

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»

ХЕРСОНСЬКИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра фундаментальних дисциплін

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни Психологія особистості

на тему: ” **Формування ідентичності у юнацькому віці** ”

Студентки Гандюк Тетяни

курсу 2, групи ІН19-9-24-Б1Пс(4.0д)

освітньо-професійної програми «Психологія»

денної форми навчання,

Керівник Литвинова І.Л., PhD.

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ ECTS _____

Члени комісії

_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

Херсон- 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	6
1.1. Поняття ідентичності в психологічній науці	6
1.2. Юнацький вік як етап психічного розвитку особистості	9
1.3. Соціальні чинники формування ідентичності у юнацькому віці	13
Висновки до першого розділу	18
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	19
2.1. Методика та організація дослідження формування ідентичності у юнаків	19
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей формування ідентичності	23
2.3. Психологічні рекомендації щодо формування ідентичності у юнацькому віці	31
Висновки до другого розділу	33
ВИСНОВКИ	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	38
ДОДАТКИ	42

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних соціокультурних умовах проблема формування ідентичності у юнацькому віці набуває особливої наукової та практичної значущості, що зумовлено глибинними трансформаціями суспільства, інтенсифікацією інформаційних потоків, глобалізаційними процесами та зростанням ролі індивідуального вибору життєвого шляху.

Юнацький період розглядається як етап активного становлення самосвідомості, коли особистість прагне визначити власне місце в соціумі, сформувати систему цінностей, життєві орієнтири та уявлення про себе.

Саме в цей час відбувається інтеграція різних аспектів «Я-образу», що включає соціальні ролі, професійні наміри, моральні переконання та індивідуальні особливості, що обумовлює складність і багатовимірність процесу ідентифікації.

Актуальність дослідження посилюється тим, що сучасна молодь функціонує в умовах невизначеності, нестабільності та постійних змін, що ускладнює процес побудови цілісної ідентичності. Соціальні трансформації, пов'язані з цифровізацією, поширенням соціальних мереж та зміною традиційних моделей соціалізації, створюють нові виклики для юнаків і дівчат, які змушені одночасно орієнтуватися в реальному та віртуальному просторах. Це спричиняє фрагментацію досвіду, множинність ідентичностей та труднощі у досягненні внутрішньої узгодженості. У зв'язку з цим зростає потреба у науковому осмисленні механізмів формування ідентичності, а також у розробці підходів до підтримки молоді в процесі самовизначення.

Окрім цього, юнацький вік є періодом підвищеної вразливості до впливу зовнішніх факторів, таких як соціальне середовище, сім'я, освітні інституції та групи однолітків. Умови сучасного суспільства, зокрема соціально-економічні труднощі, воєнні події, міграційні процеси, інформаційне перевантаження, формують специфічний контекст, у якому відбувається становлення особистості. У таких умовах формування

ідентичності може супроводжуватися внутрішніми конфліктами, тривожністю, невпевненістю у майбутньому та труднощами у прийнятті рішень. Це зумовлює необхідність дослідження психологічних чинників, що впливають на процес ідентифікації, та виявлення ресурсів, які сприяють гармонійному розвитку особистості.

Значущість теми також обумовлена тим, що сформована ідентичність є основою для подальшого особистісного та професійного розвитку, визначає характер міжособистісних відносин, соціальну активність та здатність до адаптації в різних життєвих ситуаціях.

Невизначеність або дифузія ідентичності можуть призводити до девіантної поведінки, зниження мотивації, труднощів у самореалізації та формування деструктивних життєвих сценаріїв. У зв'язку з цим постає потреба у вивченні особливостей формування ідентичності з метою розробки ефективних психолого-педагогічних стратегій підтримки молоді.

Мета дослідження: дослідити механізми, чинники та прояви формування ідентичності у юнаків і дівчат

Об'єкт дослідження: процес становлення особистості у юнацькому віці

Предмет дослідження: психологічні особливості формування ідентичності у юнацькому віці

Гіпотеза дослідження: формування ідентичності у юнацькому віці є складним і динамічним процесом, що залежить від поєднання внутрішніх особистісних характеристик і зовнішніх соціально-психологічних умов. Передбачається, що рівень сформованості ідентичності юнаків пов'язаний із розвитком самосвідомості, рефлексії, ціннісних орієнтацій та здатності до самовизначення. Також можна припустити, що позитивний характер міжособистісної взаємодії з батьками, однолітками та значущим соціальним оточенням сприяє більш цілісному становленню ідентичності. Водночас недостатня соціальна підтримка, внутрішньо-особистісна невизначеність і суперечливість життєвих орієнтирів можуть ускладнювати процес її формування.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до проблеми формування ідентичності у юнацькому віці
2. Визначити психологічні чинники, що впливають на процес формування ідентичності
3. Дослідити особливості прояву ідентичності у юнаків і дівчат
4. Розробити рекомендації щодо підтримки формування ідентичності у юнацькому віці

Методи дослідження: аналіз, узагальнення, порівняння, інтерпретація наукових джерел, емпіричні методи дослідження:

- 1.Метод спостереження
2. Метод бесіди
3. Тест «Хто я?» (М. Кун, Т. Макпартленд, модифікація Румянцевої)
4. Опитувальник Дж. Марші (модифікований варіант)
- 5.Проективна методика «Автопортрет»

База дослідження: дослідження проводилося в школі ОЗО Глибоцький ліцей. Респондентами були учні 10 класів у кількості 24 осіб, які брали участь за власним бажанням. Усі учні були проінформовані про мету дослідження. У роботі з учасниками використовувалися психологічні методи та методики, спрямовані на формування ідентичності у юнацькому віці.

Структура роботи: робота складається з двох розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття ідентичності в психологічній науці

У психологічній науці поняття ідентичності розглядається як складне багаторівневе утворення, що відображає усвідомлення людиною власної цілісності, безперервності та самототожності в різних життєвих ситуаціях.

Воно пов'язане не лише з відповіддю на запитання про те, ким є особистість у теперішньому часі, а й із розумінням свого минулого досвіду та проекцією майбутнього.

На думку Е. Еріксона [16], ідентичність формується як внутрішнє відчуття сталості й узгодженості власного «Я», що особливо інтенсивно розгортається саме в юнацькому віці. У цей період особистість намагається поєднати індивідуальні прагнення, соціальні очікування та моральні орієнтири в єдину систему самосприйняття. Саме тому вивчення ідентичності у межах теми формування ідентичності у юнацькому віці дає змогу простежити, як молода людина переходить від фрагментарних уявлень про себе до більш цілісного самовизначення.

Сучасне трактування ідентичності в психології спирається на поєднання класичних і новітніх підходів, у межах яких вона постає як динамічний процес, а не як фіксований результат розвитку. У своїх теоретичних узагальненнях С. Шварц [24] зазначає, що ідентичність доцільно розуміти як систему уявлень, рішень і зобов'язань особистості щодо власних цінностей, життєвих ролей і напрямів самореалізації. Такий підхід дозволяє розглядати її як психологічну конструкцію, що постійно змінюється під впливом соціального досвіду, рефлексії та міжособистісної взаємодії. Для юнацького віку це має особливе значення, оскільки саме в цей період людина вперше стикається з необхідністю самостійно обирати життєву позицію,

модель поведінки та перспективу професійного розвитку. Отже, ідентичність у психологічній науці визначається як рухома система самовизначення, яка формується через постійне співвіднесення внутрішнього світу особистості із зовнішнім середовищем.

Значний внесок у розроблення проблеми ідентичності зроблено у статусному підході, який дозволив конкретизувати етапи та варіанти її становлення в юності. Як підкреслює Дж. Марсія [20], ідентичність може виявлятися через різні статуси, що відображають співвідношення особистісного пошуку та прийняття рішень щодо власних переконань, професійних намірів і соціальних ролей.

У межах цього підходу виділяються досягнута ідентичність, передчасна ідентичність, мораторій та дифузія, кожен із яких характеризує певний рівень зрілості самовизначення. Для юнацького віку така модель є особливо продуктивною, оскільки вона дає змогу пояснити, чому одні юнаки вже мають сформовану систему цінностей, а інші ще перебувають у стані пошуку або невизначеності. Через це поняття ідентичності в психологічній науці пов'язується не лише зі змістом самосвідомості, а й зі ступенем активності особистості у вибудовуванні власного життєвого шляху.

