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

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

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

# ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Виконала:
здобувачка ІІІ курсу, П/30 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
**Філіпенко Валерія Анатоліївна**
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Дудник Оксана Андріївна

Умань – 2026

**ЗМІСТ**

**ВСТУП** …….. 3

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІДЕНТИЧНОСТІ** ……..…… 7

1.1. Поняття ідентичності в психології особистості…...……..…. 7

1.2. Структура та типи ідентичності ……..…. 11

1.3. Криза ідентичності в підлітковому віці.……..… 18

1.4. Соціально-психологічні чинники формування ідентичності.. 22

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ** ……..…….. 26

2.1. Організація та методи дослідження …….. 26

2.2. Аналіз результатів дослідження …… 32

2.3. Психологічні умови та засоби формування позитивної ідентичності підлітків …….. 41

**ВИСНОВКИ** …… 49

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** …… 53

# ВСТУП

***Актуальність дослідження.*** У сучасних умовах суспільного розвитку, що характеризуються швидкими соціальними трансформаціями, цифровізацією, інформаційним перевантаженням та впливом кризових явищ (зокрема умов воєнного стану), особливої значущості набуває проблема становлення особистості. Одним із центральних аспектів цього процесу є формування ідентичності, що визначає цілісність, самосприйняття та життєву позицію людини. Підлітковий вік виступає сензитивним періодом для формування ідентичності, оскільки саме в цей час відбувається активне самовизначення, становлення системи цінностей, життєвих орієнтацій і соціальних ролей.

Як зазначає Ерік Еріксон, підлітковий період пов’язаний із переживанням кризи ідентичності, яка є необхідною умовою подальшого особистісного розвитку. Успішне подолання цієї кризи забезпечує формування цілісного образу «Я», тоді як її ускладнення може призводити до внутрішньої невизначеності, тривожності та соціальної дезадаптації. У сучасних умовах ці процеси ускладнюються впливом цифрового середовища, соціальних мереж та нестабільністю соціального контексту, що підсилює актуальність дослідження (Рубан А., Запорожченко О., Майданюк І. ).

Важливість проблеми також зумовлена тим, що сформована ідентичність є основою психологічного благополуччя, життєстійкості та соціальної адаптації підлітка (Булах І., Генчу С.). Водночас у наукових дослідженнях підкреслюється, що сучасні підлітки все частіше стикаються з труднощами самовизначення, що пов’язано із розмитістю соціальних норм, впливом глобалізаційних процесів та зростанням ролі віртуальної взаємодії.

Проблема ідентичності має глибокі теоретичні витоки у зарубіжній психології. Класичне розуміння ідентичності як центрального новоутворення підліткового віку представлено у працях Ерік Еріксон, який розглядав її як результат інтеграції особистісного досвіду та соціальних очікувань.

Подальший розвиток цієї теорії здійснив Джеймс Марсія, який виокремив чотири статуси ідентичності залежно від рівня кризи та сформованості життєвих зобов'язань.

Значний внесок у дослідження ідентичності зробили також Генрі Теджфел, який розробив теорію соціальної ідентичності, Рой Баумайстер, який аналізував ідентичність у контексті культурних змін, а також Алан Ватерман, який досліджував процеси розвитку ідентичності в підлітковому та юнацькому віці. У працях Г. Брейквелл ідентичність розглядається як динамічна система, що формується в умовах соціальних змін і може зазнавати загроз.

У вітчизняній психології проблема ідентичності також активно досліджується. Теоретичні підходи до розуміння сутності ідентичності представлені у працях Т. Потапчук, Т. Яблонської, Х. Турецької. Питання становлення ідентичності в підлітковому віці висвітлено у дослідженнях О.Краєвої, яка детально аналізує кризу ідентичності та шляхи її подолання, а також М. Нестеренко, О. Горецкої, І. Ічанської та інших.

Особливості формування Я-концепції та самосвідомості підлітків розглядаються у роботах А. Фурмана, Ю. Бєлякової, О. Козака. Вплив соціального середовища, сім'ї та однолітків на розвиток ідентичності досліджується у працях В. Зливкова, С. Геник, Т. Ковальової.

Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема формування ідентичності підлітків залишається актуальною, оскільки сучасні соціальні умови висувають нові виклики до процесу самовизначення особистості. Недостатньо дослідженими залишаються питання комплексного впливу соціально-психологічних чинників на формування ідентичності в умовах сучасного інформаційного середовища.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування ідентичності в підлітковому віці та визначити психологічні умови її позитивного розвитку.

**Завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння ідентичності в психології, охарактеризувати її структуру та основні типи ідентичності.
2. Визначити особливості кризи ідентичності в підлітковому віці та
3. Дослідити соціально-психологічні чинники формування ідентичності підлітків.
4. Провести емпіричне дослідження рівня сформованості ідентичності підлітків
5. Розробити практичні рекомендації щодо формування позитивної ідентичності підлітків.

**Об'єкт дослідження** – процес формування ідентичності особистості в підлітковому віці.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості та соціально-психологічні чинники формування ідентичності підлітків.

**Методи дослідження**:

теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел;

емпіричні: психодіагностичні методики (*опитувальник ідентичності Дж.Марсія (модифікований), методика ціннісних орієнтацій (тест М.Рокіча), методика рівня рефлексії (опитувальник А.Карпова)*;

математико-статистичні: кількісний і якісний аналіз результатів дослідження, узагальнення даних у таблицях і діаграмах.

**Експериментальна база дослідження** – заклад загальної середньої освіти м. Умані. У дослідженні взяли участь учні 8 класу віком 13– 14 років у кількості 28 осіб.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає у можливості використання результатів дослідження практичними психологами, соціальними педагогами, вчителями та батьками для оптимізації процесу формування ідентичності підлітків. Розроблені рекомендації можуть бути

Практична значущість дослідження зумовлена можливістю використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, вчителів та батьків. Результати дослідження можуть бути застосовані для розробки програм психологічного супроводу підлітків; профілактики кризових проявів ідентичності; оптимізації процесу соціалізації та самовизначення підлітків; підвищення ефективності психолого-педагогічної роботи в умовах сучасного освітнього середовища.

***Апробація результатів дослідження.***

Основні положення та результати дослідження були оприлюднені на науково-практичних семінарах та конференціях: науково-практичний семінар «Методи психологічної допомоги в стресових ситуаціях (Умань, листопад 2025р.); IX Всеукраїнські психологічні читання «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (Умань, травень 2026р.)

*Публікація*

Філіпенко В.А., Дудник О.А. Формування ідентичності особистості в сучасному соціокультурному просторі: теоретичні та прикладні аспекти. *Матеріали IX Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів*», м. Умань, 15 травня 2026 р. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т соц.-психол. освіти та фізичн.к-ри [ін.] ; [редкол.: С. Ю. Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шулдик, О. О. Андрусик]. С. 00 - 00

***Структура роботи:*** випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Обсяг роботи – 58 сторінок, робота містить 2 таблиці, 2 малюнки та 57 літературних джерел.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІДЕНТИЧНОСТІ

## 1.1. Поняття ідентичності особистості в психології

Проблема ідентичності особистості активно досліджується у сучасній віковій та соціальній психології. Питання про те, ким є людина, як вона усвідомлює себе у світі та у стосунках з іншими, завжди було і буде актуальним для науковців. Однак саме у психології XX століття поняття «ідентичність» набуло чіткого наукового змісту та стало предметом систематичного вивчення як у зарубіжній, так і в українській психології. Сьогодні це поняття є ключовим для розуміння особистісного розвитку, соціальної поведінки та психічного здоров'я людини.

Першим, хто ввів поняття ідентичності у науковий обіг і надав йому розгорнутого психологічного змісту, був американський психолог Е. Еріксон. Він визначав ідентичність як внутрішнє відчуття тотожності самому собі, цілісності, неперервності власного існування в часі та просторі, а також як впевненість у тому, що інші люди визнають цю тотожність [53]. На думку Еріксона, ідентичність – це не статична властивість, а динамічний процес, що формується впродовж усього життя людини у взаємодії між її внутрішнім світом і соціальним середовищем. Саме він увів поняття «психосоціального мораторію» – це період, коли особистість перебуває в активному пошуку себе, випробовує різні ролі та цінності, перш ніж зробити свідомий вибір. Ця ідея стала відправною точкою для всіх подальших досліджень ідентичності.

Особливу увагу у своїх працях Еріксон надавав саме підлітковому віку, визначаючи його як критичний період становлення ідентичності, коли особистість переживає так звану «кризу ідентичності». Ця криза проявляється у сумнівах щодо власного «Я», життєвих цінностей і майбутнього, що зумовлює потребу у виборі життєвого шляху.

Не менш важливий внесок у дослідження ідентичності приніс інший американський психолог Дж. Марсія. Опираючись на теорії Еріксона, він суттєво розвинув уявлення про структуру ідентичності, запропонувавши операціональну модель її статусів. Він виокремив чотири можливі стани ідентичності, що залежать від наявності або відсутності кризи та прийнятих зобов'язань: досягнута, дифузна, передчасно прийнята (форкложена) та мораторію ідентичності [54]. Ця класифікація дозволила перейти від суто теоретичних роздумів до емпіричного дослідження ідентичності і стала одним із найбільш використовуваних інструментів у психології розвитку. Завдяки Марсії ідентичність почали розглядати не як результат, а як процес розвитку, що може мати різні траєкторії.

Британський психолог Г. Тайфел досліджував природу ідентичності у її соціальному вимірі. Він розробив теорію соціальної ідентичності, у якій наголошував, що самовизначення людини невід'ємне від її приналежності до соціальних груп. Згідно з цією концепцією, ідентичність формується не лише зсередини, через особистісні переживання, а й ззовні – через порівняння себе з іншими та усвідомлення своєї приналежності до певної спільноти та цінності, яку ця приналежність несе для особистості [56]. У цьому підході акцент робиться на міжгрупових відносинах та механізмах соціальної категоризації.

Паралельно з соціально-психологічним підходом розвивалися погляди, що акцентували на зв'язку ідентичності з самооцінкою та мотиваційною сферою особистості. Р. Баумайстер розглядав ідентичність крізь призму культурних і соціальних змін, підкреслюючи її динамічний характер і залежність від історичного контексту. На його думку, ідентичність виконує роль психологічного орієнтиру, що допомагає людині зберігати внутрішню узгодженість навіть за умов зовнішніх викликів [49].

Крім того, у зарубіжній психології значна увага приділяється процесу розвитку ідентичності протягом життя. Наприклад, А. Вотерман зосереджувався на питанні про те, як саме відбувається перехід між

статусами ідентичності та які чинники цьому сприяють. Вчений стверджував, що формування ідентичності це не лінійний процес, а динамічна послідовність змін, у якій особистість може повертатися до попередніх статусів або переживати їх повторно на новому рівні [57]. Особливу увагу Вотерман приділяв поняттю *особистісної виразності* – це стан, коли людина відчуває, що її вибір цінностей, цілей і ролей є глибоко автентичним і відповідає її справжній природі. Саме цей суб'єктивний досвід відповідності собі, на думку вченого, є ключовим показником досягнутої ідентичності та основою психологічного благополуччя особистості.

У своїх дослідженнях Г. Брейквелл зосередила увагу на тому, як особистість зберігає свою цілісність в умовах зовнішніх загроз і соціальних змін. Дослідниця виокремила чотири основні принципи, на яких ґрунтується стабільна ідентичність: *неперервність* (відчуття себе тією самою особистістю попри зміни обставин), *самоповага* (позитивна оцінка власного «Я»), *самоефективність* (відчуття власної компетентності та здатності впливати на події) та *відмінність* (усвідомлення своєї унікальності серед інших) [51].

У вітчизняній психології поняття ідентичності також є предметом активного теоретичного дослідження. На відміну від зарубіжних підходів, які часто акцентують увагу на індивідуальних і соціально-психологічних аспектах ідентичності, українська психологічна наука розглядає цей феномен у контексті цілісного розвитку особистості.

До прикладу, у своїх працях С. Максименко зазначає, що ідентичність є важливою складовою структури особистості, яка формується в процесі життєдіяльності та відображає взаємозв'язок внутрішнього світу людини з соціальною реальністю [29].

