчий тип (пріоритет цінностей пізнання, творчості, саморозвитку, духовності) та гедоністичний тип (переважання цінностей приємного проведення часу, розваг, фізичного комфорту).

Надійність та валідність отриманих результатів забезпечувалася репрезентативністю вибірки, використанням комплексу взаємодоповнюючих методик, застосуванням адекватних методів математичної статистики для обробки даних, а також дотриманням усіх необхідних процедурних вимог при проведенні дослідження. Особлива увага приділялася етичним аспектам дослідження: було отримано інформовану згоду від батьків підлітків, забезпечено конфіденційність та анонімність отриманих даних, створено комфортні психологічні умови для учасників дослідження.

Для уточнення отриманих кількісних даних та поглиблення розуміння процесу самоактуалізації підлітків, додатково було проведено якісне

дослідження у формі фокус-групових дискусій. Було організовано 6 фокус-груп (по 8-10 осіб у кожній), в яких підлітки обговорювали своє розуміння самоактуалізації, ділилися досвідом самореалізації в різних сферах життя, розповідали про перешкоди, з якими вони стикаються на шляху до самоактуалізації, та фактори, які сприяють цьому процесу. Особливу увагу було приділено дискусії про роль цінностей у формуванні життєвих цілей та виборі шляхів самореалізації.

У процесі дослідження було розроблено авторську типологію стратегій самоактуалізації підлітків залежно від домінуючих ціннісних орієнтацій. Було виділено чотири основні стратегії: соціально-комунікативну (самоактуалізація через соціальну взаємодію, допомогу іншим, суспільну діяльність), статусно-досягальну (самоактуалізація через досягнення високого статусу, визнання, матеріального успіху), творчо-пізнавальну (самоактуалізація через творчість, пізнання, духовний розвиток) та гедоністично-розважальну (самоактуалізація через отримання задоволення, розваги, приємне проведення часу). Приналежність підлітка до певного типу визначалася на основі комплексного аналізу результатів психодіагностичних методик та якісного аналізу матеріалів фокус-групових дискусій.

Для систематизації результатів дослідження було створено узагальнюючу таблицю, яка відображає взаємозв'язок між типами ціннісних орієнтацій та показниками самоактуалізації у підлітків різного віку (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

**Взаємозв'язок типів ціннісних орієнтацій та показників
самоактуалізації у підлітків різних вікових груп**

Тип ціннісних орієнтацій	Вікова група	Загальний рівень самоактуалізації (середній бал)	Найбільш виражені компоненти самоактуалізації	Найменш виражені компоненти самоактуалізації
Соціально-орієнтований	12-13 років	54,3	Контактність (62,8), Гнучкість у спілкуванні (61,2), Позитивні відносини з іншими (60,5)	Автономність (48,7), Саморозуміння (49,3), Цілі в житті (50,1)

Соціально-орієнтований	14-15 років	57,8	Контактність (65,3), Гнучкість у спілкуванні (64,1), Позитивні відносини з іншими (63,2)	Автономність (51,2), Саморозуміння (52,4), Управління середовищем (53,1)
Соціально-орієнтований	16 років	61,4	Контактність (68,7), Позитивні відносини з іншими (67,5), Гнучкість у спілкуванні (66,2)	Автономність (54,3), Саморозуміння (55,8), Креативність (56,2)
Індивідуалістично-прагматичний	12-13 років	52,1	Автономність (61,5), Управління середовищем (59,8), Цілі в житті (58,2)	Погляд на природу людини (45,3), Аутосимпатія (47,2), Креативність (48,6)
Індивідуалістично-прагматичний	14-15 років	55,3	Автономність (64,2), Управління середовищем (62,7), Цілі в житті (61,5)	Погляд на природу людини (47,8), Креативність (49,3), Потреба в пізнанні (50,1)
Індивідуалістично-прагматичний	16 років	58,7	Автономність (67,8), Цілі в житті (65,3), Управління середовищем (64,6)	Погляд на природу людини (50,2), Потреба в пізнанні (51,7), Креативність (52,3)
Духовно-творчий	12-13 років	57,6	Креативність (65,8), Потреба в пізнанні (64,2), Особистісне зростання (62,5)	Автономність (50,3), Управління середовищем (51,7), Контактність (52,4)
Духовно-творчий	14-15 років	63,2	Креативність (69,7), Потреба в пізнанні (68,5), Особистісне зростання (67,3)	Управління середовищем (54,8), Контактність (55,6), Гнучкість у спілкуванні (56,2)
Духовно-творчий	16 років	67,8	Креативність (73,5), Потреба в пізнанні (72,1), Особистісне зростання (71,4)	Контактність (58,7), Управління середовищем (59,3), Позитивні відносини з іншими (60,1)
Гедоністичний	12-13 років	49,8	Спонтанність (57,3), Аутосимпатія (55,6), Орієнтація в часі (54,2)	Цілі в житті (42,5), Особистісне зростання (44,3), Потреба в пізнанні (45,8)