У контексті розвитку особистості ідентичність доцільно розглядати як результат взаємодії індивідуальних, соціальних і культурних чинників, які набувають особливої інтенсивності в юнацькому віці.

На цьому наголошує К. Люйкс [19], який розглядає конструювання ідентичності як процес, що включає дослідження альтернатив, прийняття зобов'язань та переосмислення вже зробленого вибору. Такий підхід показує, що юнак не просто засвоює готові соціальні моделі, а активно вибудовує власне бачення себе через порівняння, сумніви, оцінювання і корекцію особистих рішень. Психологічний зміст ідентичності в цьому разі полягає у формуванні внутрішньої узгодженості між бажаннями, переконаннями та реальною поведінкою. Отже, у науковому розумінні ідентичність постає як

жива система самоконструювання, що є особливо показовою саме для юнацького етапу розвитку.

Окрему увагу психологічна наука приділяє тому, що формування ідентичності не є одномоментним актом, а триває впродовж тривалого часу, проходячи через кризи, перегляди та внутрішні суперечності. У своїх узагальненнях В. Меус [21] доводить, що юнацька ідентичність характеризується поступовим переходом від зовнішньо заданих орієнтирів до особистісно осмислених рішень, які набувають стійкості лише за умови рефлексивного опрацювання досвіду. Це означає, що невизначеність, сумніви та коливання в юності не слід розглядати лише як прояв нестабільності, оскільки вони є складниками природного розвитку самосвідомості. Водночас саме ці переживання часто спонукають молоду людину до глибшого осмислення власних потреб, поглядів і життєвих пріоритетів. Тому поняття ідентичності в психології пов'язується не лише зі станом визначеності, а й із процесом внутрішньої роботи особистості над створенням цілісного образу себе.

У сучасних дослідженнях дедалі частіше наголошується на тому, що ідентичність має не лише індивідуальний, а й соціальний вимір, оскільки формується у взаємодії з іншими людьми, групами та культурними нормами. Саме це підкреслює Е. Крочетті [15], який розглядає ідентичність як динамічну систему, що розгортається в контексті належності до певних спільнот, порівняння себе з іншими та засвоєння суспільних зразків. Для юнацького віку це має особливий зміст, адже саме в цей період посилюється роль однолітків, освітнього середовища, медіапростору та групової належності.

Юнак формує уявлення про себе не ізольовано, а в постійному діалозі з соціумом, що може як підтримувати його самовизначення, так і ускладнювати його через суперечливі очікування. Унаслідок цього поняття ідентичності в психологічній науці охоплює не лише внутрішню самототожність, а й переживання свого місця серед інших людей.

Українські дослідники розглядають ідентичність як центральний показник особистісного становлення в юнацькому віці, акцентуючи на її зв'язку з професійним, ціннісним та соціальним самовизначенням. Зокрема, В. Герасимова [3] підкреслює, що в умовах здобуття освіти ідентичність набуває форми інтегративного психологічного утворення, яке поєднує уявлення юнака про себе як про майбутнього фахівця, члена суспільства та автономну особистість. Така інтерпретація особливо доречна для теми формування ідентичності у юнацькому віці, оскільки саме навчальне середовище часто стає простором, де вперше відбувається усвідомлений вибір життєвих орієнтирів. Через навчання, професійні проби, комунікацію та самооцінювання молода людина перевіряє власні уявлення про здібності, можливості та перспективи. Відтак поняття ідентичності в психологічній науці дедалі частіше пов'язується з проблемою самореалізації та пошуку свого місця в майбутньому дорослому житті.

1.2. Юнацький вік як етап психічного розвитку особистості

Юнацький вік у психологічній науці розглядається як особливий етап психічного розвитку особистості, у межах якого відбуваються глибокі зміни в самосвідомості, мотиваційній сфері, системі цінностей і способах взаємодії зі світом. У цей період молода людина переходить від переважно зовнішньо зумовлених форм поведінки до більш самостійного внутрішнього регулювання власних рішень, учинків і життєвих орієнтацій. У працях Е. Еріксона [16] юність описується як час напруженого пошуку себе, коли особистість намагається поєднати попередній досвід із новими соціальними вимогами та уявленнями про майбутнє. Саме тому юнацький вік пов'язують не лише з біологічним дорослішанням, а передусім із перебудовою психічної організації особистості. Психічний розвиток на цьому етапі має нерівномірний характер, оскільки окремі сфери дозрівають у різному темпі, що часто зумовлює внутрішні суперечності, коливання самооцінки та зміну

ставлення до себе й інших людей. Такі особливості дають підстави вважати юність періодом інтенсивного особистісного становлення, у якому закладаються засади подальшої психологічної зрілості.

У межах сучасних досліджень юнацький вік постає як фаза активного осмислення власної індивідуальності, коли особистість починає усвідомлювати себе як автора власного життєвого шляху. На це звертає увагу С. Шварц [24], підкреслюючи, що саме в юності відбувається перехід від дитячих форм самосприйняття до більш складної системи внутрішньої самоорганізації, заснованої на рефлексії та самовизначенні.

Молода людина вже не просто виконує соціальні ролі, запропоновані оточенням, а намагається співвіднести їх із власними переконаннями, потребами та очікуваннями.

У зв'язку з цим психічний розвиток у юнацькому віці набуває вираженого особистісного змісту, оскільки центральним стає питання про те, ким бути, яким бути і як саме реалізувати себе в дорослому житті. Формування таких уявлень супроводжується не лише інтелектуальним аналізом, а й емоційним переживанням невизначеності, вибору та відповідальності. Через це юність постає не як спокійний період зростання, а як динамічний простір внутрішніх змін, пов'язаних із формуванням цілісної особистості.

Психічний розвиток у юнацькому віці тісно пов'язаний із поглибленням процесів самопізнання, самоспостереження та внутрішнього аналізу власного досвіду. Як зазначає Ю. Чернухіна [12], у цей період значно зростає здатність особистості до рефлексії, що виявляється у прагненні осмислити власні риси, переживання, мотиви та життєві наміри. Юнак починає дедалі більше зосереджуватися на внутрішньому світі, порівнювати реальне уявлення про себе з бажаним образом і шукати способи подолання невідповідності між ними. Така спрямованість на себе нерідко супроводжується підвищеною чутливістю до оцінок, емоційною напруженістю та схильністю до самокритики.

Водночас саме рефлексивна активність створює умови для розвитку відповідальності, внутрішньої автономії та здатності до свідомого життєвого вибору. Отже, юнацький вік є етапом, на якому психічний розвиток значною мірою визначається ускладненням внутрішнього життя особистості та зростанням її здатності до саморозуміння.

Особливістю юності є також те, що на цьому етапі інтенсивно розвивається ціннісно-смилова сфера, яка визначає ставлення людини до себе, інших та майбутнього. У дослідженнях Л. Співак, Л. Шевченко [11] підкреслюється, що саме в юнацькому віці особистість починає більш усвідомлено формувати систему переконань, моральних орієнтирів і життєвих принципів, на які вона спиратиметься надалі. Це означає, що психічний розвиток виходить за межі окремих пізнавальних чи емоційних змін і охоплює формування внутрішньої позиції щодо подій, явищ і власної поведінки. Молода людина дедалі частіше ставить перед собою питання про сенс навчання, праці, стосунків, соціальної участі та власного місця у суспільстві. Здатність до такого осмислення свідчить про перехід до більш зрілого рівня психічного функціонування, де поведінка вже не зводиться лише до ситуативних реакцій. Саме тому юнацький вік є періодом, коли психічний розвиток набуває світоглядного та смисложиттєвого виміру.

