

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

РЕФЛЕКСИВНІ МЕХАНІЗМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ
ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-24-1

ступінь вищої освіти: магістр
спеціальності 053 Психологія

Лаптевої Ірини Анатоліївни

Керівник: доктор психологічних наук, професор
Токарева Н. М.

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Лаптева Ірина Анатоліївна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Лаптева І.А.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	8
1.1. Психологічна сутність ідентичності та її розвиток у юнацькому віці	8
1.2. Роль рефлексивних механізмів у становленні та переживанні ідентичності	16
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	28
2.1. Методологічні засади та організація дослідження	28
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	32
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	43
3.1. Зміст та обґрунтування програми розвитку рефлексивних механізмів переживання ідентичності в юнацькому віці	43
3.2. Оцінка ефективності програми	56
Висновки до розділу 3	63
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві дедалі гостріше постає потреба у глибокому розумінні психологічних процесів, які визначають становлення особистості осіб юнацького віку в умовах стрімких соціокультурних змін. Поступовий перехід до дорослості супроводжується пошуками сенсу, формуванням життєвих цілей і прагненням визначити власне місце у світі. У цей період ідентичність набуває особливого значення, адже саме вона забезпечує здатність юнаків інтегрувати власний досвід і вибудовувати послідовну життєву траєкторію.

Швидкі зміни у соціальному середовищі, економічна нестабільність, війна та зростання невизначеності посилюють психологічне навантаження на внутрішні ресурси юнаків і юнок. Це актуалізує потребу у дослідженні механізмів, які допомагають зберігати відчуття цілісності власного «Я» у кризові періоди розвитку. У центрі уваги сучасної психологічної науки дедалі частіше опиняються процеси рефлексії, які дають змогу осмислити власний досвід і сформувати усвідомлене переживання ідентичності.

Проблематика ідентичності має глибоке наукове підґрунтя. Її класичні концепції були закладені Е. Еріксоном [60], який розглядав юнацький вік як ключовий етап формування особистісної ідентичності. Подальшого розвитку ця тематика набула у працях Дж. Марсії [68; 69; 70], який виокремив статуси ідентичності залежно від рівня дослідження та наявності зобов'язань. Ідеї М. Кун поглибили уявлення про багатовимірність ідентичності, зокрема її професійні, гендерні та культурні складові [73].

Українські дослідники Я. Бугерко, М. Варбан, Л. Гапоненко, С. Максименко, О. Мірошник [5; 7; 11; 33] та ін. доводять значення рефлексивного осмислення для становлення суб'єктності та формування стійкої ідентичності в умовах кризових викликів.

Вибір теми дослідження обумовлений необхідністю комплексного вивчення саме рефлексивних механізмів, які забезпечують переживання ідентичності у юнацькому віці. Розуміння цих процесів може стати

підґрунтям для створення психологічних програм підтримки юнаків та юнок, що сприятимуть розвитку їхньої внутрішньої цілісності та життєстійкості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особливості рефлексивних механізмів переживання ідентичності в юнацькому віці та визначити психологічні умови, що сприяють їх розвитку.

Відповідно до поставленої мети визначені **завдання дослідження**:

1. Вивчити теоретичні аспекти проблематики рефлексивних механізмів переживання ідентичності в юнацькому віці.
2. Здійснити теоретичний аналіз феномену ідентичності у контексті юнацького віку та з'ясувати роль рефлексивних механізмів у її становленні.
3. Розробити логічну схему та реалізувати програму емпіричного дослідження рефлексивних механізмів переживання ідентичності в юнацькому віці.
4. Розробити та реалізувати програму розвитку рефлексивних механізмів переживання ідентичності в юнацькому віці, оцінити її ефективність.

Об'єктом дослідження є процес становлення ідентичності в юнацькому віці.

Предметом дослідження є рефлексивні механізми, що забезпечують переживання ідентичності в юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що розвиток рефлексивних механізмів у юнацькому віці сприяє більш усвідомленому й цілісному переживанню ідентичності, тоді як недостатній рівень рефлексії ускладнює процес її становлення та підвищує ризик ідентифікаційної невизначеності.

Методи дослідження:

Теоретичні методи були спрямовані на поглиблене вивчення наукових підходів до проблеми рефлексивних механізмів переживання ідентичності в юнацькому віці: аналіз та синтез наукової літератури, порівняння різних концепцій і систематизація наукових даних, що дало змогу виокремити

ключові поняття, окреслити суперечності між існуючими теоріями та сформулювати цілісне теоретичне підґрунтя дослідження.