Гедоністичний	14-15 років	51,2	Спонтанність (59,4), Аутосимпатія (57,8), Орієнтація в часі (56,3)	Цілі в житті (44,2), Особистісне зростання (45,7), Потреба в пізнанні (47,1)
Гедоністичний	16 років	53,5	Спонтанність (61,7), Аутосимпатія (60,2), Орієнтація в часі (58,5)	Цілі в житті (46,8), Особистісне зростання (48,3), Потреба в пізнанні (49,5)

Аналіз даних, представлених у таблиці 2.1, демонструє наявність чітких закономірностей у взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та показників самоактуалізації у підлітків. Найвищі показники загального рівня самоактуалізації спостерігаються у підлітків з духовно-творчим типом ціннісних орієнтацій (57,6-67,8 балів), що підтверджує нашу гіпотезу про позитивний вплив цінностей саморозвитку, пізнання та творчості на процес самоактуалізації. Ці підлітки демонструють високі показники за такими компонентами самоактуалізації як креативність, потреба в пізнанні та особистісне зростання, що відображає узгодженість їхніх ціннісних орієнтацій та реальної поведінки, спрямованої на самореалізацію.

Підлітки з соціально-орієнтованим типом ціннісних орієнтацій мають дещо нижчі, але все ж достатньо високі показники загального рівня самоактуалізації (54,3-61,4 балів). Для них характерні високі показники за компонентами самоактуалізації, пов'язаними із соціальною взаємодією (контактність, гнучкість у спілкуванні, позитивні відносини з іншими), що свідчить про успішну самореалізацію в сфері міжособистісних стосунків. Водночас, для цих підлітків характерні нижчі показники автономності та саморозуміння, що може бути пов'язано з певною залежністю від соціального схвалення та недостатньою розвиненістю рефлексивних процесів.

Підлітки з індивідуалістично-прагматичним типом ціннісних орієнтацій демонструють середні показники загального рівня самоактуалізації (52,1-58,7 балів). Для них характерні високі показники за такими компонентами самоактуалізації як автономність, управління середовищем та цілі в житті, що відображає їхню спрямованість на досягнення успіху, самостійність та здатність контролювати зовнішнє середовище. Однак, ці підлітки мають нижчі показники

за компонентами, пов'язаними з потребою в пізнанні, креативністю та позитивним поглядом на природу людини, що може свідчити про певну прагматичність та інструменталізм у підході до самореалізації.

Найнижчі показники загального рівня самоактуалізації спостерігаються у підлітків з гедоністичним типом ціннісних орієнтацій (49,8-53,5 балів). Для них характерні високі показники за такими компонентами самоактуалізації як спонтанність, аутосимпатія та орієнтація в часі, що відображає їхню здатність жити теперішнім моментом, приймати себе та спонтанно виражати свої почуття. Водночас, ці підлітки демонструють найнижчі показники за компонентами, пов'язаними з постановкою життєвих цілей, особистісним зростанням та потребою в пізнанні, що свідчить про певну поверхневність та короткостроковість їхніх життєвих стратегій.