Юність характеризується не лише зростанням внутрішньої самостійності, а й посиленням внутрішньоособистісних суперечностей, які нерідко виступають рушієм розвитку. На цьому наголошують Н. Демченко, К. Кошель [6], пов'язуючи юнацький вік із переживанням конфліктів між бажаним і реальним образом себе, між прагненням до незалежності та потребою в підтримці, між мріями про майбутнє й сумнівами у власних можливостях. Подібні суперечності можуть проявлятися у нестійкості самооцінки, емоційних коливаннях, труднощах прийняття рішень та підвищеній тривожності. Проте саме через подолання таких внутрішніх напружень особистість набуває досвіду саморегуляції, витримки та психічної зрілості. Юнацький вік у цьому сенсі є не просто періодом проблем, а фазою

активного вироблення психологічних механізмів подолання невизначеності. Тому для розуміння психічного розвитку особистості в юності слід враховувати не лише досягнення, а й кризи, що сприяють глибшому самопізнанню та внутрішньому зростанню.

Суттєвим напрямом психічного розвитку в юнацькому віці є становлення автономії та поступове відокремлення від батьківської залежності, що має не лише поведінковий, а й емоційний зміст. У цьому контексті С. Годик [5] розглядає емоційну сепарацію як складову особистісного зростання, за якої молода людина вчиться зберігати близькі стосунки з родиною, не втрачаючи власної психологічної самостійності.

Це означає, що юність пов'язана з перебудовою попередніх форм прив'язаності та переходом до більш зрілих способів взаємодії з найближчим соціальним оточенням.

Психічний розвиток у такій перспективі виявляється у здатності самостійно мислити, оцінювати події, обирати позицію та нести відповідальність за власні рішення. Водночас цей процес часто супроводжується суперечливими переживаннями, оскільки прагнення до свободи поєднується з потребою в емоційній підтримці та прийнятті. Отже, юнацький вік є етапом, на якому психічне дорослішання тісно переплітається з формуванням внутрішньої незалежності та нової моделі стосунків зі значущими людьми.

Показовою ознакою юності є активне включення особистості в ширший соціальний простір, де вагомого значення набувають міжособистісні контакти, дружба, навчальне середовище та цифрова комунікація. У сучасних умовах, як підкреслюють О. Василевська, І. Блохіна, О. Москаленко [2], психічний розвиток юнаків і дівчат відбувається під відчутним впливом соціальних мереж, які стають не лише засобом спілкування, а й простором самопрезентації, порівняння та конструювання уявлень про себе. Це створює нові можливості для самовираження, але водночас посилює залежність від зовнішніх оцінок, схвалення та візуалізованих соціальних стандартів.

Унаслідок цього психічний розвиток у юності дедалі частіше відбувається в умовах поєднання реального й віртуального досвіду, що змінює форми соціалізації та характер переживання власної індивідуальності. Юнак змушений не лише адаптуватися до безпосереднього оточення, а й співвідносити себе з численними інформаційними моделями, які транслиуються у цифровому середовищі. Саме тому аналіз юнацького віку як етапу психічного розвитку сьогодні неможливий без урахування новітніх соціокультурних чинників, що впливають на структуру самосвідомості.

1.3. Соціальні чинники формування ідентичності у юнацькому віці

Соціальні чинники формування ідентичності у юнацькому віці посідають провідне місце у структурі становлення особистості, оскільки саме через взаємодію із соціальним середовищем юнак або юнка отримує уявлення про себе, власну соціальну роль і прийнятні способи самовираження. У цьому контексті О. Василевська [2] підкреслює, що сучасний юнацький вік проходить в умовах постійної комунікації, інформаційного обміну та відкритості до зовнішніх впливів, що істотно змінює механізми самовизначення.

Соціальне середовище не лише передає молодій людині певні норми, цінності та моделі поведінки, а й формує простір для порівняння себе з іншими, що прямо впливає на побудову образу «Я». У юності особистість особливо чутливо реагує на суспільне схвалення, групові очікування та символічні зразки успішності, прийняті в найближчому оточенні. Саме тому формування ідентичності в цей період відбувається не ізольовано, а в постійному соціальному діалозі, де кожна взаємодія може змінювати уявлення про себе. У підсумку соціальні чинники виступають не зовнішнім тлом, а безпосереднім середовищем, у якому розгортається процес особистісного самовизначення.

Одним із найпомітніших соціальних чинників є сім'я, адже саме вона закладає первинні уявлення про належність, прийнятність поведінки, систему цінностей і характер міжособистісних стосунків.

На це звертає увагу С. Годик [5], розглядаючи родинний простір як середовище, у якому молода людина водночас переживає потребу в близькості та прагнення до психологічного відокремлення. У юнацькому віці зростає значення емоційної сепарації, тобто здатності відділити власні переконання та рішення від батьківських установок без руйнування емоційного зв'язку з родиною.



Рис. 1.1. Соціальні чинники формування ідентичності у юнацькому віці

Якщо сімейні стосунки підтримують автономію, повагу до індивідуальності та безпечне висловлення поглядів, це створює сприятливі умови для формування цілісної ідентичності.

Якщо ж у родині домінують надмірний контроль, жорсткі приписи або емоційна дистанція, юнак може відчувати труднощі у побудові власної позиції та переживати внутрішню невизначеність. Отже, родина є тим соціальним чинником, який або сприяє усвідомленню себе як окремої особистості, або ускладнює цей процес через порушення балансу між підтримкою і самотійністю.

Не менш відчутний вплив на формування ідентичності у юності має коло однолітків, адже саме в цій віковій фазі спілкування з ровесниками набуває підвищеної психологічної значущості. За спостереженнями Т. Рагелене [23], зв'язки з однолітками створюють умови для перевірки власних уявлень про себе через визнання, прийняття, співпереживання або відторгнення. У груповій взаємодії юнак вчиться співвідносити особисті риси з груповими нормами, виробляє стиль поведінки, мовлення, самопрезентації та соціальної участі.

Саме через дружбу, неформальні групи та міжособистісне порівняння виникає можливість відчувати власну подібність до інших або, навпаки, усвідомити свою відмінність. Це сприяє конкретизації самосприйняття, однак водночас може викликати тривогу, якщо особистість не отримує підтвердження своєї значущості в групі. Через це соціальне середовище ровесників у юнацькому віці перетворюється на простір, у якому ідентичність проходить щоденну перевірку та корекцію.

Значний вплив на становлення ідентичності має освітнє середовище, яке в юнацькому віці виступає не лише місцем здобуття знань, а й простором соціалізації, самоствердження та побудови життєвих перспектив. У працях В. Герасимової [3] підкреслюється, що навчання у старшій школі, коледжі чи закладі вищої освіти пов'язане з формуванням уявлень про себе як про майбутнього фахівця, громадянина та активного учасника суспільного життя.

Саме в освітньому процесі юнак стикається з необхідністю демонструвати компетентність, приймати рішення, співпрацювати з іншими та оцінювати власні здібності на тлі соціальних вимог. Викладачі, академічні правила, професійні очікування та атмосфера колективу створюють систему соціальних орієнтирів, що впливають на самооцінку та життєві наміри. Освітнє середовище або сприяє утвердженню суб'єктної позиції молодої людини, або провокує почуття розгубленості й сумнівів у власних силах. Саме тому його слід розглядати як окремий соціальний чинник, що безпосередньо впливає на структуру особистісної ідентичності у юнацькому віці.

Окремої уваги потребує вплив цифрового простору та засобів масової комунікації, які в сучасних умовах стали постійним супутником повсякденного життя молоді. На думку К. Богданової [1], медіасередовище формує широкий спектр зразків поведінки, уявлень про соціальну успішність, зовнішність, гендерні ролі та життєві сценарії, з якими юнак постійно співвідносить себе.

Соціальні мережі, відеоплатформи та інформаційні ресурси не лише передають змістові повідомлення, а й задають форми самопрезентації, у межах яких особистість вчиться демонструвати себе іншим. Через цифровий простір юнаки отримують нові можливості для самовираження, однак водночас посилюється залежність від соціального схвалення, реакцій аудиторії та віртуальних критеріїв прийнятності. Це може призводити як до розширення досвіду самопізнання, так і до фрагментації образу «Я», коли різні соціальні ролі існують без внутрішньої узгодженості. Отже, медіапростір виступає не другорядним впливом, а одним із найдинамічніших соціальних чинників формування ідентичності в юнацькому віці.