Т. Потапчук провела ґрунтовний аналіз основних підходів до визначення сутності цього поняття, виокремивши його ключові ознаки: цілісність, неперервність, самовизначення та соціальне визнання. Дослідниця наголошує, що ідентичність є складним психічним утворенням, у якому поєднуються когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [38]. Такий

підхід дозволяє розглядати ідентичність не лише як усвідомлення себе, але також як систему ставлень та дій особистості.

Схожу позицію займає Т. Яблонська, яка розглядає ідентичність як предмет психологічного аналізу, підкреслюючи її роль у забезпеченні психологічного благополуччя особистості. На її думку ідентичність виступає результатом взаємодії людини із соціальним середовищем, і формується у процесі засвоєння соціального досвіду [45].

Поглибившись у тему розуміння ідентичності, В. Зливков відмежував його від синонімічних: «самоідентифікація» та «Я-концепція». Вчений стверджує, що самоідентифікація це процесуальний аспект ідентичності, тобто є актом ототожнення себе з конкретними соціальними групами, цінностями чи образами. Я-концепція в свою чергу, є більш широким поняттям, що охоплює всю систему уявлень людини про себе, тоді як ідентичність це її ціннісно-смислове ядро [11]. Він відзначає важливість взаємозв'язку між особистісною та професійною ідентичністю, які є важливими аспектами самовизначення людини. А. Фурман та О. Гуменюк також розмежовують ці поняття, акцентуючи на тому, що Я-концепція відображає описовий аспект самосвідомості, тоді як ідентичність – передусім оцінний і смисловий [43].

Х. Турецька у своєму аналізі підходів до розуміння ідентичності в психологічній науці звертає увагу на відмінності у тому, який зміст дослідники вкладають у це поняття, залежно від теоретичного підґрунтя. Психоаналітичний підхід акцентує на несвідомих механізмах ідентифікації, гуманістичний – на прагненні до самоактуалізації та автентичності, соціально-когнітивний – на ролі навчання та моделювання у формуванні уявлень про себе [42]. Доповнила цей аналіз Ю. Бєлякова, розглядаючи становлення теорії Я-концепції в її зв'язку з ідентичністю та наголошуючи на тому, що обидва конструкти є взаємодоповнювальними у розумінні психологічної природи особистості [2].

О. Запорожченко досліджував вплив інформаційного суспільства на формування ідентичності, відзначаючи зростання ролі медіа та цифрових технологій у житті людини [10]. Схожі ідеї підтримав О. Рубан, звертаючи увагу на вплив соціальних мереж, які створюють нові можливості для самовираження, але водночас можуть ускладнювати процес самовизначення [40].

Не менш важливою темою для українських науковців є те, як трансформується ідентичність в умовах соціальних криз та воєнних подій. Так, С. Геник підкреслює, що криза ідентичності в підлітковому віці тільки посилюється під впливом нестабільності соціального середовища [6]. С. Генчу та С. Лукомська зазначають, що в умовах війни формуються нові аспекти ідентичності, зокрема пов’язані з життєстійкістю та мілітарною ідентичністю [7, 28].

У висновку, поняття ідентичності є багатовимірним психологічним конструктом, що охоплює особистісний, соціальний, когнітивний та ціннісний аспекти людського «Я». Незважаючи на різноманітність підходів, більшість дослідників сходяться в тому, що ідентичність – це не дана від народження характеристика, а результат складного процесу розвитку, що відбувається у взаємодії між особистістю та суспільством. Розуміння цього процесу є необхідною передумовою для вивчення особливостей формування ідентичності на конкретних вікових етапах, зокрема, в підлітковому віці.

## 1.2. **Структура та типи ідентичності**

Ідентичність особистості не є однорідним утворенням – вона має складну внутрішню структуру і охоплює кілька взаємопов’язаних рівнів. Це поняття охоплює систему уявлень людини про себе, власне місце у суспільстві, належність до певних соціальних груп та усвідомлення індивідуальної унікальності. Структура ідентичності трактується як сукупність взаємопов’язаних компонентів, які забезпечують цілісність

особистості та її здатність до самовизначення. Як зазначає Л. Потапчук, ідентичність включає когнітивний компонент, який пов'язаний із самопізнанням і усвідомленням власних характеристик; емоційний компонент, що відображає ставлення людини до себе; та поведінковий компонент, який проявляється у практичній реалізації особистістю власних цінностей і соціальних ролей [38].

Залежно від того, який аспект самовизначення особистості береться за основу, дослідники виокремлюють різні типи ідентичності, серед них: *особистісна, соціальна, гендерна* та *професійна ідентичності,* кожна з яких виконує специфічні функції у становленні цілісного «Я».

***Особистісна ідентичність*** є основою самосвідомості людини і відображає її унікальність, внутрішню цілісність та неперервність у часі. Це система стійких уявлень людини про свої індивідуальні риси, цінності та життєві цілі, що відрізняють її від інших [38]. І. Бех наголошує, що особистісна ідентичність формується у процесі виховання та самопізнання і є необхідною умовою морального та духовного зростання особистості [1]. Саме особистісна ідентичність забезпечує людині відчуття безперервності власного «Я» незалежно від життєвих обставин, та автентичності – розуміння того, що вона живе відповідно до своїх справжніх цінностей і переконань, а не під тиском зовнішніх очікувань. Як стверджував Еріксон, становлення особистісної ідентичності особливо найактивніше триває у підлітковому віці, коли людина прагне зрозуміти себе та визначити власне місце у світі [52].

У рамках особистісної ідентичності важливу роль відіграє Я-концепція, яка полягає у системі уявлень людини про себе, власних якостей, здібностей та можливостей. І. Бех вважав, що формування позитивного образу «Я» є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості [1]. А. Фурман та О. Гуменюк зазначають, що Я-концепція виступає психологічною основою саморегуляції поведінки та самореалізації людини [43].

Із розвитком особистісної ідентичності тісно пов'язана ***соціальна ідентичність.*** Вона формується через усвідомлення людини своєї приналежності до певної соціальної групи. Засновником цієї теорії вважається Г. Тайфел, який наголошував на важливості соціальних чинників у формуванні Я-концепції. Соціальна ідентичність може проявлятися через:

1. національну приналежність;
2. етнічну приналежність;
3. професійну групу;
4. релігійну спільноту;
5. гендерну групу;
6. вікову чи соціальну категорію.

Основою для формування соціальної ідентичності полягає і впливі на особистість сім'ї, школи, однолітків, засобів масової інформації та культурного середовища. У процесі людина відчуває свою причетність до суспільства, засвоює соціальні норми і вибудовує міжособистісні стосунки з оточуючими [56].

Найбільшого значення соціальна ідентичність набуває саме у підлітковому віці, оскільки у цей період посилюється потреба у прийнятті групою, визнанні однолітками та пошуку власного місця серед інших. Невизначеність або суперечності у соціальних ролях можуть спричиняти кризу ідентичності та труднощі у процесі самовизначення особистості.

Різновидом соціальної ідентичності можна знавати ***гендерну ідентичність.*** Вона є одним із базових і найранніх вимірів самовизначення особистості, що відображає усвідомлення людиною себе як представника певної статі та прийняття відповідної соціальної ролі. Гендерна ідентичність формується поступово під час виховання і соціалізації під впливом культурних норм і стереотипів. О. Кікінежді розглядає гендерну ідентичність як складний психологічний конструкт, що формується в онтогенезі під впливом біологічних, соціальних і культурних чинників [13]. Гендерна ідентифікація відіграє важливу роль у психічному розвитку особистості,

впливаючи на її поведінкові особливості та стиль міжособистісної взаємодії. У свою чергу, О. Кубриченко наголошує на тому, що гендерна ідентичність виходить за межі виключно біологічної статі та охоплює цілий спектр уявлень, переконань і моделей поведінки, які визначають самосприйняття людини як чоловіка чи жінки [25].

Українські науковці І. Кульчицька і С. Кондратюк підкреслюють, що підлітковий вік є особливо чутливим етапом у формуванні гендерної ідентичності, адже саме в цей період відбуваються значні фізичні, психологічні та соціальні зміни, які спонукають молоду людину переглядати своє сприйняття гендерної ролі [26].

Н. Яворська звертає увагу на те, що в підлітковому віці гендерна соціалізація переважно формується під впливом однолітків, засобів масової інформації та сімейних патернів поведінки. Саме ці фактори впливають на уявлення підлітка про те, якою має бути «правильна» гендерна роль [46].

***Професійна ідентичність*** характеризується усвідомленням людиною своєї приналежності до певної професії, а також прийняттям відповідних цінностей і норм, властивих цій сфері діяльності. В. Зливков визначає професійну ідентичність як ключовий чинник особистісної зрілості, який сприяє формуванню почуття компетентності та усвідомлення власної соціальної значущості [11].

Хоча професійна ідентичність найбільш інтенсивно формується у юнацькому та дорослому віці, її витоки сягають підліткового періоду, коли особистість починає розуміти свої інтереси, оцінювати здібності та замислюватися над можливими шляхами розвитку та життєвих перспектив. Р. Баумайстер зазначає, що через стрімкі соціальні зміни професійна ідентичність втрачає стабільність, створюючи для сучасної молоді нові складнощі у процесі самовизначення [49].

Розглянем детальніше стани ідентичності за класифікацією Дж. Марсії [54, 55].

***Досягнута ідентичність*** – це найбільш стабільний психологічний стан, коли особистість пройшла період криз, внутрішнього пошуку та формування особистих цінностей і переконань. Це зріле «Я», що характеризується внутрішньою стабільністю, чіткими життєвими цілями та гармонійною інтеграцією в соціальне середовище. Дж. Марсія зазначав, що формування ідентичності є результатом не тільки природного процесу дорослішання, але й активної внутрішньої роботи особистості. Це передбачає критичний аналіз доступних альтернатив і самостійне прийняття рішень стосовно власних цілей, цінностей та життєвих ролей [54]. А. Вотерман доповнив це розуміння ввівши поняття особистісної виразності. Він стверджував, що людина з досягнутою ідентичністю не тільки усвідомлює, ким вона є, але й відчуває глибоку внутрішню гармонію між своїми виборами та власною істинною природою. Саме це становить фундамент її психологічного благополуччя [57].

Що стосується підліткового віку, то на думку О. Краєвої, досягнута ідентичність забезпечує підлітку здатність конструктивно реагувати на життєві виклики, зберігати психологічну стійкість в умовах невизначеності та будувати повноцінні міжособистісні стосунки, що робить її важливим показником особистісної зрілості [21].

***Дифузна ідентичність*** – стан, протилежний до «досягнутої ідентичності», для якого характерні відсутність стабільного «Я», криз пошуку, чітких життєвих цілей та цінностей. Особистість не має уявлення про своє місце у світі, виявляє байдужість до питань самовизначення або свідомо уникає їх. Цей стан можна вважати найменш зрілим, адже особистість не тільки не визначилася зі своїми цінностями та цілями, але й не докладає жодних зусиль для їх пошуку. Г. Брейквелл описує дифузну ідентичність як стан, за якого порушуються всі чотири ключові принципи стабільного «Я»: безперервність, самоповагу, самоефективність і унікальність. Це робить особистість надто вразливою до зовнішніх впливів і соціального тиску [51].

На поведінковому рівні дифузна ідентичність часто виражається через імпульсивність, соціальну ізоляцію, схильність до залежної поведінки та труднощі у прийнятті рішень.

М. Мельничук підкреслює, що підлітки з дифузною ідентичністю часто стикаються з відчуттям внутрішньої порожнечі, мають труднощі у формуванні стабільних міжособистісних відносин та легко піддаються негативному впливу з боку групи, що значно збільшує ймовірність девіантної поведінки [32]. О. Краєва зазначає, що тривала дифузія ідентичності в підлітковому віці є серйозним фактором ризику для психічного здоров'я. Відсутність чітко сформованого внутрішнього стрижня позбавляє особистість необхідних ресурсів для подолання вікових криз і успішної адаптації до соціального середовища. Водночас дослідниця підкреслює, що цей стан не є незворотнім і за сприятливих умов та за підтримки психологів особистість здатна перейти до активного самопошуку, поступово досягаючи більш зрілих форм самовизначення [21].