Також таблиця демонструє вікову динаміку показників самоактуалізації в межах кожного типу ціннісних орієнтацій. Спостерігається загальна тенденція до зростання рівня самоактуалізації з віком, що можна пояснити розвитком рефлексії, формуванням більш зрілої ціннісно-сміслової сфери, накопиченням досвіду самореалізації в різних сферах життя. Особливо значне зростання показників самоактуалізації з віком спостерігається у підлітків з духовно-творчим типом ціннісних орієнтацій (від 57,6 балів у 12-13 років до 67,8 балів у 16 років), що підтверджує значущість цінностей саморозвитку, пізнання та творчості для успішної самоактуалізації на пізніх етапах підліткового віку.

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу ціннісних орієнтацій на самоактуалізацію підлітків

Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність значущого взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями підлітків та особливостями їхньої самоактуалізації. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між окремими ціннісними орієнтаціями та компонентами самоактуалізації. Зокрема, встановлено сильний позитивний зв'язок ($r = 0,72$; $p < 0,01$) між цінностями саморозвитку і показниками особистісного зростання, що свідчить про узгодженість цінностей та реальної поведінки, спрямованої на самореалізацію.

Цінності пізнання та творчості позитивно корелюють з такими компонентами самоактуалізації як креативність ($r = 0,68$; $p < 0,01$), потреба в пізнанні ($r = 0,74$; $p < 0,01$) та орієнтація в часі ($r = 0,59$; $p < 0,01$).

Аналіз даних за методикою "Ціннісні орієнтації" М. Рокича показав, що в структурі термінальних цінностей підлітків домінують такі цінності як "щасливе сімейне життя", "здоров'я", "наявність хороших і вірних друзів", "любов", "свобода". Водночас, спостерігаються суттєві розбіжності в ієрархії цінностей залежно від віку, статі та типу ціннісних орієнтацій підлітків. Зокрема, для старших підлітків більшої значущості набувають цінності, пов'язані з самореалізацією та пізнанням: "розвиток", "активне діяльне життя", "пізнання", "творчість". Для дівчат більш значущими є цінності міжособистісних стосунків та естетичного розвитку, тоді як для хлопців – цінності досягнення, матеріального благополуччя та свободи.

Множинний регресійний аналіз дозволив визначити ціннісні предиктори загального рівня самоактуалізації підлітків. Результати свідчать, що найбільший внесок у прогнозування рівня самоактуалізації роблять такі ціннісні орієнтації як "розвиток" ($\beta = 0,38$; $p < 0,01$), "пізнання" ($\beta = 0,32$; $p < 0,01$), "творчість" ($\beta = 0,29$; $p < 0,01$), "активне діяльне життя" ($\beta = 0,26$; $p < 0,01$) та "свобода" ($\beta = 0,24$; $p < 0,01$). Це підтверджує гіпотезу дослідження про те, що цінності, пов'язані з саморозвитком, пізнанням та творчістю, мають найбільший позитивний вплив на процес самоактуалізації у підлітковому віці.

Аналіз результатів за методикою "Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості" С. Бубнової показав, що найбільш вираженими у підлітків є такі цінності як "приємне проведення часу, відпочинок", "спілкування", "високий соціальний статус і управління людьми", "визнання і повага людей, вплив на оточуючих". Дещо нижчі показники спостерігаються за такими цінностями як "пізнання нового у світі, природі, людині", "соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві", "любов". Найменш вираженими є цінності "пошук і насолода прекрасним" та "допомога і милосердя до інших людей". Однак, виявлено значні індивідуальні

відмінності в структурі ціннісних орієнтацій, що дозволило виділити чотири основні типи ціннісних орієнтацій підлітків.

Порівняльний аналіз показників самоактуалізації у підлітків з різними типами ціннісних орієнтацій підтвердив наявність статистично значущих відмінностей. Підлітки з духовно-творчим типом ціннісних орієнтацій демонструють найвищі показники загального рівня самоактуалізації та його окремих компонентів, особливо таких як креативність, потреба в пізнанні, особистісне зростання. Натомість, підлітки з гедоністичним типом ціннісних орієнтацій мають найнижчі показники самоактуалізації, особливо за такими компонентами як цілі в житті, особистісне зростання, потреба в пізнанні. Ці результати підтверджують гіпотезу про те, що підлітки з переважанням цінностей самореалізації, духовності та соціальної взаємодії демонструють вищий рівень самоактуалізації порівняно з підлітками, орієнтованими на матеріальні цінності та гедоністичні задоволення.