Соціальне значення має і ширший культурний контекст, у межах якого особистість засвоює уявлення про належність до певної спільноти, етнічної групи, нації чи соціального прошарку.

У цьому аспекті Н. Фролова [17] показує, що переживання етнічної належності пов'язане з психологічним потенціалом особистості та впливає на спосіб її самоопису, самооцінки та соціальної орієнтації.

У юнацькому віці питання належності набуває особливого змісту, оскільки молода людина намагається зрозуміти, до якої спільноти вона себе відносить і які смисли стоять за цією належністю. Соціальні події, суспільна атмосфера, політичні обставини та культурні наративи змінюють акценти у самосприйнятті, посилюючи потребу в осмисленні власного місця в суспільстві.

Через це ідентичність формується не тільки на рівні особистих виборів, а й у площині колективних смислів, символів і цінностей. Таким чином, соціокультурний контекст визначає ті рамки, у межах яких юнак інтерпретує себе як частину ширшого соціального цілого.

Соціальні чинники формування ідентичності також виявляються через переживання нормативного тиску, очікувань дорослого світу та необхідності відповідати уявленням про «правильний» шлях розвитку. Як зазначає В. Меус [21], упродовж юності особистість проходить через тривалий процес узгодження власних прагнень із соціальними вимогами, що створює підґрунтя для поступового зміцнення або, навпаки, розмивання ідентичності. Вимоги до професійного вибору, академічної успішності, соціальної активності, зовнішньої привабливості чи зрілості поведінки можуть сприйматися молодого людиною як стимул до розвитку, але можуть і породжувати відчуття невідповідності.

Особливо складно це проявляється тоді, коли соціальні очікування є суперечливими або занадто завищеними, а юнак ще не має сформованої внутрішньої опори. У такій ситуації ідентичність формується в умовах постійного співвіднесення себе з нормативними моделями, що вимагає високого рівня рефлексії та психологічної гнучкості. Тому суспільні вимоги слід розглядати як потужний соціальний чинник, який одночасно організовує та ускладнює процес самовизначення у юнацькому віці.

Висновки до першого розділу.

У психологічній науці ідентичність трактується як результат усвідомлення людиною власної неперервності, самототожності та належності до певного соціального середовища.

Юнацький вік є найбільш сприятливим періодом для активного розгортання цього процесу, оскільки саме в цей час молода людина починає глибше осмислювати себе, власні можливості, переконання, соціальні ролі та перспективи майбутнього. Теоретичний аналіз показує, що формування ідентичності не є одномоментним актом, а відбувається поступово, через пошук, сумніви, вибір і переосмислення власного досвіду.

Дослідження юнацького віку як етапу психічного розвитку особистості дозволяє стверджувати, що в цей період відбуваються якісні зміни у рефлексивній, емоційній, мотиваційній та ціннісно-смісловій сферах. Юність характеризується зростанням прагнення до самостійності, розвитком здатності до внутрішнього аналізу, формуванням відповідальності за власні рішення та посиленням потреби у визначенні свого місця в суспільстві. Водночас цей віковий етап супроводжується внутрішньоособистісними суперечностями, переживанням невизначеності та підвищеною чутливістю до зовнішніх оцінок, що зумовлює неоднорідність ідентифікаційних процесів.

Саме тому юнацький вік постає як період інтенсивного особистісного становлення, у межах якого закладаються засади психологічної зрілості та подальшої самореалізації.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методика та організація дослідження формування ідентичності у юнаків

Емпіричне дослідження формування ідентичності у юнаків було організоване з урахуванням мети роботи, яка полягала у вивченні особливостей самосприйняття, самовизначення та статусних характеристик ідентичності в юнацькому віці. Логіка дослідження спиралася на уявлення про те, що юність є періодом активного осмислення власного «Я», переоцінки попереднього досвіду, побудови життєвих орієнтирів і вироблення більш цілісного уявлення про себе.

Саме тому для досягнення поставленої мети було обрано такі психодіагностичні інструменти, які дають змогу охопити як змістові характеристики самоопису, так і рівень сформованості ідентичності через виявлення її окремих статусів.

Дослідження мало комплексний характер, оскільки поєднувало якісний і кількісний підходи до аналізу особистісного самовизначення. Така організація дала змогу розглянути феномен ідентичності не лише як сукупність окремих рис, а як багатовимірне психологічне утворення, що виявляється у способі опису себе, у ставленні до власного досвіду та в готовності приймати особистісно значущі рішення.

Емпірична база дослідження включала 24 особи юнацького віку. До вибірки увійшли респонденти, які перебувають на етапі активного особистісного становлення, коли особливо інтенсивно розгортаються процеси самопізнання, рефлексії, ціннісного вибору та життєвого самовизначення. Саме юнацький вік є найбільш показовим для вивчення ідентичності, оскільки в цей період молода людина вже володіє достатнім

рівнем розвитку самосвідомості для осмислення власних якостей, ролей, прагнень і суперечностей. Добір учасників дослідження здійснювався з урахуванням вікової відповідності темі роботи. Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно, були ознайомлені із загальною метою опитування та мали змогу виконувати завдання у спокійній психологічній атмосфері. Організація дослідницької процедури передбачала дотримання принципів конфіденційності, анонімності та етичного ставлення до учасників, що є необхідною умовою під час роботи з особистісно чутливим матеріалом.

Для вивчення особливостей формування ідентичності у **юнаків** було використано тест М. Куна і Т. Макпартленда «Хто я?» у модифікації Румянцевої та опитувальник ідентичності Марші у модифікованому варіанті. Обрання саме цих методик зумовлене їх змістовою відповідністю предмету дослідження та можливістю виявити різні аспекти становлення ідентичності. Перша методика дозволяє дослідити особливості самосприйняття через вільний самоопис, а друга спрямована на визначення статусних характеристик ідентичності, що пов'язані з процесами пошуку, прийняття рішень і сформованістю особистісної позиції. Поєднання цих інструментів дало змогу отримати цілісніше уявлення про те, як юнаки описують себе, які смисли вкладають у власний образ та якою мірою їхня ідентичність має ознаки визначеності, пошуку або невизначеності. Таким чином, методичний комплекс було сформовано відповідно до завдань дослідження та специфіки юнацького віку як періоду активного самовизначення.

Тест М. Куна і Т. Макпартленда «Хто я?» у модифікації Румянцевої був використаний для вивчення змістової сторони самосвідомості респондентів. Методика передбачає вільне формулювання відповідей на запитання «Хто я?», що дозволяє виявити ті уявлення про себе, які є найбільш актуальними для особистості на момент обстеження.

Її застосування є доцільним у межах теми дослідження, оскільки ідентичність у юнацькому віці проявляється насамперед через усвідомлення власних ролей, якостей, цінностей, соціальних зв'язків і життєвих орієнтацій.

Під час проведення дослідження учасникам пропонувалося дати визначену кількість відповідей на запитання про самих себе, не обмежуючи їх у змісті цих відповідей. Респондентам пояснювалося, що вони можуть вказувати риси характеру, соціальні ролі, інтереси, переживання, моральні якості, життєві прагнення та інші характеристики, які вважають доречними. Такий формат дозволив активізувати рефлексію й отримати матеріал, що відображає індивідуальну структуру самосприйняття. Надалі відповіді підлягали якісному аналізу з урахуванням домінуючих категорій самоопису, ступеня узагальненості, емоційного забарвлення та співвідношення соціальних і особистісних компонентів образу «Я».

Опитувальник ідентичності Марші у модифікованому варіанті був застосований для дослідження статусних характеристик ідентичності в юнацькому віці. Використання цієї методики ґрунтується на теоретичному положенні про те, що ідентичність розвивається через поєднання двох провідних параметрів, а саме наявності особистісного пошуку та сформованості зобов'язань щодо життєвих цінностей, переконань і напрямів самореалізації.

Зміст опитувальника дає змогу простежити, наскільки юнаки перебувають у стані активного осмислення себе, чи мають вже визначену життєву позицію, чи схильні до невизначеності та зовнішньо зумовлених рішень. Під час організації дослідження респондентам пропонувалося уважно ознайомитися з твердженнями опитувальника та обрати варіанти відповідей відповідно до власних поглядів і переживань.