***Передчасно прийнята ідентичність*** – стан, при якому людина приймає зобов'язання, професію або соціальні ролі без попереднього самостійного пошуку та критичної рефлексії. Людина сприймає нав'язані ззовні цінності як власні, не піддаючи сумніву. Дж. Марсія акцентував увагу на тому, що ключовою характеристикою такого статусу є саме відсутність кризи. Особистість не стикається з внутрішніми суперечностями щодо вибору альтернатив, не досліджує різні можливості і не ставить під сумнів ті погляди та переконання, які були передані їй значущими дорослими, переважно батьками, релігійними діячами чи авторитетними особами з близького оточення. На перший погляд, така людина може здаватися психологічно врівноваженою та впевненою в собі, але ця стабільність є поверхневою, адже її основою слугує не власний досвід пошуку, а некритичне засвоєння чужих рішень [54]. Особливу небезпеку форкложена ідентичність становить у ситуаціях, коли зовнішні умови різко змінюються, і нав'язані цінності більше не відповідають новій реальності.

На рівні особистісних характеристик форкложена ідентичність часто пов'язана з ригідністю мислення, схильністю до авторитарних переконань та низькою толерантністю до невизначеності. І. Булах зазначає, що підлітки з таким статусом ідентичності зазвичай проявляють слухняність і конформність у взаєминах із авторитетними дорослими, але водночас демонструють нетерпимість до тих, хто дотримується інших поглядів чи цінностей. Незважаючи на очевидні недоліки, деякі дослідники вважають форкложену ідентичність порівняно адаптивним станом у тих культурних контекстах, де колективні цінності й традиції мають визначальне значення в житті особистості, а індивідуальний пошук не сприймається як самостійна цінність.

***Мораторій ідентичності*** – перехідний етап між іншими станами, що супроводжується внутрішньою напруженістю та тривожністю та водночас відкриває простір для справжнього самопізнання. За сприятливих умов мораторій природно переходить у досягнуту ідентичність. Е. Еріксон розглядав цей стан як своєрідне тимчасове звільнення від остаточних зобов’язань, яке дозволяє людині глибше дослідити різні ролі та цінності, перш ніж прийняти обдумане рішення [53]. Дж. Марсія конкретизував це поняття, підкреслюючи, що мораторій супроводжується активною кризою пошуку, коли немає взятих на себе зобов'язань. Особистість у цьому стані не просто пасивно відчуває невизначеність, а активно досліджує можливості та пробує різні варіанти самореалізації.

А. Вотерман наголошує, що тривалість мораторію значною мірою визначається соціальним середовищем: сприятливе оточення допомагає завершити цей етап формуванням зрілої ідентичності, тоді як надмірний вплив або соціальна нестабільність можуть викликати його затягування або навіть регрес до стану дифузії [57].

На думку О. Краєвої, тривожність, що супроводжує стан мораторію, не є патологічною. Вона має мотиваційний характер, стимулюючи особистість

до активного пошуку та саморефлексії. За сприятливих обставин цей стан поступово трансформується в досягнуту ідентичність. [20].

Структура ідентичності є багаторівневою системою, яка охоплює взаємопов'язані особистісний, соціальний, гендерний та професійний аспекти. Кожен із цих вимірів вносить свій внесок у формування цілісного образу «Я», залишаючись при цьому відносно незалежною сферою самовизначення. Дослідження статусів ідентичності, запропонованих Марсією, демонструє, що процес становлення ідентичності є тривалим і поступовим, а не одноразовою подією. Його траєкторії можуть варіюватися залежно від особистісних ресурсів та соціального контексту, в якому перебуває людина. Розуміння структури та типів ідентичності є необхідною теоретичною основою для подальшого аналізу особливостей її формування в підлітковому віці. Саме цей період є найскладнішим через інтенсивні зміни, які впливають на всі аспекти самовизначення особистості.

### 1.3. Криза ідентичності в підлітковому віці

За словами Г. Брейквелла, під впливом зовнішні обставин (соціальних потрясінь, втрати статусу, стигматизаціїчи різких культурних змін) особистість переживає кризу ідентичності і вдається до захисних стратегій, спрямованих на відновлення внутрішньої рівноваги. Концепція Брейквелл є особливо актуальною для розуміння того, як підлітки справляються з ідентичнісними викликами в нестабільному соціальному середовищі, зокрема в умовах воєнного часу.

Підлітковий вік є одним із найскладніших і ключових періодів у процесі психічного становлення особистості. У цей час відбуваються значні фізіологічні, емоційні та соціальні зміни, які суттєво впливають на розвиток самосвідомості та формування індивідуальної ідентичності. Для підлітків характерне прагнення краще зрозуміти себе, визначити власні цінності,

життєві пріоритети та соціальні ролі. Часто ці пошуки супроводжуються внутрішніми конфліктами, які можуть провокувати кризу ідентичності.

Криза ідентичності в підлітковому віці – це природний та невід'ємний етап розвитку, зумовлений пошуком відповіді на питання «Хто я?», «Який я?» та «Чого я хочу?». Підліток стикається з конфліктом між старим «Я» та новими ролями, цінностями та соціальними очікуваннями. Це період самопізнання, змін у стосунках, підвищених вимог до себе та батьків. Більшістю дослідників криза ідентичності у підлітковому віці сприймається не як патологічне явище, а як закономірний і необхідний етап становлення зрілої особистості.

Поняття кризи ідентичності було введено до психологічної науки Е. Еріксоном, який розглядав її як природний етап психосоціального розвитку особистості. Дослідник наголошував, що основним завданням підліткового періоду є формування цілісного уявлення про себе та своє місце у світі. У випадку, коли особистість не здатна об'єднати свої соціальні ролі, цінності та життєвий досвід у єдину гармонійну систему, настає стан невизначеності, який Еріксон визначив як кризу ідентичності. На його думку успішне подолання цієї кризи є фундаментом для становлення цілісної й сформованої ідентичності, тоді як її невирішення спричиняє рольову розмитість і емоційну нестабільність. [52, 53].

Причини виникнення кризи ідентичності мають комплексний характер, серед них науковці виділяють як внутрішні, так і зовнішні фактори. С. Геник вважав, що на внутрішньому рівні криза спричиняється інтенсивними фізіологічними змінами, характерними для підліткового періоду, розвитком здатності до абстрактного мислення та посиленням потреби у самопізнанні. Усі ці аспекти разом створюють основу для перегляду та переосмислення власного «Я». Зі свого боку, на зовнішньому рівні вирішальну роль відіграють зміна соціального статусу підлітка, наростання очікувань з боку оточуючих, а також необхідність самостійної орієнтації у все більш складному соціальному середовищі [6]. Можна додати, що за словами

М. Нестеренко, у цей період людина особливо гостро переживає суперечність між прагненням до самостійності та залежністю від дорослих [34].

На зовнішньому рівні ключовими чинниками виступають зміна соціального статусу підлітка, зростання очікувань з боку оточення та потреба самостійно орієнтуватися в дедалі складнішому соціальному середовищі. М. Синюшко та Ю. Живоглядов підкреслюють, що нестача глибоких міжособистісних стосунків є одним із важливих аспектів, які загострюють кризу ідентичності, адже саме через спілкування з іншими підліток отримує необхідний зворотний зв'язок для формування цілісного образу свого «Я» [41].

Інформаційні технології та соціальні мережі відіграють значну роль як у житті сучасного підлітка, так і у формуванні його ідентичності. На думку О. Рубан, постійне порівняння себе з іншими, залежність від соціального схвалення та надмірна залученість у віртуальний простір можуть спричинити невпевненість у собі й викривлене сприйняття власного «Я» [40]. До того ж, актуальні соціальні виклики, такі як воєнні дії та суспільна нестабільність, накладають додатковий відбиток на перебіг кризи ідентичності. В умовах війни у підлітків посилюється рівень тривожності, емоційної напруги та невизначеності щодо майбутнього [28].

Криза ідентичності проявляється у підлітків через різні аспекти їхньої життєдіяльності – емоційний, поведінковий і когнітивний. На емоційному рівні це стан супроводжується зростанням тривожності, внутрішнім напруженням, частими перепадами настрою та підвищеною чутливістю до оцінки оточуючих. О. Горецька та О. Краєва відзначають, що у підлітків, які перебувають у стані кризи ідентичності, нерідко виникають відчуття внутрішньої порожнечі, розгубленості та невідповідності власним або чужим очікуванням. Ці переживання можуть значно впливати на зниження їхньої самооцінки і погіршення загального психологічного стану [8]. О. Кучеренко звертає увагу на важливість емоційно-регуляційного аспекту в період кризи,

наголошуючи, що труднощі в управлінні емоційними станами можуть суттєво ускладнити процес самовизначення підлітків [27].

Поведінкові прояви кризи ідентичності можуть бути різноманітними. Основні прояви кризи ідентичності:

1. Втрата інтересів: зникнення захоплень, що радували раніше, відчуття внутрішньої пустоти.
2. Експерименти з ролями: часті зміни стилю одягу, зачіски, кола спілкування, цінностей.
3. Замкнутість або бунт: спроби самоствердитися через протест або, навпаки, повна ізоляція від дорослих.
4. Сумніви у власних здібностях: страх майбутнього, нездатність прийняти нові соціальні ролі

Л. Клочек визначає усамітнення як один із типових аспектів кризи ідентичності, який водночас виконує роль захисного механізму, надаючи підлітку можливість для глибокої внутрішньої рефлексії [14].

На когнітивному рівні ця криза проявляється в схильності до філософських роздумів про сенс життя, особисте призначення та місце у світі, а також у критичному переосмисленні життєвих цінностей і норм, сформованих у дитинстві. У цей період виникають численні питання щодо майбутнього, вибору професії та сенсу життя. Як зазначає Т. Яновська, процес самопізнання у підлітковому віці часто супроводжується внутрішніми суперечностями та нестабільністю самооцінки [47]. З. Шевченко розглядає кризу ідентичності як деструктивний аспект лише у випадках, коли особистість неспроможна інтегрувати своє «Я» у ширший соціальний контекст. Водночас вона акцентує на її потенційній конструктивності, за умови надання відповідного психологічного супроводу [44].

Попри всі труднощі, пов’язані з переживанням кризи ідентичності, цей процес відіграє важливу роль у формуванні особистості. Завдяки подоланню внутрішніх протиріч підліток поступово вибудовує цілісне уявлення про самого себе, свої цінності та життєві пріоритети. Дж. Марсія вважав кризу

невід'ємним елементом переходу від нижчих до вищих рівнів ідентичності, наголошуючи, що без її переживання досягнення зрілої ідентичності практично неможливе [54].

Криза ідентичності також виступає ключовим етапом у розвитку здатності до саморефлексії та самореалізації. У період пошуку власного «Я» підліток опановує навички прийняття рішень, оцінки своїх можливостей і формування системи життєвих цінностей. І. Булах стверджує, що процес особистісного зростання тісно пов'язаний зі здатністю долати внутрішні виклики та інтегрувати набуті життєві переживання у цілісну структуру своєї особистості.

Тому кризу ідентичності не слід сприймати як перешкоду, адже вона виступає головною рушійною силою особистісного зростання. За сприятливих обставин цей процес допомагає підлітку досягти більш глибокого та справжнього розуміння себе і свого місця в світі.

### 1.4. Соціально-психологічні чинники формування ідентичності

Формування ідентичності особистості є складним та тривалим процесом, що залежить від впливу багатьох соціально-психологічних чинників. Особливого значення цей процес набуває саме в підлітковому періоді, коли людина активно визначає своє місце в суспільстві, прагне до незалежності та формує власну систему цінностей. Ключовими чинниками впливу є: сім'я, близьке оточення, референтні групи, а також сучасне соціальне й цифрове середовище.

Сім'я є первинним і найбільш впливовим середовищем формування ідентичності особистості, оскільки саме в ній закладаються базові уявлення дитини про себе, про інших та про навколишній світ. Саме в сім'ї дитина засвоює базові норми поведінки, моральні цінності, соціальні ролі та навички міжособистісної взаємодії. На думку І. Беха, сімейне виховання відіграє фундаментальну роль у становленні особистості, оскільки саме у цьому середовищі формується початкове уявлення людини про саму себе та свою

цінність Батьки не тільки передають дитині певні норми і цінності, але й через свій стиль виховання сприяють розвитку її здатності до самостійного мислення та прийняття відповідальних рішень [1].