Емпіричні методи дали змогу безпосередньо вивчити особливості рефлексивних механізмів і специфіку переживання ідентичності у юнаків і юнок. Для цього було застосовано три валідні психодіагностичні методики: опитувальник ідентичності EOM-EIS-2 (Дж. Марсія в адаптації А. Вотерман); методика Self-Reflection and Insight Scale (Г. Грант, Дж. Флемінг); шкала Self-Esteem Scale (М. Розенберг). Використання зазначених методик забезпечило комплексний аналіз когнітивних і емоційних складових процесу переживання ідентичності.

Статистичні методи забезпечили кількісну обробку та інтерпретацію отриманих даних. Зокрема, для встановлення взаємозв'язків між рівнем розвитку рефлексивних механізмів і показниками переживання ідентичності було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Використання цього методу дало змогу перевірити гіпотезу дослідження, оцінити силу та напрям зв'язків між змінними та обґрунтувати достовірність отриманих результатів.

База проведення експерименту. Міжрегіональний центр професійної перепідготовки звільнених у запас військовослужбовців м.Кривий Ріг Дніпропетровської області. У дослідженні взяли участь 31 респондент: 18 юнаків і 13 юнок віком від 17 до 22 років.

Теоретико-методологічну основу дослідження становить сукупність наукових концепцій, які пояснюють закономірності становлення ідентичності та роль рефлексивних механізмів у цьому процесі. Базовим методологічним підґрунтям є культурно-історичний підхід, що розкриває розвиток особистості як процес засвоєння та переосмислення соціального досвіду в індивідуальному контексті. У межах цього підходу рефлексія розглядається як внутрішній механізм інтеграції культурних смислів у структуру особистості.

Важливим складником теоретичної основи є концепція психосоціального розвитку Е. Еріксона [60], у якій юнацький вік визначається як період формування цілісної ідентичності.

Подальший розвиток цієї ідеї представлений у теорії статусів ідентичності Дж. Марсії [68; 69; 70], що пояснює різні траєкторії становлення особистості залежно від рівня рефлексії та усвідомленості вибору. Значну увагу також приділено дослідженням Д. Кроті, К. Вотерман і М. Кун, які розкривають багатовимірну природу ідентичності та її динамічні зміни в період дорослішання[73].

Українські дослідники Я. Бутерко[5], М. Варбан [7], Л. Гапоненко[11], С. Максименко[31], О. Мірошник [33] та інші підкреслюють значення рефлексивного осмислення як чинника становлення суб'єктності та життєстійкості молоді.

Поєднання цих наукових підходів дало змогу сформуванню комплексне бачення досліджуваного феномену та визначити логіку побудови емпіричного дослідження.

Практичне значення одержаних результатів визначається можливістю їх використання у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів та викладачів закладів вищої освіти для підтримки особистісного розвитку молоді. Отримані дані можуть слугувати підґрунтям для створення програм психопрофілактичної та розвивальної спрямованості, які допоможуть формувати в юнаків і юнок здатність до рефлексивного осмислення власного досвіду та усвідомленого переживання ідентичності.

Структура кваліфікаційної роботи обумовлена логікою дослідження, його завданнями і складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (73 джерела) та 5 додатків. Загальний обсяг роботи становить 89 сторінок, з них 68 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічна сутність ідентичності та її розвиток у юнацькому віці

Інтенсивні трансформації сучасного соціального простору зумовлюють потребу глибшого осмислення процесів розвитку особистісної, професійної та групової ідентичності в юнацькому віці, який є сенситивним періодом для становлення цілісного образу «Я». У цей час юнаки й юнки свідомо визначають власні життєві цінності, починають усвідомлювати необхідність дотримання суспільних норм, шукають шляхи самореалізації та засоби особистісного зростання. Водночас вони прагнуть зберегти власну індивідуальність, що робить процес самовизначення особливо складним і водночас продуктивним. Саме тому дослідження феномену ідентичності в юнацькому віці набуває важливого значення для розвитку сучасної української психологічної науки й практики.