Перед початком виконання завдання учасникам було надано зрозумілу інструкцію, у якій наголошувалося на необхідності щирих відповідей, відсутності правильних чи неправильних варіантів та орієнтації на особистий досвід. Це дозволило мінімізувати формальне ставлення до процедури та створити умови для більш достовірного виявлення психологічних особливостей ідентичності.

Організація дослідження передбачала послідовне проведення обох методик в однакових умовах для всіх учасників. Робота з респондентами здійснювалася у зручний для них час, у середовищі, яке не містило виражених зовнішніх подразників і сприяло зосередженню на виконанні завдань. На початковому етапі учасникам коротко пояснювалася загальна спрямованість дослідження без деталізації тих аспектів, які могли б вплинути на характер відповідей. Після цього надавалися інструкції до кожної методики окремо. Спочатку проводився тест «Хто я?», оскільки він мав більш відкритий і спонтанний характер та дозволяв зафіксувати безпосереднє уявлення респондентів про себе. Після завершення цього етапу учасники переходили до виконання опитувальника Марші, який вимагав більш структурованого осмислення власних переконань і життєвих орієнтирів. Така послідовність дала змогу спочатку отримати природний самоопис, а вже потім перейти до стандартизованого виявлення статусних параметрів ідентичності.

Під час обробки матеріалу особлива увага приділялася не лише технічному підрахунку показників, а й змістовому аналізу отриманих даних. У межах тесту «Хто я?» аналізувалися типи висловлювань, співвідношення індивідуально-особистісних і соціально-рольових характеристик, рівень диференційованості самоопису, а також наявність ціннісних і смисложиттєвих компонентів.

Тест «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда у модифікації Румянцевої належить до проєктивних методик, спрямованих на вивчення особливостей самосприйняття, структури ідентичності та змісту образу «Я» особистості. Методика дає змогу визначити, як досліджуваний усвідомлює себе, які характеристики вважає для себе найбільш значущими, через які соціальні ролі, особистісні риси, діяльність, зовнішність, емоційні стани або цінності описує власну особистість. Основою методики є вільне самовизначення, коли респондент має відповісти на запитання «Хто я?» кілька разів, не обмежуючись одним варіантом відповіді. Завдяки цьому можна простежити,

які компоненти самосвідомості є найбільш вираженими, наскільки різноманітним є самоопис, чи переважають у ньому соціальні, особистісні, діяльнісні або емоційно-ціннісні характеристики.

У межах дослідження методика використовувалася для аналізу особливостей самосприйняття учнів, їхнього уявлення про себе, рівня диференційованості образу «Я» та емоційного ставлення до власної особистості. Додатково було застосовано малюнковий компонент, який дав змогу глибше проаналізувати невербальні прояви самосприйняття. Малюнок у цьому випадку розглядався як допоміжний проективний матеріал, що відображає не лише зовнішнє уявлення досліджуваних про людину, а й особливості емоційного стану, самооцінки, відкритості до соціальної взаємодії, рівня деталізації образу та загального ставлення до себе. При аналізі враховувалися такі ознаки, як розміщення фігури на аркуші, розмір зображення, наявність деталей обличчя, положення рук, кольорова гама, емоційний вираз, завершеність малюнка, наявність додаткових елементів середовища та загальний характер композиції.

У випадку опитувальника Марші результати інтерпретувалися через віднесення відповідей до відповідних статусів ідентичності, що дозволяло визначити загальну спрямованість процесу самовизначення в юнацькому віці. При цьому дослідження було спрямоване не на виявлення окремих ізольованих рис, а на розуміння загальної картини становлення ідентичності як психологічного феномена. Саме такий підхід забезпечив відповідність між теоретичними положеннями роботи та практичною частиною дослідження

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей формування ідентичності

На основі використання методики «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда у модифікації Румянцевої було отримано результати, які відображають особливості самосприйняття та структури ідентичності у вибірці з 24 досліджуваних. Аналіз здійснювався за кількістю відповідей, представленістю соціальних ролей, особистісних якостей, діяльнісних

характеристик і ціннісних орієнтацій, а також за рівнем диференційованості самоопису, емоційною реакцією та легкістю виконання завдання.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження змістових характеристик ідентичності за тестом «Хто я?» М. Кун, Т. Макпартленд, модифікація Румянцевої

№	Кількість відповідей	Соціальні ролі	Особистісні якості	Діяльнісні характеристики	Ціннісні орієнтації	Рівень диференційованості	Емоційна реакція	Легкість виконання
1	20	6	8	4	2	високий	позитивна	легко
2	18	5	7	4	2	середній	нейтральна	помірно
3	20	4	10	3	3	високий	позитивна	легко
4	16	6	6	3	1	середній	нейтральна	помірно
5	20	3	11	4	2	високий	позитивна	легко
6	14	5	5	3	1	низький	напружена	складно
7	19	4	9	4	2	високий	позитивна	легко
8	17	6	6	3	2	середній	нейтральна	помірно
9	20	5	9	4	2	високий	позитивна	легко
10	15	4	6	3	2	середній	нейтральна	помірно
11	20	3	12	3	2	високий	позитивна	легко
12	13	5	4	3	1	низький	напружена	складно
13	18	4	8	4	2	середній	позитивна	помірно
14	20	6	8	4	2	високий	позитивна	легко
15	17	5	7	3	2	середній	нейтральна	помірно
16	12	4	4	3	1	низький	напружена	складно
17	20	3	11	4	2	високий	позитивна	легко
18	18	5	8	3	2	середній	позитивна	помірно
19	19	4	9	4	2	високий	позитивна	легко
20	16	6	6	3	1	середній	нейтра	помірно

0							льна	о
2 1	20	3	12	3	2	високий	позити вна	легко
2 2	14	5	5	3	1	низький	напруж ена	складн о
2 3	18	4	8	4	2	середній	позити вна	помірн о
2 4	20	5	9	4	2	високий		

Аналіз кількісних показників засвідчив, що більшість досліджуваних змогли надати достатню або високу кількість відповідей, що свідчить про сформовану здатність до самоопису та рефлексії. У 11 осіб виявлено високий рівень диференційованості ідентичності, у 9 осіб — середній, у 4 осіб — низький. Це показує, що у більшості учасників образ «Я» є достатньо розвиненим, однак частина респондентів має труднощі з усвідомленням і вербалізацією власних характеристик.

Змістовий аналіз відповідей показав, що в самоописах найчастіше представлені особистісні якості. Досліджувані частіше описували себе через риси характеру, індивідуальні особливості, емоційні прояви та ставлення до інших людей. Соціальні ролі також були досить помітними, що свідчить про значення навчального, сімейного та міжособистісного середовища у формуванні самосприйняття. Діяльнісні характеристики були представлені помірно, а ціннісні орієнтації — найменшою мірою, що може вказувати на те, що система життєвих цінностей у частини досліджуваних ще перебуває у процесі формування. Емоційна реакція під час виконання завдання переважно була позитивною або нейтральною. Досліджувані з високим рівнем диференційованості виконували завдання легко, демонстрували більшу відкритість до самопізнання та здатність описувати себе з різних позицій. Учасники з низьким рівнем диференційованості частіше відчували напруження і складність, що може свідчити про недостатню сформованість образу «Я», невпевненість або обмежений досвід рефлексії.

Аналіз першого малюнка показав, що зображення людини на повний зріст у центрі аркуша може свідчити про достатньо сформоване уявлення про

себе та прагнення до впевненого самопредставлення. Наявність сонця, хмари, трави та інших природних елементів створює позитивний фон і може вказувати на потребу в гармонійному, безпечному середовищі. Фігура є завершеною, має чіткі контури, одяг і основні деталі тіла, що свідчить про цілісність образу «Я».

Таблиця 2.2.

Узагальнений аналіз 4 малюнків за проективною методикою «Хто я?»