Сприятливий психологічний клімат у сім'ї, атмосфера підтримки та прийняття допомагають зміцнити впевненість у собі та сприяють формуванню позитивного самосприйняття. У своїх працях І. Булах стверджує, що підлітки, які зростають у сім’ях із сприятливою психологічною атмосферою, демонструють вищий рівень самоповаги, більшу відкритість до нових можливостей та здатність краще долати кризові ситуації. Водночас постійні конфлікти, емоційна дистанція чи надмірний контроль можуть створювати перешкоди у процесі особистісного самовизначення і підвищує ризик формування розмитої ідентичності [3]. Як зазначають М. Нестеренко і В. Мисюра, сімейне середовище відіграє ключову роль у становленні гендерної ідентичності підлітків. Саме батьківські моделі поведінки, розподіл сімейних ролей та емоційна атмосфера стають першоджерелом формування у дитини уявлень про гендерні норми й очікування [35].

Характер взаємовідносин між батьками та дитиною значною мірою визначає рівень самостійності, самооцінки та здатності особистості до самореалізації. Авторитетний стиль виховання батьківського виховання, який поєднує емоційну підтримку з повагою до самостійності і незалежності дитини, сприяє досягненню зрілої ідентичності, тоді як авторитарний стиль із надмірним контролем нерідко призводить до форкложеної ідентичності. Підлітки, які відчувають підтримку та довіру з боку батьків, легше долають кризу ідентичності та швидше формують цілісне уявлення про себе [12, 15].

У підлітковому віці вплив сім’ї поступово слабне, поступаючись місцем впливу однолітків, які стають головним референтним середовищем для формування ідентичності. Спілкування з ровесниками стає провідною сферою діяльності, а їхня думка набуває особливої ваги. Саме завдяки спілкуванню з однолітками підліток отримує не тільки відчуття

приналежності і прийняття, а і можливість порівнювати себе з іншими, переосмислювати власні цінності та перевіряти ефективність обраних моделей поведінки [5].

Референтна група відіграє роль своєрідного дзеркала, у якому підліток сприймає відображення своїх якостей, цінностей та моделей поведінки, що є надзвичайно важливим для формування реалістичного і стійкого уявлення про власне «Я». Водночас така група є джерелом норм, ідеалів та соціальних орієнтирів [45].

Вплив референтних груп на особистість може мати як позитивний, так і негативний характер. З одного боку, позитивне оточення сприяє формуванню комунікативних навичок, розвитку відповідальності та впевненості у собі. З іншого, негативний вплив групи здатен викликати девіантну поведінку, втрату індивідуальності або залежність від чужих суджень. Відсутність здорових міжособистісних стосунків чи несприйняття з боку ровесників часто стають факторами, які поглиблюють кризу ідентичності у підлітковому віці [41].

Як зазначає О. Краєва, підлітки з нестійкою ідентичністю є особливо чутливими до групового тиску, адже в процесі пошуку самовизначення вони можуть некритично сприймати групові норми та цінності. За несприятливих обставин це може призводити до деструктивних форм поведінки. Однак, підтримка ровесників, які дотримуються позитивних цінностей, здатна стати важливим ресурсом для успішного подолання кризи ідентичності [24].

У сучасному світі соціальне та цифрове середовище відіграє вагому роль у формуванні ідентичності. Стрімкий прогрес інформаційних технологій, розвиток соціальних мереж і цифрової комунікації докорінно змінили підходи до соціалізації сучасної молоді. Інтернет став ключовим майданчиком для самовираження, спілкування та пошуку власної ідентичності.

Інформаційне суспільство істотно впливає на процес становлення особистості, надаючи підліткам широкий спектр культурних моделей,

цінностей і поведінкових шаблонів. З одного боку, це забезпечує безліч можливостей для вибору й самовизначення, а з іншого – створює складнощі через надлишок альтернатив.

На думку А. Рубана, соціальні мережі стали важливим інструментом для сучасних підлітків у конструюванні та демонстрації власної ідентичності. Вони дозволяють експериментувати із різними образами, отримувати схвалення з боку соціуму та об’єднуватися у віртуальні спільноти за інтересами. Проте постійне порівняння з іншими, залежність від позитивної оцінки та прагнення відповідати загальноприйнятим стандартам можуть підривати самооцінку і негативно впливати на формування реалістичного уявлення про себе [40]. У своїй праці, О. Запорожченко застерігає, що надмірне занурення у віртуальний простір може призводити до фрагментації ідентичності – стану, коли онлайн-образ особистості суттєво розходиться з її реальним «Я», що ускладнює досягнення внутрішньої цілісності [10].

В умовах суспільної нестабільності, воєнних подій та соціальних трансформацій особистість змушена адаптуватися до нових реалій. Кризові умови життя значною мірою впливають на емоційний стан підлітків та особливості їх самосприйняття. С. Лукомська, яка наголошує на формуванні нових аспектів ідентичності в умовах війни, зокрема посиленні почуття національної приналежності та відповідальності [28].

Підводячи підсумки, формування ідентичності підлітка відбувається під впливом складної системи соціально-психологічних чинників, що взаємодіють між собою на різних рівнях – від сімейного мікросередовища до широкого цифрового простору

# РОЗДІЛ 2.
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ

## 2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження проблеми формування ідентичності підлітків було організоване з урахуванням теоретичних положень сучасної психологічної науки щодо особливостей розвитку особистості у підлітковому віці. Дослідження проводилось на базі одного із закладів загальної середньої освіти м. Умані. У ньому взяли участь учні 8 класу віком 13–14 років у кількості 28 осіб. Вибір саме цієї вікової категорії зумовлений тим, що підлітковий вік є сензитивним періодом формування ідентичності, коли відбувається активний процес самопізнання, становлення системи цінностей і життєвих орієнтацій.

Організація емпіричного дослідження передбачала дотримання принципів науковості, системності, об’єктивності та етичності. Зокрема, участь підлітків у дослідженні була добровільною, забезпечувалася конфіденційність отриманих результатів, а також враховувалися вікові та психологічні особливості респондентів.

*Метою емпіричного дослідження* було виявлення особливостей сформованості ідентичності підлітків, а також аналіз взаємозв’язку між ідентичністю, ціннісними орієнтаціями та рівнем рефлексії.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі *завдання*:

– визначити рівень сформованості ідентичності підлітків;

– дослідити структуру ціннісних орієнтацій як важливого компонента особистісної ідентичності;

– визначити рівень розвитку рефлексії як механізму самопізнання;

– проаналізувати взаємозв’язок між показниками ідентичності, ціннісних орієнтацій та рефлексії;

– інтерпретувати отримані результати та визначити психологічні особливості формування ідентичності у досліджуваній вибірці.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька послідовних етапів.

Перший етап – *підготовчий.*

На цьому етапі здійснювався аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, уточнювалися мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження, підбиралися психодіагностичні методики, що найбільш адекватно відповідають меті дослідження. Також було визначено вибірку дослідження та організовано умови його проведення.

Другий етап – *діагностичний*.

На цьому етапі безпосередньо проводилось психодіагностичне обстеження підлітків із використанням обраних методик. Дослідження проводилось у груповій формі у звичних для учнів умовах (навчальний кабінет), що сприяло зниженню рівня тривожності та підвищенню достовірності результатів.

Третій етап – *аналітико-інтерпретаційний.*

Отримані результати були оброблені з використанням кількісного та якісного аналізу. На цьому етапі здійснювалась інтерпретація даних, встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками та формулювання висновків.

Основну увагу в емпіричному дослідженні було приділено використанню психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно дослідити ідентичність підлітків.

1***. Опитувальник ідентичності Марсії (модифікований варіант)***

Опитувальник ідентичності Марсії є важливим психологічним інструментом, розробленим на основі теорії ідентичності Джеймса Е. Марсії – одного з провідних дослідників у галузі розвитку особистості в підлітковому та юнацькому віці. Ця концепція базується на припущенні, що формування ідентичності відбувається через динамічну взаємодію між процесами дослідження та зобов'язання. Це включає прагнення зрозуміти

власні цінності, переконання та життєві цілі, а також прийняття рішень щодо особистого шляху.

Ця методика ґрунтується на теорії статусів ідентичності, відповідно до якої Марсія виокремив чотири основні статуси ідентичності: досягнута ідентичність, мораторій, передчасна (запозичена) ідентичність та дифузія ідентичності.

Опитувальник допомагає визначити, який із цих статусів найкраще характеризує підлітка в різних сферах його життя, таких як вибір професії, релігійні переконання, політична позиція, міжособистісні стосунки чи дозвілля.

Методика дозволяє визначити ступінь сформованості ідентичності підлітка, рівень усвідомленості власних цінностей, переконань та життєвих орієнтацій. Вона включає серію із 40 тверджень або запитань, де кожен статус представлений 10 питаннями, що стосуються різних сфер життя (навчання, професійні наміри, міжособистісні стосунки, цінності), на які респондент дає один з варіантів відповіді (зовсім не згоден; не згоден; важко відповісти; згоден; повністю згоден). Відповіді оцінюються за шкалою від 1 – «повністю не згоден» до 5 – «повністю згоден»).

Бали відповідей сумуються для таких груп тверджень:

*Дифузія*: питання, де стверджується відсутність вибору та байдужість до пошуку (наприклад: «Мені байдуже до політики», «Я працюю де доведеться»).

*Передчасна ідентичність*: питання, що вказують на прийняття цінностей батьків без сумнівів (наприклад: «Я вибрав професію, яку порадили батьки»).

*Мораторій* : питання про активний пошук, сумніви та експерименти (наприклад: «Я ще не визначився з релігією і шукаю відповіді»).

*Досягнута ідентичність* : питання про самостійно зроблені та стабільні вибори (наприклад: «Після довгих роздумів я зрозумів, у що вірю»).

| Середній бал | Рівень вираженості статусу |
|---|---|
| 1.0 – 2.4 | Низький (статус не характерний) |
| 2.5 – 3.5 | Середній (статус проявляється частково) |
| 3.6 – 5.0 | Високий (чітко виражений статус) |

Статус, за яким респондент набрав найвищий бал, вважається провідним для нього на даному етапі життя.

Використання цієї методики є доцільним, оскільки вона безпосередньо спрямована на дослідження ідентичності. Вона дозволяє не лише визначити рівень сформованості ідентичності, а й виявити особливості переживання підлітками кризи ідентичності. Методика знайшла широке застосування в дослідженнях самовизначення, у сфері освіти, психологічному консультуванні та програмах підтримки молодого покоління.

***2. Методика ціннісних орієнтацій*** *(тест М.Рокіча).*

Методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча вважається класичним психологічним тестом для дослідження ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Вона базується на ранжуванні двох груп цінностей: термінальних (життєві цілі), які складаються з 18 позицій) та інструментальних (засоби досягнення цілей), також 18 позицій). Це дозволяє визначити, що є найбільш важливим для людини та якими способами вона прагне досягти своїх цілей.

Методика спрямована на вивчення системи цінностей особистості, які виступають важливим компонентом її ідентичності. Ціннісні орієнтації відображають внутрішні установки особистості та визначають її поведінку, вибір життєвого шляху та систему життєвих пріоритетів.

Основні компоненти методики включають:

1. Термінальні цінності (18 позицій). Вони відображають переконання про те, що певні кінцеві цілі життя є гідними досягнення. Сюди входять такі

категорії, як активне життя, здоров'я, любов, щасливе сімейне життя, мудрість, свобода тощо.

2. Інструментальні цінності (18 позицій). Вони стосуються переконань про те, що певний стиль поведінки або риси характеру є оптимальними за будь-яких обставин. До цієї групи належать акуратність, вихованість, чесність, життєрадісність, сміливість, працьовитість і подібні риси.

Процедура проведення: учасникам пропонують два списки цінностей. Спочатку працюють із термінальними, ранжуючи їх за рівнем особистої значущості від 1 до 18. Після цього повторюють процедуру з інструментальними цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце. Найвищі ранги (1-5) свідчать про ядро ціннісної структури, такі цінності мають високу значущість. Найнижчі ранги (15-18) вказують на цінності, які є найменш значущими для особистості.