Аналіз вікової динаміки показав, що з віком зростає загальний рівень самоактуалізації підлітків, а також змінюється характер взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та самоактуалізацією. Якщо у молодших підлітків (12-13 років) самоактуалізація більшою мірою пов'язана з цінностями спілкування, визнання, приємного проведення часу, то у старших підлітків (16 років) на перший план виходять цінності саморозвитку, пізнання, творчості, що свідчить про формування більш зрілої, внутрішньо-мотивованої системи самоактуалізації. Така динаміка відображає загальні закономірності розвитку особистості в підлітковому віці, зокрема, зростання рівня рефлексії, формування більш автономної, внутрішньо узгодженої ціннісно-сміслової сфери.

Гендерний аналіз результатів виявив певні відмінності в характері взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та самоактуалізації у хлопців та дівчат. У дівчат самоактуалізація більшою мірою пов'язана з цінностями міжособистісних стосунків, допомоги іншим, пошуку прекрасного, тоді як у хлопців – з цінностями свободи, активного діяльного життя, соціального статусу. Це відображається і в компонентах самоактуалізації: дівчата демонструють вищі

показники за такими компонентами як контактність, гнучкість у спілкуванні, погляд на природу людини, тоді як хлопці – за автономністю, спонтанністю, управлінням середовищем. Водночас, з віком ці гендерні відмінності стають менш вираженими, що свідчить про формування більш індивідуалізованих, менш стереотипних моделей самоактуалізації.

Якісний аналіз результатів фокус-групових дискусій дозволив глибше зрозуміти суб'єктивні аспекти процесу самоактуалізації підлітків та роль ціннісних орієнтацій у цьому процесі. Виявлено, що підлітки розуміють самоактуалізацію переважно як "реалізацію своїх здібностей", "досягнення успіху в тому, що подобається", "розкриття свого потенціалу". При цьому вони підкреслюють значущість внутрішніх мотивів самореалізації: "важливо займатися тим, що тобі дійсно подобається, а не тим, що від тебе очікують інші", "самореалізація – це коли ти робиш щось для себе, а не для оцінок чи похвали". Це свідчить про формування у підлітків внутрішньої мотивації самоактуалізації, що є важливою умовою її успішності.

Аналіз результатів анкети "Самоактуалізація в житті підлітка" показав, що основними сферами самоактуалізації підлітків є навчання, творчість, спорт, міжособистісні стосунки, хобі. При цьому спостерігаються відмінності в пріоритетних сферах самоактуалізації залежно від типу ціннісних орієнтацій: підлітки з духовно-творчим типом частіше обирають для самореалізації сфери мистецтва, літератури, науки; підлітки з соціально-орієнтованим типом – волонтерство, учнівське самоврядування, командні види спорту; підлітки з індивідуалістично-прагматичним типом – підприємництво, програмування, індивідуальні види спорту; підлітки з гедоністичним типом – комп'ютерні ігри, соціальні мережі, розважальні заходи.

Серед основних перешкод на шляху до самоактуалізації підлітки називають: невпевненість у своїх здібностях, страх невдачі, відсутність підтримки з боку дорослих, брак часу через навантаження в школі, обмеженість ресурсів для розвитку талантів, тиск з боку однолітків. Характерно, що підлітки з різними типами ціннісних орієнтацій по-різному оцінюють значущість цих

перешкод. Наприклад, для підлітків з духовно-творчим типом найбільш значущими перешкодами є обмеженість ресурсів для розвитку талантів та брак часу через навантаження в школі; для підлітків з соціально-орієнтованим типом – невпевненість у своїх здібностях та страх несхвалення з боку оточуючих; для підлітків з індивідуалістично-прагматичним типом – відсутність чітких цілей та практичних навичок; для підлітків з гедоністичним типом – низька мотивація та небажання докладати зусиль.