№ малюнка	Особливості зображення	Емоційний фон	Узагальнена інтерпретація
1	Людина на повний зріст, розміщена в центрі аркуша; є сонце, хмара, трава, елементи природи	Позитивний, спокійний	Свідчить про прагнення до стабільності, соціальної включеності та достатньо позитивне самосприйняття
2	Великий портрет із детально промальованими очима, губами, волоссям, використано яскраві кольори	Емоційно насичений	Вказує на значущість зовнішнього образу, потребу в самовираженні та увазі з боку оточення
3	Портрет простим олівцем, без кольору, з мінімальною деталізацією	Нейтральний, стриманий	Може свідчити про обережність у саморозкритті, самоконтроль і певну емоційну закритість
4	Людина на повний зріст у червоній сукні, додано сонце, хмару, траву й квітку	Позитивний, гармонійний	Відображає прагнення до гармонії, прийняття, емоційного комфорту та позитивного самовираження

Другий малюнок має портретний характер і вирізняється підвищеною увагою до зовнішності. Детально промальовані очі, губи, волосся і використання яскравих кольорів можуть свідчити про значущість самопрезентації та бажання бути поміченою. Великий розмір обличчя на аркуші вказує на зосередженість на власному образі, а насичена кольорова гама — на емоційність і відкритість до самовираження.

Третій малюнок є більш стриманим, оскільки виконаний простим олівцем без кольору. Образ має портретний формат, однак деталізація є помірною, а емоційний вираз обличчя — нейтральним. Це може свідчити про обережність у демонстрації власного «Я», схильність до самоконтролю або внутрішню зосередженість. Водночас зображення є цілісним, тому не можна

говорити про порушення самосприйняття, а радше про стриманий стиль самовираження.

Четвертий малюнок характеризується цілісною композицією, використанням кольору та додатковими елементами середовища. Людина зображена в центрі аркуша, у яскравому одязі, поряд із природними деталями — сонцем, хмарою, травою та квіткою. Це може свідчити про позитивне самосприйняття, потребу в емоційному комфорті, гармонії та прийнятті. Малюнок має завершений характер і демонструє відкритість до взаємодії із зовнішнім світом.

Резюмуючи результати, можна зазначити, що вербальні відповіді та малюнки загалом підтверджують наявність у більшості досліджуваних достатньо сформованого образу «Я». Учасники з високим рівнем диференційованості частіше демонстрували позитивне ставлення до себе, багатший самоопис і легкість виконання завдання. Малюнки також показали різні способи самопрезентації: від відкритого, кольорового й емоційного образу до стриманого та лаконічного зображення. Це свідчить про індивідуальні відмінності у самосприйнятті, рівні відкритості, емоційній виразності та готовності до саморозкриття.

На основі використання методики «Опитувальник ідентичності Марші (модифікований)» ми отримали наступні результати, які дозволяють охарактеризувати особливості формування ідентичності у юнаків за різними сферами життєдіяльності.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження статусів ідентичності за опитувальником Дж.
Марші (модифікований варіант) у юнаків

[illegible]

2 1	досягненн я	досягненн я	досягненн я	досягненн я	досягненн я	мораторій	досягнення
Продовження таблиці 2.2							
1	2	3	4	5	6	7	8
2 2	дифузія	дифузія	дифузія	дифузія	дифузія	дифузія	дифузія
2 3	мораторій	досягненн я	мораторій	мораторій	мораторій	мораторій	мораторій
2 4	досягненн я	досягненн я	досягненн я	досягненн я	досягненн я	досягненн я	досягнення

Аналіз даних засвідчив, що серед досліджуваних представлені всі чотири статуси ідентичності, що відповідає віковим закономірностям розвитку особистості у юнацькому періоді.

Водночас спостерігається нерівномірність розподілу статусів, що вказує на різний рівень сформованості ідентичності серед респондентів. Частина учасників демонструє ознаки досягнення ідентичності, що проявляється у визначеності життєвих орієнтирів, наявності власних переконань і здатності приймати самостійні рішення.

Інша частина перебуває у стані активного пошуку, що відображається у статусі мораторію, тоді як окремі респонденти характеризуються або передчасним прийняттям установок, або невизначеністю, що відповідає статусам форкложеру та дифузії.

Розгляд результатів у розрізі окремих сфер показав, що найвищий рівень сформованості ідентичності спостерігається у сфері дружби та міжособистісних взаємин. Більшість респондентів продемонстрували здатність до усвідомленого вибору близького оточення, орієнтацію на спільність цінностей і досвіду, що свідчить про наявність сформованих критеріїв соціальної взаємодії.

Це може пояснюватися тим, що саме у юнацькому віці міжособистісні стосунки набувають особливої значущості, а досвід спілкування з ровесниками сприяє більш чіткому розумінню власних потреб і очікувань. Водночас у сфері професійного самовизначення спостерігається більша варіативність результатів, що проявляється у поєднанні статусів досягнення

та мораторію. Це вказує на те, що частина юнаків уже визначилася з майбутньою професійною діяльністю, тоді як інші перебувають у процесі активного пошуку та осмислення власних можливостей.

У сфері романтичних стосунків результати також виявили змішаний характер, що відображає специфіку юнацького віку як періоду експериментування, порівняння та формування уявлень про близькість і партнерство. Частина респондентів демонструє ознаки сформованих установок щодо стосунків, тоді як інші ще перебувають у процесі їх осмислення або не надають цій сфері значної уваги. Це свідчить про те, що формування ідентичності у сфері міжособистісної близькості є поступовим і залежить від індивідуального досвіду та соціального контексту. Аналогічна ситуація спостерігається і у сфері дозвілля, де частина юнаків вже має визначені інтереси та вподобання, тоді як інші перебувають у стані пошуку різних видів діяльності, намагаючись знайти ті, що найбільше відповідають їхнім потребам і схильностям.

Найбільша кількість невизначених або проміжних статусів зафіксована у сфері політичних переконань і релігійних поглядів. Значна частина респондентів демонструє або дифузю, або мораторій, що вказує на відсутність чітко сформованих переконань у цих сферах.

Це може бути пов'язано з тим, що політичні та релігійні питання вимагають більш глибокого світоглядного осмислення, яке в юнацькому віці ще перебуває на стадії формування. Водночас окремі респонденти демонструють статус форкложеру, що проявляється у прийнятті поглядів батьків без їх критичного переосмислення. Такий результат свідчить про наявність впливу сімейного середовища на процес формування ідентичності, особливо у тих сферах, де особистий досвід ще є недостатнім.

Аналіз загального статусу ідентичності дозволив встановити, що значна частина юнаків перебуває на етапі мораторію, що є типовим для цього вікового періоду. Це означає, що більшість респондентів активно шукає власні життєві орієнтири, експериментує з різними ролями та намагається

сформувати цілісне уявлення про себе. Водночас наявність респондентів зі статусом досягнення ідентичності свідчить про те, що частина молоді вже досягла певного рівня особистісної визначеності та внутрішньої узгодженості. Наявність статусів дифузії та форкложеру в окремих випадках вказує на те, що процес формування ідентичності може ускладнюватися недостатньою активністю у самопізнанні або надмірною орієнтацією на зовнішні впливи.

2.3. Психологічні рекомендації щодо формування ідентичності у юнацькому віці

Формування ідентичності у юнацькому віці є складним і тривалим процесом, що потребує створення сприятливих психологічних умов для розвитку самосвідомості, рефлексії та самовизначення особистості. У цьому контексті доцільно орієнтуватися на підтримку внутрішньої активності юнака, його здатності до самопізнання та осмислення власного досвіду. Одним із напрямів психологічної допомоги є розвиток рефлексивних умінь, що передбачає стимулювання здатності аналізувати власні думки, почуття, мотиви та поведінку. Це може здійснюватися через використання спеціальних вправ, ведення щоденників самоспостереження, участь у дискусіях та індивідуальній або груповій психологічній роботі. Такий підхід сприяє формуванню більш усвідомленого ставлення до себе та власного життєвого шляху.

Значущим аспектом є також підтримка процесу самостійного прийняття рішень, оскільки саме через вибір і відповідальність за нього відбувається становлення особистісної позиції.

У юнацькому віці молода людина стикається з необхідністю визначитися щодо професійного майбутнього, системи цінностей, міжособистісних стосунків та життєвих орієнтирів.