Якщо цілі (список А) не підкріплюються інструментами (список Б) або суперечать їм, це свідчить про внутрішньоособистісні конфлікти

Ідентичність тісно пов'язана із системою цінностей особистості, оскільки саме через них відбувається усвідомлення власної життєвої позиції. Методика Рокіча дозволяє глибше зрозуміти внутрішній зміст ідентичності підлітків та виявити її ціннісну основу.

***3. Методика рівня рефлексії (опитувальник А.Карпова)***

Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності, розроблена А. Карповим, створена для оцінювання здатності людини аналізувати власну діяльність, поведінку та думки. Вона орієнтована на вивчення таких аспектів, як самопізнання, самоаналіз та усвідомлення своїх дій і переживань. Цей інструмент допомагає визначити рівень розвитку рефлексії, яка є важливим елементом у процесі формування особистісної ідентичності.

Основне призначення методики – вимірювання рівня рефлексії як особистісної риси, що пов'язана із самоусвідомленням і аналізом власних психічних станів.

Рефлексія відіграє ключову роль у здатності людини осмислювати власний досвід, оцінювати свої вчинки та формувати цілісне уявлення про себе. Методика складається з 27 тверджень, на які необхідно відповісти одним із варіантів: «так» або «ні», за допомогою яких досліджується загальний рівень рефлексивності, а також окремі її складові, що дозволяє оцінити глибину самопізнання та розуміння свого досвіду.

Відповіді респондентів («так» або «ні») порівнюються з «ключем». За кожну відповідь, що збігається з ключем, нараховується 1 бал. Сума балів може коливатися від 0 до 27. Чим вища сума балів, тим вищий рівень розвитку рефлексивності

Відповіді респондентів дають змогу визначити низький, середній або високий рівень рефлексивності.

*Низький рівень* (0–9 балів): Характеризується слабким усвідомленням власних дій, труднощами в аналізі причинно-наслідкових зв’язків у поведінці, орієнтацією на зовнішні обставини, а не на внутрішні причини.

*Середній рівень* (10–18 балів): Свідчить про достатню здатність до самоаналізу. Людина здатна аналізувати свою діяльність, але цей процес не є постійним або глибоким. Вона може рефлексувати у складних або значущих ситуаціях.

*Високий рівень* (19–27 балів): Свідчить про розвинену здатність до самоспостереження, глибокого аналізу власних станів, думок та вчинків. Такі особистості свідомо регулюють свою поведінку і діяльність.

Високий результат свідчить про схильність до глибокого самоаналізу, тоді як низький – про недостатню спрямованість уваги на свої внутрішні переживання та поведінку.

Цей інструмент широко використовується для діагностики різних категорій респондентів і є ключовим засобом вивчення психологічних механізмів формування ідентичності. Рефлексія забезпечує усвідомлення власного «Я» та сприяє глибшому розумінню себе. Застосування методики

дає змогу дослідити фундаментальні процеси, які лежать в основі становлення індивідуальності.

Підібрані нами методики забезпечують всебічне вивчення ідентичності підлітків. Опитувальник ідентичності дає змогу оцінити її рівень і структуру, методика ціннісних орієнтацій розкриває змістовні аспекти ідентичності, а методика рефлексії дозволяє проаналізувати механізми її формування.

Отже, використання цих методик у взаємодії забезпечує комплексний підхід до дослідження, який дозволяє глибше зрозуміти особливості розвитку ідентичності підлітків в умовах сучасного суспільства.

### 2.2. Аналіз результатів дослідження

На першому етапі емпіричного аналізу було здійснено обробку результатів, отриманих за допомогою опитувальника ідентичності (модифікований варіант за Дж.Марсія). Методика дозволила визначити ступінь сформованості ідентичності підлітків шляхом виявлення домінуючого статусу ідентичності: досягнута ідентичність, мораторій, передчасна ідентичність та дифузія.

Як зазначалося у попередньому підрозділі, кожен із чотирьох статусів ідентичності представлений 10 твердженнями, що охоплюють різні сфери життєдіяльності підлітків (навчання, професійне самовизначення, міжособистісні стосунки, ціннісні орієнтації). Респонденти оцінювали ступінь своєї згоди з кожним твердженням за п’ятибальною шкалою. На основі отриманих відповідей було розраховано середні бали за кожним статусом і визначено рівень їх вираженості відповідно до встановлених критеріїв.

Загальний розподіл підлітків за статусами ідентичності представлений наступним чином таблиця 2.1.

Таблиця 2.1.

**Ступінь сформованості ідентичності підлітків за результатами опитувальника ідентичності (модифікований варіант за Дж.Марсія)**

| Статус ідентичності | Кількість респондентів | % |
|---|---|---|
| досягнута ідентичність | 4 | 14,3% |
| мораторій | 12 | 42,9% |
| передчасна ідентичність | 9 | 32,1% |
| дифузія ідентичності | 3 | 10,7% |

Отримані результати свідчать про те, що у досліджуваній вибірці переважають підлітки зі статусом мораторію, що є типовим для даного вікового періоду. Найменшу частку становлять підлітки зі статусом дифузії ідентичності.

Для наочності результати представлені у вигляді діаграми (рис. 2.1.)

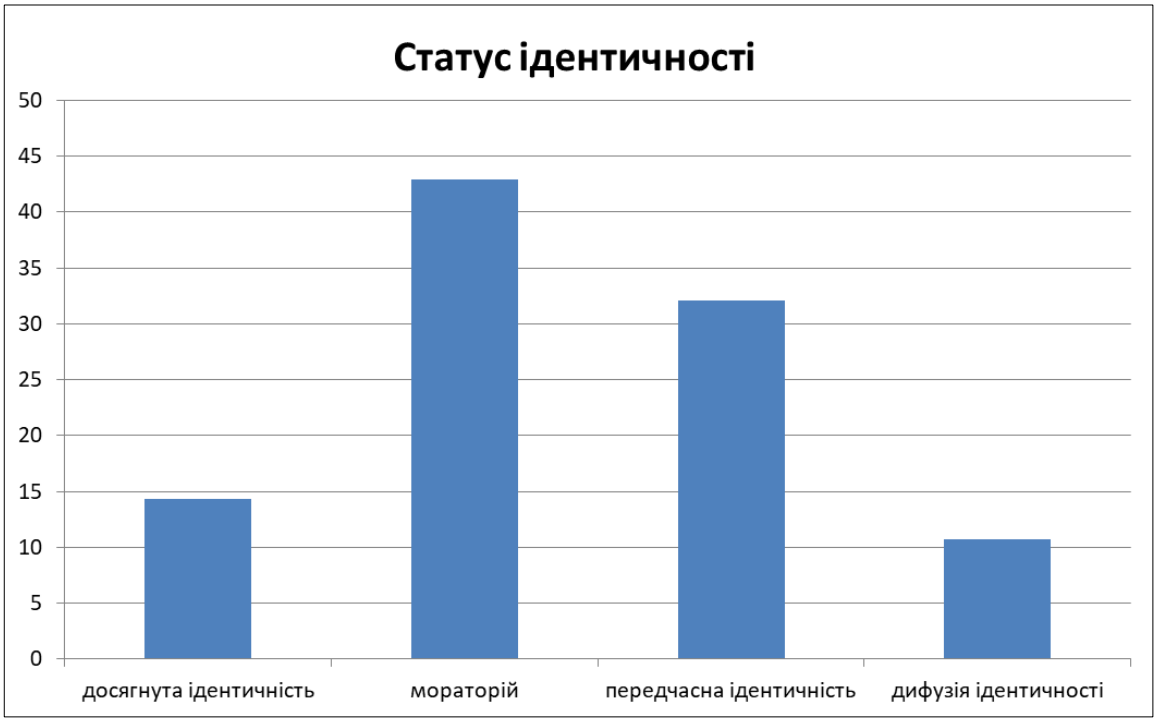



Рис.2.1. Результати визначення ідентичності за опитувальником Дж. Марсії

Як показують результати порівняно невелика частина підлітків продемонструвала сформовану, *досягнуту ідентичність* – 14,3% опитаних підлітків.

Для таких респондентів характерна наявність чітко визначених життєвих цілей, сформованої системи цінностей, усвідомлених професійних намірів і стабільних уявлень про себе. Вони вже пройшли етап активного

пошуку ідентичності та здійснили власний вибір щодо значущих життєвих орієнтирів.

Підлітки з цим статусом зазвичай характеризуються вищим рівнем самостійності, відповідальності та психологічної зрілості. Вони більш упевнені у собі, здатні до прийняття рішень і демонструють узгодженість між власними переконаннями та поведінкою. Наявність лише 14,3% таких підлітків є закономірною, оскільки повністю сформована ідентичність у підлітковому віці зустрічається відносно рідко.

Найбільша кількість досліджуваних – 42,9% перебуває у статусі *мораторію*, що свідчить про активний процес пошуку власної ідентичності. Для таких підлітків характерне переживання кризи самовизначення, сумніви щодо власних життєвих орієнтацій, інтенсивний пошук себе та експериментування з різними соціальними ролями.

Цей статус є нормативним для підліткового віку і відображає процес формування ідентичності, який ще не завершився. Підлітки в стані мораторію можуть проявляти підвищену емоційність, нестійкість самооцінки, суперечливість у поведінці та поглядах. Водночас саме цей період є важливим для розвитку самосвідомості, оскільки через пошук і сумніви відбувається глибше усвідомлення власних потреб, цінностей і можливостей.

Високий відсоток підлітків із цим статусом свідчить про активність процесу становлення ідентичності в досліджуваній групі та загалом відповідає віковим нормам.

Досить значна частина підлітків – 32,1% характеризується *передчасною ідентичністю*. Це означає, що вони прийняли певні життєві установки, цінності та ролі без попереднього їх осмислення і критичного аналізу. Як правило, такі установки запозичуються від значущих дорослих (батьків, учителів) або соціального оточення.

Підлітки з передчасною ідентичністю можуть демонструвати зовнішню визначеність і впевненість, однак їхня позиція часто є недостатньо

усвідомленою та гнучкою. Вони менш схильні до самостійного вибору, уникають сумнівів і внутрішніх конфліктів, що, з одного боку, забезпечує стабільність, але з іншого – може гальмувати особистісний розвиток.

Високий відсоток такого статусу може свідчити про значний вплив сім'ї та соціального середовища на процес формування ідентичності, а також про недостатній рівень розвитку рефлексії у частини підлітків.

Найменшу групу становлять підлітки зі статусом *дифузії ідентичності* – 10,7%. Для них характерна відсутність чітких життєвих цілей, невизначеність у цінностях і переконаннях, а також низький рівень зацікавленості у самопізнанні.

Такі підлітки можуть проявляти пасивність, байдужість до власного майбутнього, уникати прийняття рішень і відповідальності. Дифузія ідентичності часто супроводжується низькою самооцінкою, труднощами у соціальній адаптації та нестійкістю поведінки.

Незважаючи на відносно невелику кількість таких респондентів, ця група потребує особливої уваги з боку психологів і педагогів, оскільки відсутність сформованої ідентичності може негативно впливати на подальший розвиток особистості.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало *вивчення ціннісних орієнтацій підлітків за допомогою методики Мілтона Рокіча*. Використання цього методу дозволило встановити ієрархію термінальних (життєві цілі) та інструментальних (засоби досягнення цих цілей) цінностей, які відіграють важливу роль у формуванні особистісної ідентичності.

Ціннісні орієнтації мають вирішальне значення для становлення ідентичності, адже саме вони визначають життєві пріоритети, спрямованість діяльності особистості та вибір поведінкових стратегій. У підлітковому віці система цінностей перебуває в етапі активного формування, що робить її нестабільною, суперечливою та залежною від соціального середовища.

*Аналіз термінальних цінностей*

Результати дослідження засвідчили, що серед термінальних цінностей підлітки найчастіше надають перевагу тим, які стосуються міжособистісних відносин, емоційного благополуччя та самореалізації. Серед найважливіших цінностей для більшості респондентів виділяються такі:

1. щасливе сімейне життя
2. наявність вірних друзів
3. любов
4. здоров’я
5. цікаве й насичене життя

Домінування цих цінностей свідчить про орієнтованість підлітків на міжособистісні зв’язки та прагнення до комфортного емоційного середовища. Це відповідає особливостям підліткового віку, коли посилюється потреба в спілкуванні, соціальному прийнятті та емоційній підтримці.