Однією з найсуттєвіших характеристик людини, що відрізняє її від інших живих істот, є здатність усвідомлювати власну унікальність, рефлексувати щодо об'єктивних властивостей навколишнього світу, інших людей і самої себе. Ідентифікація із соціальними групами та водночас презентація власного «Я» є необхідною умовою міжособистісного спілкування та спільної діяльності. Як зазначає К. Роджерс, ідентичність виступає внутрішньою сутністю, що організовує та суб'єктивно спрямовує людську поведінку [71].

У сучасному психологічному дискурсі ідентичність тлумачиться як комплекс психічних процесів, які детермінують поведінку, слугують центральним елементом самосвідомості й забезпечують відчуття внутрішньої тотожності особистості [59].

На думку В. Москаленко, ідентичність має динамічну природу та формується у взаємозв'язку біологічних і соціальних чинників життєвого шляху людини. Її структура розвивається шляхом асиміляції або переоцінки вже набутих елементів досвіду, що відбувається впродовж усього життя [36, с. 145].

Отже, ідентичність можна розглядати як фундаментальну характеристику особистості, показник її соціального добробуту та результат виховного впливу. Вона охоплює кілька взаємопов'язаних аспектів: по-перше, внутрішню узгодженість суб'єкта у сприйнятті світу та усвідомлення себе як автономної індивідуальності; по-друге, відповідність особистих і соціальних ціннісних орієнтацій; по-третє, почуття належності до певної спільноти чи групи. При цьому варто враховувати, що власна ідентичність особистості нерозривно пов'язана з тією, яку їй приписує соціальне середовище.

Е. Фромм наголошував, що потреба в ідентичності належить до базових і універсальних людських потреб. На його думку, прагнення до неї має подвійний характер: воно одночасно є психобіологічним принципом виживання та соціальною потребою у визнанні й приналежності [62].

Відповідно до *Енциклопедичного словника з психології та педагогіки*, самоідентичність трактується як усвідомлення різних аспектів власного «Я» без припущення, що це усвідомлення є цілковито адекватним [17]. Згідно з *Новітнім онлайнним словником української мови*, самоідентифікація означає процес формування образу себе, власних моральних орієнтирів і цінностей, які визначають поведінку людини та прийняття нею життєвих рішень [39].

Сьогодні проблематика ідентичності перебуває у полі зору представників різних наукових напрямів – соціології, психології, філософії, культурології. У соціологічному розумінні ідентичність – це ототожнення себе з певною соціальною групою або спільнотою (національною, професійною, культурною тощо) [3, с. 45].

Необхідною умовою становлення самоідентифікації є соціокультурне середовище, у якому особистість живе та розвивається. Усвідомлення власної своєрідності стає можливим лише тоді, коли людина розуміє не лише зовнішню, а й внутрішню, ціннісну відмінність від інших. Засвоєння норм і цінностей певної спільноти відбувається через їх зіставлення з іншими культурними системами, що дозволяє формувати межі між «своїми» та «чужими». Такі відмінності виявляються ще в найдавніших формах суспільного буття, коли почали складатися первісні уявлення про групову приналежність.

У філософській концепції В. Гьосле розрізняються два види ідентичності – формальна та реальна. Формальна ідентичність властива будь-якому об'єкту, включно з абстрактними утвореннями, тоді як реальна – притаманна лише емпіричним явищам і набуває різних форм залежно від онтологічного статусу об'єкта. Онтологічна сутність людини визначає її особливості її ідентичності: для того щоб зберегти внутрішню цілісність і гармонію з навколишнім світом, особистість має прагнути відповідності між власним образом і дійсністю. Свідомість покликана відображати не лише зовнішню реальність, а й індивідуальне «Я», що забезпечує основу особистісної ідентичності, тобто самоідентифікації [66, с. 57].

Уявлення людини про саму себе формується крізь призму інтересів, потреб та переживань, а також унаслідок засвоєння чи відмежування певних цінностей. Як підкреслюють Дж. Флемінг і М. Браун, розвиток ідентичності неможливий без процесів самопізнання й саморефлексії, які поєднують внутрішнє осмислення досвіду з реакцією зовнішнього середовища [61, с. 73]. Таким чином, ідентичність має два взаємопов'язані виміри:

- 1) індивідуальний – усвідомлення власної унікальності та неповторності;
- 2) соціальний – визнання собистості іншими людьми, що закріплює її належність до спільноти.

Отже, ідентичність як складну динамічну систему розглядають багато дослідників. Вона поєднує внутрішнє самовідчуття цінностей і зовнішнє відображення цих уявлень у соціальних стосунках.