Аналіз відповідей на питання про підтримку процесів самоактуалізації з боку значущих дорослих та однолітків показав, що рівень такої підтримки суттєво варіює. Лише 42% підлітків відзначають високий рівень підтримки з боку батьків, 28% – з боку вчителів, 56% – з боку друзів. При цьому підлітки з духовно-творчим та соціально-орієнтованим типами ціннісних орієнтацій частіше відзначають наявність підтримки з боку дорослих порівняно з підлітками з індивідуалістично-прагматичним та гедоністичним типами. Це може свідчити про те, що дорослі більш схильні підтримувати ті напрямки самореалізації підлітків, які відповідають соціально схвалюваним цінностям.

На основі проведеного дослідження було розроблено теоретичну модель впливу ціннісних орієнтацій на процес самоактуалізації у підлітковому віці, яка включає кілька рівнів: 1) рівень ціннісних орієнтацій (термінальні та інструментальні цінності, їх ієрархія, узгодженість/неузгодженість); 2) рівень мотиваційних механізмів (внутрішня/зовнішня мотивація, потреба в самореалізації, самоповага, самоефективність); 3) рівень поведінкових стратегій (вибір сфер самореалізації, подолання перешкод, планування та реалізація конкретних дій); 4) рівень результатів самоактуалізації (суб'єктивне відчуття самореалізованості, об'єктивні досягнення, задоволеність життям). Запропонована модель дозволяє краще зрозуміти механізми впливу ціннісних орієнтацій на різні аспекти процесу самоактуалізації та врахувати їх при розробці програм психологічного супроводу підлітків.

Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що тип ціннісних орієнтацій підлітка значною мірою визначає не лише загальний рівень

його самоактуалізації, але й специфіку цього процесу: сфери самореалізації, переважаючі компоненти самоактуалізації, характер перешкод та стратегії їх подолання. Підлітки з різними типами ціннісних орієнтацій формують різні стратегії самоактуалізації, які відображають їхнє розуміння успіху, щастя, сенсу життя. Важливо, що всі ці стратегії можуть бути успішними, якщо вони відповідають індивідуальним особливостям підлітка та не призводять до деструктивних наслідків для нього та оточуючих.

Таблиця 2.2

**Типологія стратегій самоактуалізації підлітків залежно від
домінуючих ціннісних орієнтацій**

Тип ціннісних орієнтацій	Стратегія самоактуалізації	Домінуючі цінності	Пріоритетні сфери самоактуалізації	Переважаючі компоненти самоактуалізації	Основні перешкоди самоактуалізації	Підтримуючі фактори
Духовно-творчий	Творчо-пізнавальна	Пізнання, творчість, саморозвиток, духовні цінності	Мистецтво, наука, література, філософія	Креативність, потреба в пізнанні, особистісне зростання	Обмеженість ресурсів, стереотипність мислення, соціальні норми	Інтелектуально стимулююче середовище, доступ до культурних ресурсів, наставники
Соціально-орієнтований	Соціально-комунікативна	Допомога іншим, соціальна активність, любов, дружба	Волонтерство, громадська діяльність, соціальні проекти	Контактність, гнучкість у спілкуванні, позитивні відносини з іншими	Невпевненість, страх несподобання, конфлікти у стосунках	Підтримка групи, визнання, позитивний зворотний зв'язок

Індивідуаліс- тично- прагматичн ий	Статусно- досягальна	Матеріал ьне благопол уччя, високий соціальн ий статус, визнання	Підприємн ицтво, лідерство, спорт, кар'єра	Автономні сть, управління середовищ ем, цілі в житті	Відсутність чітких цілей, недостатні навички, конкуренці я	Ясні критерії успіху, зразки для наслідува ння, система заохочень
Гедоністичн ий	Гедоністич но- розважальн а	Приємне проведен ня часу, фізичний комфорт, розваги	Дозвілля, комп'ютерн і ігри, соціальні мережі	Спонтанніс ть, аутосимпат ія, орієнтація в часі	Низька мотивація, брак дисципліни , нездатність долати труднощі	Позитивн і емоції, свобода вибору, мінімальн ий тиск