Менше значення надається цінностям, пов’язаним із соціальним статусом, професійною реалізацією та суспільним визнанням (наприклад, активне діяльне життя, матеріальне забезпечення або громадське визнання). Це може бути пояснено тим, що підлітки ще не до кінця зосереджені на довгострокових життєвих цілях і професійному самовизначенні, що є природним для цього вікового етапу.

При цьому у частини підлітків виявляється певна суперечливість у системі ціннісних орієнтацій. Вона виражається у поєднанні високої значущості як індивідуально-орієнтованих, так і соціально обумовлених цінностей. Це свідчить про те, що процес формування власної системи цінностей ще триває.

*Аналіз інструментальних цінностей*

Серед інструментальних цінностей найбільш значущими для підлітків виявилися:

1. чесність;
2. доброзичливість;

3. відповідальність;
4. незалежність;
5. життєрадісність.

Ці якості відображають морально-етичну спрямованість особистості та орієнтацію на конструктивну взаємодію з іншими людьми. Висока значущість таких цінностей свідчить про прагнення підлітків до позитивних міжособистісних стосунків і соціального схвалення.

Водночас менш значущими виявилися такі якості, як дисциплінованість, самоконтроль, раціональність, що може вказувати на недостатній рівень сформованості вольової сфери та навичок саморегуляції. Це також є характерною рисою підліткового віку, коли емоційна сфера часто домінує над раціональною.

Окрему увагу привертає поєднання цінностей незалежності та орієнтації на думку оточення, що відображає внутрішню суперечливість підліткового віку: з одного боку – прагнення до самостійності, з іншого – потреба у прийнятті та підтримці.

Загалом отримані результати свідчать про те, що система ціннісних орієнтацій підлітків перебуває на етапі активного становлення. Для більшості досліджуваних характерна орієнтація на міжособистісні відносини, емоційний комфорт та базові життєві цінності, що відповідає їх віковим потребам.

Водночас виявлена ієрархія цінностей демонструє недостатню визначеність у сфері професійного та соціального самовизначення, що узгоджується з результатами попередньої методики, де значна частина підлітків перебувала у статусі мораторію або передчасної ідентичності.

Система інструментальних цінностей свідчить про орієнтацію підлітків на соціально схвалювані норми поведінки, однак недостатній розвиток саморегуляції та цілеспрямованості може ускладнювати процес досягнення поставлених цілей.

Отримані результати підтверджують, що ціннісні орієнтації є важливим компонентом формування ідентичності. Підлітки з більш сформованою системою цінностей демонструють вищий рівень визначеності у власних життєвих орієнтирах, що сприяє формуванню досягнутої ідентичності.

Натомість суперечливість або недостатня сформованість ціннісної системи може бути пов'язана зі станом мораторію або дифузії ідентичності, коли підліток перебуває у процесі пошуку або не має чітких життєвих орієнтирів.

Таким чином, результати дослідження за методикою М. Рокіча свідчать про те, що ціннісна сфера підлітків є важливим показником процесу формування їхньої ідентичності. Виявлені особливості ієрархії цінностей відображають вікову специфіку розвитку та підтверджують необхідність психологічного супроводу підлітків у процесі їхнього самовизначення.

Отримані дані доповнюють результати дослідження ідентичності та створюють підґрунтя для подальшого аналізу ролі рефлексії як механізму формування особистісної ідентичності.

Завершальним етапом нашого емпіричного дослідження стало *вивчення рівня рефлексивності підлітків за допомогою опитувальника А. Карпова.* Методика дозволяє визначити здатність особистості до самопізнання, самоаналізу та усвідомлення власних дій і переживань, що є важливим психологічним механізмом формування ідентичності.

Методика включає 27 тверджень, на які респонденти відповідали «так» або «ні». За результатами обробки відповідей визначався рівень рефлективності. Розподіл підлітків за рівнем рефлексивності представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Результати визначення рівня рефлективності за допомогою опитувальника А. Карпова.**

| **Рівень рефлексивності** | **Кількість осіб** | **Відсоток (%)** |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| Низький | 6 | 21,4% |
| Середній | 15 | 53,6% |
| Високий | 7 | 25,0% |

Отримані результати свідчать про те, що найбільша частина підлітків (53,6%) має середній рівень рефлексивності, тоді як приблизно чверть досліджуваних демонструє високий рівень, і ще 21,4% – низький (рис.2.2.).

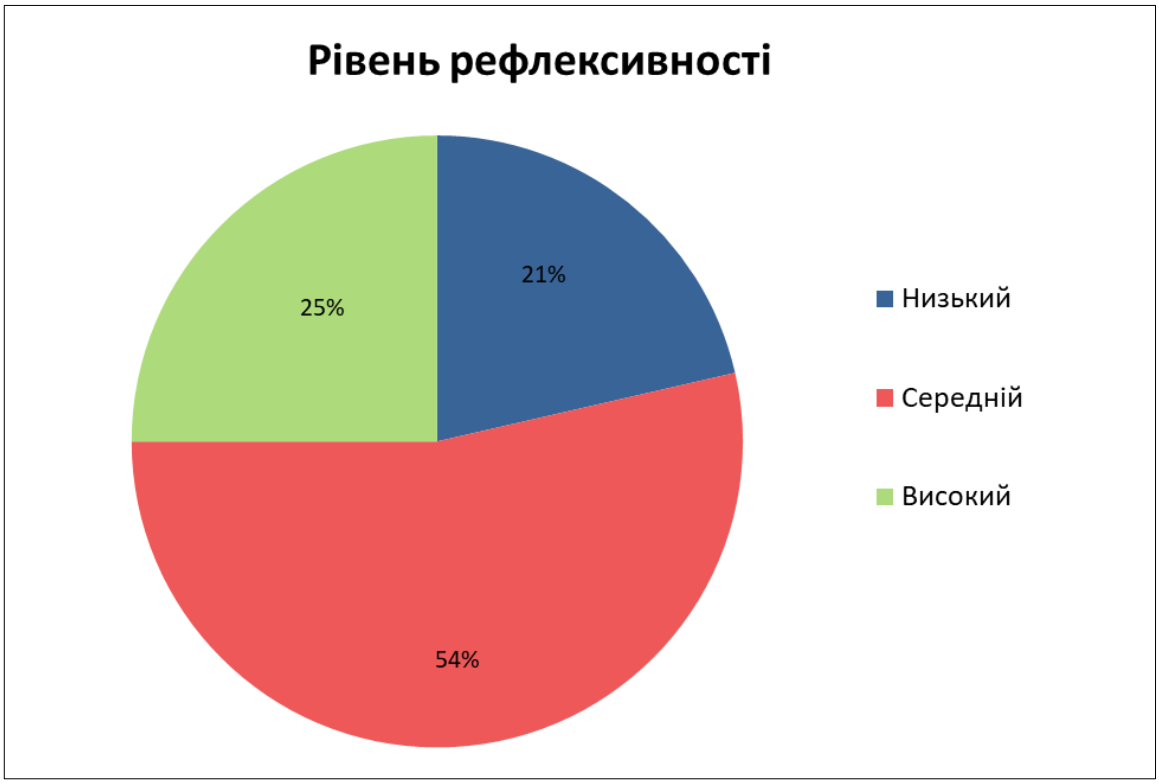



Рис.2.2. Рівень рефлексивності за методикою А.Карпова

*Низький рівень рефлексивності* (21,4%). Підлітки з низьким рівнем рефлексії характеризуються недостатньо розвиненою здатністю до самопізнання та самоаналізу. Вони рідко замислюються над причинами власної поведінки, не схильні до глибокого осмислення власних переживань і вчинків.

Для таких респондентів характерна імпульсивність, залежність від зовнішніх обставин і думки оточення, а також труднощі у формуванні

цілісного уявлення про себе. Це може ускладнювати процес формування ідентичності та сприяти виникненню стану дифузії або передчасної ідентичності, що узгоджується з результатами попередньої методики.

*Середній рівень рефлексивності* (53,6%). Переважна більшість підлітків має середній рівень розвитку рефлексії. Це свідчить про те, що вони здатні до самоспостереження та часткового аналізу власних дій, однак ця здатність ще не є стійкою та системною.

Підлітки цієї групи інколи замислюються над власними переживаннями, можуть аналізувати свої вчинки, але не завжди роблять це глибоко та послідовно. Такий рівень рефлексивності є типовим для підліткового віку і відповідає стадії активного становлення самосвідомості.

Саме ця група найчастіше відповідає статусу мораторію, оскільки рефлексія виступає механізмом пошуку ідентичності, але ще не забезпечує її завершеного формування.

*Високий рівень рефлексивності* (25,0%). Чверть підлітків демонструє високий рівень рефлексії, що свідчить про сформовану здатність до глибокого самопізнання, аналізу власних думок, почуттів і поведінки.

Такі підлітки більш усвідомлено підходять до власного життя, здатні оцінювати свої дії, робити висновки та коригувати поведінку. Вони мають вищий рівень самоконтролю, внутрішньої узгодженості та самостійності.

Високий рівень рефлексії є важливою передумовою формування досягнутої ідентичності, що підтверджується результатами попереднього дослідження, де частина підлітків продемонструвала сформовану ідентичність.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що у більшості підлітків рефлексія перебуває на етапі становлення. Переважання середнього рівня вказує на активний розвиток самосвідомості, тоді як наявність груп із низьким і високим рівнями відображає індивідуальні відмінності у темпах психічного розвитку.

Отримані дані підтверджують, що рефлексія є важливим чинником формування ідентичності, оскільки саме через самопізнання відбувається усвідомлення власного «Я» та життєвих орієнтирів.

**Узагальнюючі висновки за результатами трьох методик**

Комплексний аналіз результатів трьох застосованих методик дозволяє зробити висновок про існування взаємозв'язку між рівнем сформованості ідентичності, ціннісними орієнтаціями та рівнем рефлексивності у підлітковому віці.

Передусім виявлено, що більшість підлітків знаходяться на етапі мораторію, що свідчить про активний пошук власної ідентичності. Це підтверджується середніми показниками рефлексивності, які є типовими для періоду формування самосвідомості.

Крім того, частина підлітків з передчасно сформованою ідентичністю демонструє низький рівень рефлексії, що проявляється у сприйнятті життєвих цінностей без істотного їх переосмислення. Водночас така тенденція співвідноситься з орієнтацією на соціально схвалювані норми у ціннісній сфері.

Підлітки з досягнутою ідентичністю демонструють високий рівень рефлексії та систематизовану ціннісну структуру, що свідчить про їхню психологічну зрілість і здатність самостійно ухвалювати важливі рішення.

З іншого боку, підлітки з дифузною ідентичністю характеризуються низькими показниками рефлексивності та нечіткою системою ціннісних орієнтацій. Це значно ускладнює процес їхнього самовизначення.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що розвиток ідентичності підлітків є багатогранним процесом, який тісно пов'язаний з рівнем рефлексивних навичок і структурованістю їхніх цінностей. Отримані дані вказують на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки для сприяння розвитку самосвідомості, навичок рефлексії та формування цілісної ідентичності підлітків.

## 2.3. Психологічні умови та засоби формування позитивної ідентичності підлітків

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що процес формування ідентичності підлітків перебуває на етапі активного становлення, що проявляється у переважанні статусу мораторію, наявності значної частки передчасної ідентичності та різнорівневості розвитку рефлексії. Це зумовлює необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу підлітків, спрямованого на розвиток самосвідомості, формування ціннісної сфери та підтримку процесів самовизначення.

У сучасній психологічній науці підкреслюється, що формування ідентичності є не лише внутрішнім процесом особистості, а й результатом взаємодії із соціальним середовищем. Як зазначає Ерік Еріксон, успішне подолання кризи ідентичності можливе лише за умови наявності сприятливого соціального контексту, який забезпечує підтримку, можливість вибору та безпечне експериментування з різними ролями [53]. У цьому контексті особливого значення набуває організація психологічних умов, що сприяють формуванню позитивної ідентичності.

Однією з ключових умов формування позитивної ідентичності є *розвиток рефлексивності підлітків*, що забезпечує усвідомлення власного «Я», своїх потреб, цінностей і можливостей. Як показали результати дослідження, значна частина підлітків має лише середній рівень рефлексії, що потребує її подальшого розвитку. Формування рефлексивних умінь сприяє переходу від зовнішньо зумовлених форм поведінки до внутрішньо усвідомлених.