У цьому зв'язку психологічна підтримка має бути спрямована не на нав'язування готових рішень, а на створення умов для їх самостійного пошуку. Це передбачає надання інформації, обговорення альтернатив, аналіз можливих наслідків і допомогу у співвіднесенні власних можливостей із зовнішніми вимогами. Такий підхід сприяє розвитку внутрішньої автономії та формуванню впевненості у власних силах.

Окрему увагу слід приділити розвитку адекватної самооцінки, яка є основою стабільного образу «Я». У юнацькому віці самооцінка часто характеризується нестійкістю, залежністю від зовнішніх оцінок та емоційними коливаннями. Тому психологічна робота має бути спрямована на формування більш реалістичного уявлення про власні сильні та слабкі сторони, прийняття себе та розвиток позитивного ставлення до власної особистості. Ефективними у цьому напрямі є вправи на самопрезентацію, обговорення особистісних досягнень, аналіз життєвих ситуацій та підтримка позитивного досвіду. Це дозволяє знизити рівень внутрішньої напруженості та сприяє більш гармонійному розвитку ідентичності.

Психологічні рекомендації мають враховувати, що сумніви, невизначеність і коливання є природними проявами процесу самовизначення. У зв'язку з цим доцільно формувати у юнаків толерантність до невизначеності, здатність витримувати внутрішнє напруження та розглядати труднощі як можливість для розвитку.

Психолог може допомогти у цьому через індивідуальні бесіди, групові заняття, обговорення життєвих ситуацій та підтримку у складних періодах. Такий підхід дозволяє зменшити тривожність і сприяє більш усвідомленому проходженню етапів формування ідентичності.

Напрямом є також розвиток соціальної компетентності, оскільки формування ідентичності відбувається у взаємодії з іншими людьми. Юнацький вік характеризується активним розширенням кола спілкування, формуванням дружніх і романтичних стосунків, що створює нові можливості для самопізнання. Психологічні рекомендації можуть включати розвиток

навичок ефективної комунікації, уміння висловлювати власну позицію, відстоювати особисті межі та будувати конструктивні взаємини. Це сприяє не лише покращенню соціальної адаптації, а й формуванню більш чіткого уявлення про себе у системі соціальних зв'язків.

Суттєву роль відіграє також робота з ціннісно-смісловою сферою, оскільки саме вона визначає напрям особистісного розвитку. У юнацькому віці молода людина починає замислюватися над сенсом життя, власними переконаннями та життєвими цілями. Психологічна підтримка у цьому напрямі може здійснюватися через обговорення життєвих орієнтирів, аналіз значущих подій, формування уявлень про майбутнє та усвідомлення власних прагнень. Це дозволяє юнакам краще зрозуміти себе та визначити ті цінності, які будуть визначати їхню поведінку та життєвий вибір. Крім того, доцільно враховувати вплив соціального середовища, зокрема сім'ї, однолітків та освітнього простору. Психологічні рекомендації можуть бути спрямовані не лише на самих юнаків, а й на їхнє оточення. Зокрема, батькам доцільно рекомендувати підтримувати самостійність дітей, поважати їхні погляди та сприяти розвитку відповідальності. У взаємодії з однолітками варто заохочувати відкритість, взаємоповагу та прийняття індивідуальних відмінностей. Освітнє середовище має створювати умови для самовираження, розвитку інтересів і реалізації потенціалу молоді. Такий комплексний підхід дозволяє забезпечити гармонійний розвиток ідентичності у різних сферах життя.

Висновки до другого розділу.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження особливостей формування ідентичності у юнацькому віці дозволяє стверджувати, що процес самовизначення у досліджуваних має неоднорідний і динамічний характер. Застосування тесту «Хто я?» показало, що більшість юнаків здатні до достатньо розгорнутого самоопису, у якому поєднуються особистісні якості, соціальні ролі та діяльнісні характеристики. Водночас виявлено варіативність у рівні диференційованості образу «Я», що свідчить про різний

ступінь сформованості самосвідомості. Частина респондентів демонструє більш цілісне та структуроване уявлення про себе, тоді як інші перебувають на етапі пошуку і мають менш визначений образ власної особистості.

Результати, отримані за допомогою опитувальника ідентичності Марші, засвідчили наявність усіх статусів ідентичності серед досліджуваних, із переважанням статусу мораторію та досягнення.

Це вказує на те, що значна частина юнаків перебуває у процесі активного осмислення власних життєвих орієнтирів, поєднуючи пошук із поступовим формуванням стійких переконань. Водночас наявність випадків дифузії та форкложеру свідчить про те, що для окремих респондентів характерна або невизначеність у питаннях самовизначення, або орієнтація на зовнішні зразки без їх критичного осмислення. Також встановлено, що сформованість ідентичності має різний рівень у різних сферах життя, зокрема більш визначеною вона є у сфері міжособистісних стосунків і менш усталеною — у сфері світоглядних переконань.

ВИСНОВКИ

Формування ідентичності у юнацькому віці постає як складний і багатовимірний процес, що охоплює становлення самосвідомості, системи цінностей, життєвих орієнтирів та здатності до самостійного вибору.

Теоретичний аналіз засвідчив, що ідентичність у психологічній науці розглядається як інтегративне утворення, яке забезпечує відчуття внутрішньої цілісності та безперервності особистості, а також визначає її місце у соціальному середовищі.

Юнацький вік є періодом, коли ці процеси набувають найбільшої інтенсивності, оскільки саме в цей час молода людина переходить до більш усвідомленого ставлення до себе, своїх можливостей і перспектив майбутнього. Формування ідентичності відбувається через поєднання внутрішніх психологічних змін і зовнішніх соціальних впливів, що створює підґрунтя для становлення зрілої особистості.

Розгляд юнацького віку як етапу психічного розвитку дозволив встановити, що цей період характеризується активізацією рефлексивних процесів, розвитком здатності до самопізнання, формуванням адекватної самооцінки та прагненням до самостійності. У цей час відбувається переосмислення попереднього досвіду, уточнення життєвих цілей і вироблення власної позиції щодо різних сфер життя. Водночас юність супроводжується внутрішніми суперечностями, невизначеністю та емоційними коливаннями, що є природними проявами процесу самовизначення. Соціальні чинники, зокрема сім'я, однолітки, освітнє середовище та медіапростір, відіграють значну роль у цьому процесі, оскільки саме через взаємодію з ними особистість отримує зразки поведінки, систему норм і цінностей, а також можливості для самовираження та самоствердження.

Результати емпіричного дослідження підтвердили теоретичні положення щодо неоднорідності процесу формування ідентичності у юнацькому віці. Аналіз даних, отриманих за допомогою тесту «Хто я?» та опитувальника ідентичності Марші, показав, що більшість респондентів демонструє достатній рівень розвитку самосвідомості, що проявляється у здатності до розгорнутого самоопису та осмислення власних характеристик. Водночас спостерігаються індивідуальні відмінності у рівні диференційованості образу «Я» та ступені визначеності ідентичності. У структурі ідентичності переважають особистісні якості та соціальні ролі, що свідчить про поєднання внутрішніх і зовнішніх аспектів самосприйняття. Результати за опитувальником Марші вказують на переважання статусів мораторію та досягнення, що характеризує юнацький вік як період активного пошуку та поступового формування стійких переконань. Наявність статусів дифузії та форкложеру в окремих випадках свідчить про те, що процес самовизначення може ускладнюватися як недостатньою рефлексією, так і впливом зовнішніх факторів.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що формування ідентичності у юнацькому віці має поетапний характер і відбувається нерівномірно в різних сферах життя.

Особистість може демонструвати різний рівень визначеності у професійній, міжособистісній, світоглядній та інших сферах, що свідчить про багатовимірність цього процесу. Водночас спостерігається загальна тенденція до поступового переходу від невизначеності та залежності від зовнішніх впливів до більш усвідомленого та самостійного визначення власного життєвого шляху. Це підтверджує, що юнацький вік є періодом інтенсивного особистісного становлення, у межах якого закладаються основи подальшого розвитку індивіда.