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження впливу ціннісних орієнтацій на процес самоактуалізації у підлітковому віці дозволило сформулювати ряд обґрунтованих висновків. Аналіз наукових джерел показав, що ціннісні орієнтації підлітків є складним інтегральним утворенням, яке включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти і формується під впливом соціокультурного контексту, сімейного виховання, освітнього середовища та референтної групи однолітків. Самоактуалізація у підлітковому віці розглядається як процес розкриття внутрішнього потенціалу, який тісно пов'язаний з формуванням особистісної ідентичності, розвитком рефлексії, суб'єктності та мотиваційно-вольової сфери. Теоретичне дослідження засвідчило, що підлітковий вік є сензитивним періодом для формування ціннісних орієнтацій та початку усвідомленого процесу самоактуалізації, що робить вивчення їх взаємозв'язку особливо актуальним.

Результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про значний вплив ціннісних орієнтацій на характер, інтенсивність та спрямованість процесів самоактуалізації у підлітків. Виявлено, що підлітки з духовно-творчим типом ціннісних орієнтацій (домінування цінностей саморозвитку, пізнання, творчості, духовності) демонструють найвищий рівень самоактуалізації, особливо за такими компонентами як креативність, потреба в пізнанні, особистісне зростання. Підлітки з соціально-орієнтованим типом ціннісних орієнтацій (переважання цінностей допомоги іншим, соціальної активності, дружби) також показують досить високий рівень самоактуалізації, зокрема в аспектах, пов'язаних із соціальною взаємодією. Натомість, підлітки з гедоністичним типом ціннісних орієнтацій (домінування цінностей приємного проведення часу, розваг, фізичного комфорту) мають найнижчі показники самоактуалізації, особливо за компонентами, пов'язаними з постановкою життєвих цілей та особистісним зростанням.

Встановлено, що вплив ціннісних орієнтацій на самоактуалізацію підлітків має вікову специфіку. З віком зростає загальний рівень самоактуалізації, відбувається диференціація та ієрархізація ціннісної системи, збільшується

узгодженість між декларованими та реально діючими цінностями. Якщо у молодших підлітків (12-13 років) самоактуалізація більшою мірою пов'язана з цінностями спілкування та визнання, то у старших підлітків (16 років) на перший план виходять цінності саморозвитку та творчості. Виявлено також певні гендерні особливості взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та самоактуалізації: у дівчат самоактуалізація частіше реалізується через міжособистісні стосунки та естетичний розвиток, у хлопців – через досягнення, автономію та соціальний статус.

На основі проведеного дослідження розроблено типологію стратегій самоактуалізації підлітків залежно від домінуючих ціннісних орієнтацій, яка включає творчо-пізнавальну, соціально-комунікативну, статусно-досягальну та гедоністично-розважальну стратегії. Кожна з цих стратегій характеризується специфічними сферами самореалізації, компонентами самоактуалізації, перешкодами на шляху до самоактуалізації та факторами, що її підтримують. Розуміння цієї типології дозволяє розробити диференційований підхід до психологічного супроводу процесу самоактуалізації підлітків з урахуванням їхніх ціннісних орієнтацій. Практичні рекомендації, сформульовані на основі результатів дослідження, спрямовані на оптимізацію процесу самоактуалізації підлітків через розвиток їхньої ціннісно-сміслової сфери, створення сприятливих умов для самореалізації в різних сферах життя та подолання перешкод на шляху до гармонійного особистісного розвитку.