Важливою умовою є також *формування ціннісної сфери особистості*, оскільки саме цінності виступають основою ідентичності. Як зазначає Т. Потапчук, ідентичність формується через засвоєння та інтеріоризацію соціальних норм і цінностей, що визначають життєву позицію особистості

[38]. У зв’язку з цим необхідно створювати умови для осмислення підлітками власних життєвих орієнтирів.

Наступною умовою є *підтримка позитивного соціального досвіду*, зокрема через розвиток міжособистісних відносин. Дефіцит емоційно значущих контактів може спричиняти труднощі у формуванні ідентичності, що підтверджується дослідженнями М. Синюшка та Ю. Живоглядова [41]. Тому важливим є створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі.

Особливу увагу слід приділити впливу цифрового середовища, яке сьогодні є невід’ємною частиною життя підлітків. За даними А.Рубан, соціальні мережі можуть як сприяти самовираженню, так і ускладнювати формування ідентичності через залежність від зовнішньої оцінки [40]. Це потребує розвитку медіаграмотності та критичного мислення.

***Психологічний супровід формування ідентичності*** передбачає системну діяльність практичного психолога, спрямовану на підтримку процесів самопізнання та самовизначення підлітків. Такий супровід має бути комплексним і включати діагностичну, корекційно-розвивальну та профілактичну роботу.

У межах *діагностичного напряму* доцільним є регулярне вивчення рівня сформованості ідентичності, ціннісних орієнтацій і рефлексії з метою своєчасного виявлення труднощів у розвитку підлітків.

*Корекційно-розвивальна робота* може здійснюватися через:

– тренінги самопізнання та особистісного зростання;

– вправи на розвиток рефлексії (самоаналіз, ведення щоденника, обговорення життєвих ситуацій);

– групові дискусії щодо життєвих цінностей і вибору;

– рольові ігри, що сприяють освоєнню соціальних ролей.

Як приклад ефективного психологічного інструментарію розглянемо окремі елементи тренінгової програми подолання кризи ідентичності підлітків, розробленої О. Краєвою [23], що включає вправи на самопізнання,

усвідомлення цінностей, рольове моделювання соціальних ситуацій та рефлексивні обговорення. Використання зазначених елементів сприяє розвитку самосвідомості, формуванню ціннісної сфери та переходу до більш зрілих форм ідентичності».

Вдало застосовані структурні елементи тренінгової програми є однією з умов ефективності психологічного впливу. Тренінг (за О.Краєвою) будується за класичною логікою:

- вступна частина (знайомство, правила, очікування);
- основна частина (вправи на самопізнання, цінності, ролі);
- рефлексивний блок (обговорення, усвідомлення досвіду);
- завершення (підбиття підсумків, зворотний зв'язок).

Центральне місце в програмі займають *вправи, спрямовані на самопізнання та образ «Я»*:

- вправа «Хто я?» (самоопис через 10–20 тверджень);
- вправа «Моє Я сьогодні і в майбутньому»;
- вправа «Мої сильні сторони».

Їх використання сприяє формуванню цілісного образ «Я», зниженню невизначеності, переходу від дифузії до більш визначених статусів ідентичності.

*Вправи на усвідомлення цінностей*

Можна використати:

- ранжування життєвих цінностей;
- вправа «Що для мене важливо?»;
- обговорення життєвих виборів.

Використання таких вправ допомагає підліткам усвідомити власні пріоритети , сприяє формуванню внутрішніх орієнтирів, зменшує залежність від зовнішнього впливу (важливо при передчасній ідентичності).

У тренінговій програмі активно використовуються *вправи на проживання різних соціальних ролей*

- «Я в різних ролях» (учень, друг, син/донька);
- моделювання життєвих ситуацій (вибір професії, конфлікти);
- рольові ігри.

Ці вправи дозволяють «прожити» різні варіанти ідентичності, безпечно експериментувати з ролями (що відповідає статусу мораторію), сприяють розвитку соціальної компетентності.

Ключовим елементом програми є *рефлексивні вправи:*

- обговорення після кожної вправи («Що я зрозумів про себе?»);
- ведення «щоденника самоспостереження»;
- вправа «Мої думки і почуття».

Вони розвивають здатність до самоаналізу, підвищують рівень рефлексивності, сприяють формуванню усвідомленої ідентичності.

Варто використовувати і *вправи на підвищення самооцінки та прийняття себе*:

«Компліменти собі»;

«Я пишаюся тим, що…»;

«Мої досягнення».

Їх використання знижує тривожність, формує позитивне ставлення до себе, допомагає подолати кризові прояви ідентичності.

Елементи тренінгових програм О. Краєвої можуть бути ефективно використані як практичний інструмент для розвитку рефлексії, формування цінностей, підтримки самовизначення, профілактики кризових проявів ідентичності. Їх інтеграція у психолого-педагогічну практику сприяє гармонійному становленню особистості підлітка.

У межах *профілактичного напряму* психологічного супроводу ключовим завданням є не подолання вже сформованих проблем, а попередження кризових проявів ідентичності, таких як невизначеність, низька самооцінка, соціальна ізоляція. Тобто створення таких умов розвитку, за яких криза ідентичності не набуває деструктивних форм (дифузія, внутрішні конфлікти, соціальна дезадаптація). Відповідно до сучасних

підходів, профілактика має бути системною, комплексною та включати роботу з підлітками, педагогами і батьками.

Психолого-просвітницькі заходи спрямовані на підвищення психологічної обізнаності всіх учасників освітнього процесу; зменшують ризик нерозуміння підлітка з боку дорослих і сприяють створенню підтримувального середовища.

Для підлітків:

- заняття на тему «Що таке ідентичність і чому вона важлива?»
- бесіди про самопізнання, вибір, життєві цінності
- обговорення впливу соціальних мереж на самосприйняття

Для батьків:

- консультації «Особливості підліткового віку»
- рекомендації щодо підтримки самостійності дитини
- інформування про ознаки кризи ідентичності

Для педагогів:

- семінари з питань психології підлітка
- навчання навичкам підтримки учнів у процесі самовизначення

Таким чином, профілактичний напрям включає систему взаємопов'язаних заходів, спрямованих на: розвиток самосвідомості та рефлексії; формування ціннісної сфери; підтримку соціалізації; розвиток життєстійкості; попередження негативних впливів середовища.

Реалізація цих заходів дозволяє не лише запобігти кризовим проявам ідентичності, але й створити умови для формування позитивної, цілісної та зрілої особистості підлітка.

Формування позитивної ідентичності тісно пов'язане з процесом соціалізації. Для його оптимізації необхідно:

- забезпечити участь підлітків у різних видах діяльності (навчальній, творчій, соціальній);
- створювати ситуації вибору та відповідальності;

- сприяти розвитку самостійності та ініціативності;
- підтримувати індивідуальність кожного підлітка.

Особливу роль відіграє освітнє середовище, яке має бути спрямоване не лише на передачу знань, а й на розвиток особистості. Як зазначає І. Бех, виховання особистості передбачає формування її ціннісно-смислової сфери та здатності до саморозвитку [1].

На основі проведеного дослідження можна сформулювати такі практичні рекомендації.

*Для практичних психологів*:

- здійснювати систематичну діагностику рівня сформованості ідентичності;
- організовувати тренінги самопізнання та розвитку рефлексії;
- надавати індивідуальну психологічну допомогу підліткам із дифузією ідентичності;
- працювати з ціннісною сферою підлітків через групові заняття та дискусії.

*Для педагогів*:

- створювати сприятливий психологічний клімат у класі;
- підтримувати самостійність і ініціативність учнів;
- використовувати інтерактивні методи навчання, що сприяють самовираженню;
- враховувати індивідуальні особливості підлітків у навчальному процесі.

*Для батьків:*

- підтримувати відкриту комунікацію з підлітком;
- сприяти розвитку самостійності та відповідальності;
- поважати індивідуальність дитини та її вибір;
- уникати нав’язування власних життєвих установок.

Отже, формування позитивної ідентичності підлітків є складним і багатофакторним процесом, який потребує цілеспрямованого психологічного супроводу. Створення сприятливих психологічних умов, розвиток рефлексії, формування ціннісної сфери та підтримка соціалізації сприяють гармонійному становленню особистості.

Реалізація запропонованих заходів дозволяє підвищити ефективність психолого-педагогічної роботи та сприяти формуванню зрілої, цілісної та соціально адаптованої особистості.

# ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичний та емпіричний аналіз проблеми формування ідентичності підлітків. Актуальність дослідження зумовлена тим, що саме в підлітковому віці відбувається активне становлення самосвідомості, формування системи цінностей, життєвих орієнтирів та усвідомлення власного місця у суспільстві. Сучасні соціальні трансформації, цифровізація середовища, вплив соціальних мереж, суспільна нестабільність та воєнні події суттєво ускладнюють процес самовизначення особистості, що підсилює ризики виникнення кризових проявів ідентичності.

У процесі теоретичного аналізу було встановлено, що поняття ідентичності є багатовимірним психологічним феноменом, який охоплює особистісний, соціальний, ціннісний та поведінковий аспекти. У роботі проаналізовано основні наукові підходи до розуміння ідентичності, представлені у працях зарубіжних та українських дослідників. Визначено, що найбільш вагомий внесок у вивчення проблеми зробили Е. Еріксон, Дж. Марсія, Г. Тайфел, А. Вотерман, Г. Брейквелл, а також сучасні українські науковці – С. Максименко, Т. Потапчук, В. Зливков, Т. Яблонська, О. Краєва та інші. З’ясовано, що ідентичність формується у процесі взаємодії особистості із соціальним середовищем і є результатом активного самопізнання, самовизначення та прийняття власних життєвих цінностей.

У ході дослідження було розкрито структуру та основні типи ідентичності. Встановлено, що особистісна, соціальна, гендерна та професійна ідентичності взаємопов’язані між собою та формують цілісне уявлення людини про себе. Особливу увагу приділено статусам ідентичності за Дж. Марсією: досягнутій ідентичності, мораторію, передчасній ідентичності та дифузії. З’ясовано, що ці статуси відображають різний рівень сформованості особистісного самовизначення та проходження кризи ідентичності.

Теоретичний аналіз дозволив визначити, що підлітковий вік є сенситивним періодом для формування ідентичності. Саме у цей час підліток переживає кризу самовизначення, яка супроводжується внутрішніми суперечностями, емоційною нестабільністю, пошуком власних цінностей та прагненням до самостійності. Доведено, що криза ідентичності є природним етапом психічного розвитку та за сприятливих умов сприяє особистісному зростанню і формуванню зрілої ідентичності.

У роботі було визначено основні соціально-психологічні чинники формування ідентичності підлітків. Встановлено, що найбільший вплив на процес самовизначення мають сім'я, стиль батьківського виховання, взаємини з однолітками, референтні групи, освітнє середовище та сучасний цифровий простір. З'ясовано, що позитивна психологічна атмосфера в сім'ї, підтримка з боку дорослих і ровесників, можливість самовираження та безпечне середовище сприяють формуванню позитивної ідентичності. Водночас соціальна нестабільність, дефіцит підтримки, надмірний контроль або негативний вплив соціальних мереж можуть ускладнювати процес самовизначення та посилювати кризові прояви ідентичності.

Емпіричне дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти м. Умані. У дослідженні взяли участь 28 учнів 8 класу віком 13–14 років. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник ідентичності Дж. Марсії (модифікований варіант), методику ціннісних орієнтацій М. Рокіча та методику рівня рефлексії А. Карпова.

Результати дослідження за методикою Дж. Марсії показали, що лише незначна частина підлітків (14,3%) характеризується досягнутою ідентичністю . У більшості респондентів (42,9%) домінував статус мораторію, що свідчить про активний процес самопошуку, переживання внутрішніх суперечностей та відсутність остаточно сформованих життєвих орієнтирів. Значна кількість підлітків продемонструвала ознаки передчасної

ідентичності (32,1%), що вказує на орієнтацію переважно на зовнішні авторитети та недостатній рівень самостійного осмислення власних цінностей. Виявлено також незначну кількість учнів (10,7%) із дифузною ідентичністю, для яких характерні невизначеність, труднощі у самопізнанні та недостатня сформованість життєвих цілей.