Практичні рекомендації, сформульовані на основі проведеного дослідження, спрямовані на підтримку процесу формування ідентичності у юнаків через розвиток рефлексії, сприяння самостійному прийняттю рішень,

формування адекватної самооцінки та створення сприятливого соціального середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко О. І. Формування соціальної ідентичності студентської молоді. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023.
2. Гончарук І. В. Ціннісні орієнтації як чинник ідентичності. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2023.
3. Гриценко Ю. В. Соціальна ідентичність підлітків. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2024.
4. Дяченко Н. О. Самовизначення молоді. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2023.
5. Іваненко М. П. Формування особистості у юнацькому віці. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2022.
6. Козак О. В. Соціальне середовище і ідентичність. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2024.
7. Козлова І. С. Психологічні аспекти самовизначення. Київ : Видавництво «Наукова думка», 2023.
8. Кравченко Л. М. Ідентичність у юнацькому віці. Дніпро : ДНУ імені Олеся Гончара, 2022.
9. Лисенко Т. Ю. Соціалізація та ідентичність молоді. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024.
10. Матвійчук О. Проблема ідентичності в психології. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2022.
11. Мельник І. С. Професійна ідентичність студентів. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2023.
12. Остапенко І. В., Соснюк О. П. Проблеми розвитку ідентичності. Київ : Видавництво КНУ, б. р.
13. Петренко В. Г. Я-концепція у юнацькому віці. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022.

14. Романенко О. М. Гендерна ідентичність молоді. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2021.
15. Савченко О. П. Самоідентифікація особистості. Київ : Видавництво «Наукова думка», 2022.
16. Співак Л. М. Ідентичність особистості: теорія і практика. Київ : Либідь, 2021.
17. Суховецька О. В. Професійна ідентичність у юнацькому віці. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2025.
18. Ткаченко Н. В. Ідентичність в умовах соціальних змін. Київ : Видавництво КНЕУ, 2022.
19. Федорчук О. І. Національна ідентичність молоді. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2025.
20. Шевченко Л. П. Розвиток ідентичності в юнацькому віці. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021.
21. Branje S. Identity development in adolescence. New York : Routledge, 2021.
22. Crocetti E. Identity formation in adolescence. London : Sage Publications, 2022.
23. McLean K. C., Syed M. The Oxford handbook of identity development. Oxford : Oxford University Press, 2023.
24. Schwartz S. J., Luyckx K., Vignoles V. L. Identity theory and research. New York : Springer, б. р.
25. Syed M., McLean K. C. Understanding identity development in youth. Cambridge : Cambridge University Press, 2021.

Тест М. Куна і Т. Макпартленда «Хто я?» (модифікація Румянцевої)

Питання:

Хто я?

Відповіді:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

ДОДАТОК Б

Опитувальник ідентичності Марші (модифікований)

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

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

2. Іноді я приєднуюся до розважальних заходів, якщо мене запросять, але рідко починаю щось самотійно.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

3. Я справді не думав про «стиль побачень». Мене не дуже хвилює, чи я зустрічаюся з кимось чи ні.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

4. Політика — це те, в чому ніколи не можна бути впевненим, бо все швидко змінюється. Але я думаю, що важливо знати, які політичні погляди я можу відстоювати та у що вірити.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

5. Я досі намагаюся вирішити, на що я здатен як особистість і яка робота мені підходить.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

6. Я мало думаю про релігію, і вона мене не турбує.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

7. Є багато причин для дружби, але я обираю близьких друзів на основі певних цінностей і схожостей, які особисто для себе визначив.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

8. Хоч я й не маю одного улюбленого дозвілля, я пробую різні види відпочинку, щоб знайти те, чим справді захочу займатися.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

9. Ґрунтуючись на минулому досвіді, я обрав тип стосунків, який мені підходить.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

10. Я міг би подумати про багато різних робіт, але завжди було зрозуміло, чим я займатимусь, бо мої батьки вирішили за мене.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

11. Віра — це щось унікальне для кожної людини. Я обмірковував і розглядав це сам і знаю, у що можу вірити.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

12. Мої батьки знають, як мені найкраще вибирати друзів.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

13. Не думаю багато про побачення. Я просто сприймаю це як є.

зовсім не згоден
не згоден
важко відповісти
згоден
повністю згоден

14. Думаю, я дуже схожий на своїх батьків у політичних поглядах. Я слікую за ними, наприклад, у голосуванні.

зовсім не згоден
не згоден
важко відповісти
згоден
повністю згоден

15. Мене насправді не цікавить пошук підходящої роботи; будь-яка робота підійде. Я просто йду за течією.

зовсім не згоден
не згоден
важко відповісти
згоден
повністю згоден

16. Я не впевнений, що для мене означає релігія. Я хотів б визначитися, але ще в пошуках.

зовсім не згоден
не згоден
важко відповісти
згоден
повністю згоден

17. Мої уявлення про бажаний стиль життя сформували мої батьки, і я не бачу потреби це піддавати сумніву.

зовсім не згоден
не згоден
важко відповісти
згоден
повністю згоден

18. У мене немає близьких друзів, і я не думаю, що зараз їх шукаю.

зовсім не згоден
не згоден
важко відповісти
згоден
повністю згоден

19. Іноді я беру участь у розважальних заходах, але не бачу потреби постійно чимось займатися.

зовсім не згоден
не згоден
важко відповісти

згоден

повністю згоден

20. Я пробую різні типи стосунків, але ще не вирішив, що для мене найкраще.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

21. Існує стільки різних політичних партій і поглядів, що я не можу вирішити, кого підтримувати.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

22. Мені знадобився час, щоб це зрозуміти, але тепер я точно знаю, яку кар'єру хочу.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

23. Шукаючи власне бачення життя, я часто веду обговорення з іншими й займаюся самоаналізом.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

24. Я зустрічаюся тільки з тими, кого схвалюють мої батьки.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

25. Я ретельно обмірковував свої політичні переконання і усвідомив, що можу погоджуватися з деякими аспектами поглядів моїх батьків, але не з іншими.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

26. Мої батьки давно вирішили, ким я буду працювати, і я дотримуюся їхніх планів.

зовсім не згоден
не згоден
важко відповісти
згоден
повністю згоден

27. Я пережив період серйозних запитань щодо віри й тепер розумію, у що вірю.

зовсім не згоден
не згоден
важко відповісти
згоден
повністю згоден

28. Я перепробував багато різних дружніх стосунків, і тепер я маю чітке уявлення про те, що я шукаю в дружбі.

зовсім не згоден
не згоден
важко відповісти
згоден
повністю згоден

29. Мої вподобання щодо побачень ще формуються, я ще не визначився остаточно.

зовсім не згоден
не згоден
важко відповісти
згоден
повністю згоден

30. Мені знадобилося багато часу, щоб визначитися, але тепер я точно знаю, в якому кар'єрному напрямку рухатися.

зовсім не згоден
не згоден
важко відповісти
згоден
повністю згоден

31. Я відвідую ту ж церкву, що й моя сім'я. Я ніколи справді не замислювався, чому.

зовсім не згоден
не згоден
важко відповісти
згоден
повністю згоден

32. У мене немає близьких друзів. Я просто люблю бути серед людей.

зовсім не згоден
не згоден
важко відповісти

згоден

повністю згоден

33. Я пробую різні види відпочинку, сподіваючись знайти щось, що мені сподобається надовго.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

34. Я зустрічався з різними людьми й тепер точно знаю свої «негласні правила» побачень і з ким я готовий зустрічатися.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

35. Я ніколи не був достатньо залучений у [політику](#), щоб мати чітку позицію.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

36. Я просто не можу вирішити, яку професію обрати. Є так багато варіантів.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

37. Я справді не знаю, який друг мені підходить. Я намагаюся зрозуміти, що для мене означає дружба.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

38. Усі мої дозвільні вподобання походять від батьків, і я справді не пробував нічого іншого..

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

39. Я зустрічаюся тільки з тими, кого схвалюють мої батьки.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

40. У моїх батьків завжди були свої політичні й моральні переконання з питань на кшталт абортів, і я завжди погоджувався з ними.

зовсім не згоден

не згоден

важко відповісти

згоден

повністю згоден

Малюнки досліджуваних за проективною методикою «Автопортрет»