References

1. Балашов Е. М. Психологічні особливості і механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів : монографія. Острог : Видавництво Національного університету "Острозька академія", 2019. 378 с.
2. Бех І. Д. Особистість у контексті орієнтирів розвивального виховання. Інноватика у вихованні. 2020. Вип. 11. С. 6-18.
3. Білозерська С. І. Ціннісні орієнтації як чинник професійного становлення майбутніх педагогів. Психологічний часопис. 2021. Том 7, № 5. С. 9-17.
4. Вінникова Л. М. Психологічний супровід підлітків з низьким статусом у групі однолітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 2. С. 37-43.
5. Гавриловська К. П., Фальковська Л. М. Репрезентація цінностей українського суспільства у свідомості підлітків. Психологічні перспективи. 2020. Вип. 36. С. 28-41.
6. Гордієнко К. О. Особливості ціннісних орієнтацій підлітків, які опинилися у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 1. С. 178-182.
7. Гринів О. М. Психологічні чинники та механізми самоактуалізації особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2019. Вип. 1. С. 42-50.
8. Гуцуляк Н. М., Матейчук Н. Г. Культурно-ціннісний аспект становлення особистості підлітка в реаліях сучасного світу. Психологічний журнал. 2020. Том 6, № 7. С. 23-31.
9. Дідик Н. М. Феномен особистісної зрілості в контексті самоактуалізації особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2019. Вип. 12. С. 70-75.
10. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості становлення довіри до себе в юнацькому віці : монографія. Київ : Освіта України, 2019. 388 с.
11. Журавльова Л. П., Шевчук О. П. Емпатійні детермінанти психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта. 2019. № 1. С. 7-15.

12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навч. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2019. 219 с.
13. Карамушка Л. М., Клочко А. О. Інноваційні стилі управління менеджерів в організаціях: сутність, психологічні детермінанти та умови розвитку : монографія. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2020. 350 с.
14. Карпенко З. С., Зомчак К. М. Ієрархія життєвих цінностей сучасних підлітків та юнаків: вікові та гендерні аспекти. Психологія і суспільство. 2019. № 3-4. С. 144-154.
15. Климишин О. І. Християнсько-психологічні основи розвитку духовності особистості. Психологія і особистість. 2020. № 1. С. 146-157.
16. Кондратюк С. М. Формування цінностей підлітка в сучасному суспільстві та особливості їх прояву. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 2. С. 110-115.
17. Кордунова Н. О., Мудрик А. Б. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій сучасних підлітків. Психологічні перспективи. 2020. Вип. 35. С. 75-87.
18. Коробка Л. М. Життєздатність як соціально-психологічний феномен: можливості психологічного дослідження. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2021. Вип. 47(50). С. 116-125.
19. Лозова О. М., Дроботун О. С. Парадигмальний аналіз психології ціннісних орієнтацій педагога. Humanitarium. 2020. Т. 45. Вип. 2: Психологія. С. 7-15.
20. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. IX. Вип. 12. С. 7-21.
21. Малихіна О. Є. Особливості ціннісно-сислової сфери у підлітків із різним рівнем перфекціонізму. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2019. Вип. 61. С. 96-109.
22. Папуча М. В., Наконечна М. М. Проблеми психології особистісного розвитку : монографія. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 356 с.

23. Пенькова О. І. Самовдосконалення як чинник розвитку духовності підлітків. Психологія і особистість. 2019. № 2(16). С. 223-233.
24. Пілецька Л. С. Психологічна сутність професійної мобільності особистості. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. І. Вип. 54. С. 110-115.
25. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В. Психологічні особливості реалізації творчого потенціалу підлітків. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень. 2019. С. 228-232.
26. Радчук Г. К. Психолого-педагогічні умови гармонізації аксіогенезу особистості майбутніх фахівців. Психологія і суспільство. 2020. № 2. С. 5-19.
27. Савчин М. В. Здатності особистості : монографія. Київ : Академвидав, 2019. 288 с.
28. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В. Психологія самодетермінації особистості : монографія. Київ : Університет "Україна", 2019. 415 с.
29. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
30. Ткачук О. В. Структура самоактуалізації особистості в умовах соціальних змін. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2020. Вип. 3. С. 138-143.
31. Тодорова І. С. Психологічні умови саморозвитку особистості в підлітковому віці. Актуальні питання сучасної педагогіки та психології: наукові дискусії. 2020. С. 131-134.
32. Чуйко О. В., Колтунович Т. А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 11. С. 179-193.
33. Шамне А. В. Теоретичні та прикладні проблеми психології розвитку сучасних підлітків. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2021. Т. XII. Вип. 28. С. 201-211.