Аналіз результатів методики ціннісних орієнтацій М. Рокіча засвідчив, що для сучасних підлітків найбільш значущими є цінності міжособистісних стосунків, підтримки, особистого благополуччя та самореалізації. Водночас частина респондентів продемонструвала недостатню сформованість ціннісної системи та суперечливість життєвих пріоритетів, що узгоджується зі статусом мораторію та кризовими проявами ідентичності.

Результати дослідження рівня рефлексивності за методикою А. Карпова показали, що переважна більшість підлітків (53,6%) має середній рівень рефлексії, тоді як 25% досліджуваних демонструє високий рівень, і ще 21,4% – низький. Це свідчить про наявність здатності до самоаналізу, усвідомлення власних переживань і поведінки, однак недостатню глибину самопізнання та нестійкість самосприйняття. Низький рівень рефлексивності був характерний для підлітків із ознаками дифузної ідентичності, тоді як високий рівень рефлексії частіше спостерігався у респондентів із досягнутою ідентичністю.

Узагальнення результатів трьох методик дозволило встановити взаємозв’язок між рівнем сформованості ідентичності, особливостями ціннісної сфери та розвитком рефлексивності. Доведено, що позитивне становлення ідентичності підлітків значною мірою залежить від здатності до саморефлексії, усвідомлення власних цінностей та наявності підтримувального соціального середовища.

На основі результатів дослідження було обґрунтовано психологічні умови та засоби формування позитивної ідентичності підлітків. Визначено, що ефективний психологічний супровід має включати розвиток самопізнання, рефлексії, емоційної компетентності, формування позитивної

самооцінки та навичок конструктивної взаємодії. Особливого значення набуває створення сприятливого освітнього середовища, у якому підліток має можливість безпечного самовираження та отримання емоційної підтримки.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників та батьків з метою профілактики кризових проявів ідентичності, оптимізації процесу соціалізації та підвищення ефективності психолого-педагогічного супроводу підлітків. Запропоновані рекомендації та елементи тренінгових програм можуть бути використані під час розробки корекційно-розвивальних занять, програм психологічної підтримки та профілактичної роботи у закладах освіти.

Таким чином, поставлену мету дослідження досягнуто, а визначені завдання реалізовано у повному обсязі. Перспективи подальших наукових досліджень вбачаються у вивченні особливостей формування ідентичності підлітків в умовах цифрового середовища, воєнного стану та соціальної нестабільності, а також у розробці й апробації комплексних програм психологічного супроводу підлітків різних категорій

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. К.: Либідь. 2008. 848 с.

2. Бєлякова Ю. А. Аналіз поглядів і становлення теорії Я – концепції особистості. *Проблеми. загальної та педагогічної психології* : *зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. К. 2005. Т XII, вип. 3. С. 35–43.

3. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: автореф. дис. д-ра психол. наук : спец 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К. 2004. 42 с.

4. Висоцька О. Доброчесність як важливий чинник формування ідентичності людини: концептуальні трансформації. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія*. 2024. Вип. 63(4), С.25–39.

5. Вікова та педагогічна психологія, навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін]. К. : Просвіта, 2006. 416 с

6. Геник С. О. Проблематика кризи ідентичності в підлітковому віці. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку*. 2021. С. 44–47.

7. Генчу С. Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості підлітків в умовах війни : Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня магістр спеціальності 053 Психологія. Ізмаїл, 2024. 77 с.

8. Горецька О. В., Краєва О. А. Порівняльний аналіз психологічних особливостей ідентичності підлітків 13–14 років на етапі перебігу кризи. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2014. Вип. 21 (103). С. 57–62.

9. Довгань О. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці. *Психологія і суспільство.* 2004. №2. С. 144–150

10. Запорожченко О. В., Майданюк І. З., Гоян І. М., Петранюк А. І., Ступак О. П. Вплив інформаційного суспільства на формування ідентичності

особистості: філософський аспект. *Культурологічний альманах*. 2023. № .4. С.138–143.

11. Зливков В. Л. Проблема особистісної та професійної самоідентифікації в сучасній психології . *Соціальна психологія*. 2006. № 5(19). С. 128–137.

12. Ічанська О. М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці: дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. К. 2002. 230 с.

13. Кікінежді О. М. Методологічні засади дослідження гендерної ідентифікації в онтогенезі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Гендерні дослідження*». 2017. Вип. 3. С. 58–69

14. Клочек Л. В. Усамітнення як прояв процесів ідентифікації і відособлення у підлітків та юнаків. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: *зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. К., 2004. Т. V, ч. 3. С.181 – 184.

15. Ковальова О. С. Особливості ідентичності підлітків на етапі їх соціалізації : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія. Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2022. 72 с.

16. Козак О. В., Кузьменко Ю. В.Особливості формування образу «Я» у підлітковому віці. 2024. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». С.249-253. https://lnk.ua/vFMICztxy

17. Колісник О. В. Концепція творення ідентичності Чарльза Тейлора в контексті діалогу сучасності. *Збірник наукових праць Гілея*: *науковий вісник* 2011. № 48 С. 16–30.

18. Кощій К., Гошовська Д. Проблема кризи ідентичності у підлітковому віці. *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності* : матеріали IX Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (28 листопада - 02 грудня. 2022 р.) заг. ред. Т. І. Дучимінської та інш. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2022. С.91-93

19. Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник*

*наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України* / за ред. С. Д. Максименка. К., 2010. Вип.VII. С. 310–321.

20. Краєва О. А. Можливі варіанти подолання кризи ідентичності підлітками . *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. Том. X. Вип.19. С. 302–311.

21. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці : монографія. Харків: Видавництво Іванченка І.С., 2018. 218 с.

22. Краєва О. А. Проблема кризи ідентичності в період нормативної кризи підліткового віку. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. № 1(56). С. 46–50.

23. Краєва О. А. Програма тренінгового курсу «Подолання кризи ідентичності підлітків» 7-8 класів (13-14 років)». *Практична психологія та соціальна робота.* К., 2012. № 4. С. 46–50 ; № 5. С. 38–62 ; № 6. С. 7–14.

24. Краєва О. А. Самість підлітка в контексті подолання ним кризи ідентичності. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка: Збірник наукових праць. Київ: ІВЦ «Політехніка», 2010. № 1(28). С. 119–123.

25. Кубриченко Т. В. Ідентичність особистості у гендерному виміри. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2012. Вип. 2 (2). С. 323–330.

26. Кульчицька І.І., Кондратюк С. М. Формування гендерної ідентичності у підлітковому віці. *Збірник наукових праць молодих вчених*, 2019. Вип 4. С. 250-258.

27. Кучеренко О.В. Дослідження емоційно-регуляційного аспекту кризи ідентичності в підлітковому віці: теоретико-методологічний аспект. *Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості : зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-*

*річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка, 24-25 квітня 2025 р. Полтава : ПНПУ. 2025.* С. 264–269.

28. Лукомська С. О. Екстремальність як складова мілітарної ідентичності підлітків в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія.* 2025. №1. С. 76-80. https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/629

29. Максименко С. Д. Особистість в психологічних дослідженнях: хрестоматія. [упорядники С. Д. Максименко, М. В. Папуча; За заг. ред. С.Д.Максименка]. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2005. 197 с

30. Матвійчук О., Краєва О. Проблема формування ідентичності в підлітковому віці у контексті розвитку творчої особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022, 64-71.

31. Матохнюк Л., Швець В. Розуміння власної гендерної ідентичності сучасними підлітками. *Psychology Travelogs*. 2025. №1. С. 16–27. https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-2

32. Мельничук М.М. Психологічні особливості кризи ідентичності у підлітковому віці. *Молодий вчений.* 2022. №4 (104) С. 61-65

33. Мирошниченко А. В. Психологічні особливості ідентичності підлітків: гендерний аспект. Вісник післядипломної освіти : зб. наук. пр.: у 2-х ч. / голов. ред. В. В. Олійник. Київ : АТОПОЛ, 2013. Ч. 2. С. 201–208.

34. Нестеренко М.О. Особливості розвитку ідентичності в підлітковому віці. *Вчені записки Таврійського Національного Університету імені ВІ Вернадського*. 2022. №33. С. 77–82.

35. Нестеренко М. О., Мисюра В. Б. Розвиток гендерної ідентичності в умовах сімейного середовища в підлітковому віці. *The 3 rd International scientific and practical conference «Science and technology: challenges, prospects and innovations»). CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2024. P.* 367-371.

36. Паталаха В. Ф. Основні підходи до формування ідентичності індивіда як основи консолідації суспільства. *Український політико-правовий дискурс*. 2025. №90. https://ppdnz.com.ua/index.php/home/article/view/200/125

37. Пометун О. Навчання історії й громадянської освіти як чинник формування національної й громадянської ідентичності учнів в умовах війни та повоєнного розвитку України. *Український педагогічний журнал*. 2023. №2. С. 62-72.

38. Потапчук Т. В. Ідентичність: основні підходи до визначення сутності поняття. *Педагогіка і психологія. Вісник АПН України*. Київ: «Педагогічна преса», 2009. 3(64). С. 102–121.

39. Пріснякова Л. М., Мосейко А. Г. Особливості формування етнічної ідентичності в підлітковому віці. *In The 9 th International scientific and practical conference «Eurasian scientific discussions*» (September 25-27, 2022) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2022. 301 p. (p. 179-183).

40. Рубан А. Вплив соціальних мереж на формування ідентичності підлітків та молоді. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: «Педагогічні науки»*. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 56. С. 213-220.

41. Синюшко М., Живоглядов Ю. Дефіцит міжособистісних стосунків як чинник кризи ідентичності у підлітковому віці. *Матеріали V міжнародної конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*» (07 грудня 2023 року) Київ: ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК». 2023. С.594–596

42. Турецька Х. І. Аналіз підходів до розуміння ідентичності в психологічній науці. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти: Збірник наукових праць. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету*. Рівне, 2007. Вип. 37. С. 232–236.

43. Фурман А.В., Гуменюк О.Є. Психологія Я – концепції: навчальний посібник. Львів: Новий світ, 2006. 360 с.

44. Шевченко З. В. Криза ідентичності як деструктивний прояв індивідуалізму: соціально-філософський аналіз. *Вісник Черкаського університету. Серія: Філософія.* Черкаси, 2007. Вип. 106. С. 37–46.

45. Яблонська Т. М. Ідентичність як предмет психологічного аналізу. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*: за ред. академіка С.Д. Максименка. Київ: Ніка-Центр. 2010. Вип. 38. С. 378–387.

46. Яворська Н. Проблема гендерної соціалізації у підлітковому віці. *Соціальна психологія*. 2009. № 3. С. 130–137

47. Яновська Т.А. Особливості становлення ідентичності у підлітковому віці. *Молодий вчений*. 2016. №11. С.401–404.

48. Allport Q. W. Personality: A psycholoqiical interpretation. New York: Holt, 1967. 135 p.

49. Baumeister R. Identity. Cultural Change and Struggle for Self / R. N. Y. Baumeister. Oxford, 1986. P. 18–19.

50. Bosma H. A. Identity development in adolescence: Coping with commitments. *Proefschu. Groningcn: Rijksuniv. Groningen*, 1985. 141 p.

51. Breakwell G. M. Coping witch threatened identities. N.Y.: Mithuen, 1986. 165 p.

52. Ericson E. H. The problem of ego identity / E. H. Ericson, M. R. Stein et al. (eds.). *Identity and anxiety: Survival of the person in mass society*. Glencoe: The Free Press, I960. 189 p.

53. Erikson E. H. Identity, Youth, and Crisis. New York: W. W. Norton and Co., 1968. P. 226–341.

54. Marsia J. E. Identity in Adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*. N.Y.: John Willey, 1980. P. 213–231

55. Marsia James. E. Ego identity: A handbook for psychosocial research. Springer: Verlag New York Inc., 1993. 245 p

56. Tajfel H. Social identity and intergroup relations. Cambridge Univ. Press, 1982. 243 p

57. Waterman A. S. Identity development from adolescent to adulthood: an extension of theory and review of research. *Development psychology*. 1982. V. 18. №3. P. 341–358