Особистість постійно співвідносить свій досвід із досвідом інших, прагнучи до узгодження між індивідуальним і колективним, між суб'єктивними переконаннями та соціальними очікуваннями.

Конструкція ідентичності, за суттю, відображає прагнення людини реалізувати власні цінності, плани й напрями діяльності. Це особлива форма ставлення до себе, у якій поєднано усвідомлення власного внутрішнього світу та відображення себе в соціальному контексті [36, с. 162].

Першим системним дослідником ідентичності вважається Е. Еріксон, який визначив її як відчуття безперервності власного існування у часі й просторі, тотожності самому собі та здатності діяти згідно з цим відчуттям [60, с. 95]. На думку Е. Еріксона, почуття ідентичності виникає через поступову інтеграцію попередніх ідентифікацій – моделей поведінки, цінностей, соціальних ролей, які формуються в процесі взаємодії з оточенням. Ідентичність, таким чином, слугує основою цілісності особистості, забезпечує безперервність її розвитку й допомагає долати внутрішні конфлікти [60].

Вагомий внесок у розуміння феномену ідентичності зробив Е. Фромм, який підкреслював, що потреба в самоідентичності є однією з найглибших людських потреб. Вона виникає з самої природи людини та служить джерелом прагнення до гармонії, автентичності й внутрішньої свободи [62; 63].

Суттєвий вплив на сучасне осмислення проблеми здійснив Дж. Марсія, який визначав ідентичність як внутрішню динамічну організацію потреб, здібностей, переконань і досвіду. У процесі прийняття особистих рішень людина розвиває власну структуру ідентичності, підвищує усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, формує цілеспрямованість і розуміння сенсу життя [68]. Учений виокремив основні напрями її становлення – професійне,

ідеологічне та статеве самовизначення, – підкреслюючи водночас, що ідентичність не зводиться лише до цих аспектів, а є значно ширшим процесом саморозуміння [70].

К.Роджерс розглядав самоідентифікацію як «організований, узгоджений концептуальний гештальт», який складається з уявлень про власне «Я» у різних життєвих контекстах і включає систему цінностей, пов'язаних із цими уявленнями. Він наголошував, що прагнення до цілісності, гармонійного розвитку та конструктивного самоздійснення можливе лише тоді, коли особистість адекватно усвідомлює власні вибори, критично оцінює свої дії й здатна розрізняти прогресивну та регресивну поведінку [71, с. 305].

Отже, згідно з поглядами дослідників, самоідентифікація означає усвідомлення власного існування, безперервності у часі та прийняття цього образу іншими людьми. Таке розуміння відображає динамічний характер процесу: внутрішнє уявлення про себе постійно співвідноситься із зовнішнім визнанням. Самоідентичність у психосоціальному вимірі полягає у підтриманні рівноваги між внутрішньою цілісністю та суспільними цінностями. Вона передбачає стале, усвідомлене володіння власним «Я» незалежно від мінливих життєвих ситуацій і забезпечує здатність особистості ефективно розв'язувати життєві завдання. Процес самоідентифікації розпочинається від народження та поєднує сталість і динамічність, розвиваючись у постійному зв'язку з культурним і соціальним середовищем.

Ідентичність є результатом самоусвідомлення та визначення власного «Я». Здатність до самопізнання й рефлексії притаманна лише людині як суб'єкту свідомості, спілкування та діяльності, спрямованої не лише на зовнішній світ, а й на себе саму. Завершальним етапом процесу самопізнання постає формування динамічної системи уявлень людини про себе, що визначає її самосприйняття, цінності та поведінкові орієнтири.

Як зазначає І. Бех, самоусвідомлення є процесом оцінки власних дій, почуттів, мотивів і життєвих орієнтацій, що забезпечує цілісне сприйняття

людиною самої себе та свого місця у світі [2, с. 145]. Саме через здатність до внутрішньої рефлексії особистість формує моральні та смисложиттєві засади власного розвитку.

На думку Д.Маттесона, становлення ідентичності є багатофазним процесом, у межах якого різні сфери життя розвиваються нерівномірно та виявляються у різні вікові періоди. Людське життя, за цією концепцією, можна розглядати як послідовність криз ідентичності, кожна з яких потребує нового самовизначення. Почуття досягнутої ідентичності може руйнуватися, коли цілі, цінності чи переконання перестають відповідати реаліям життя, що змінилося [72, с. 15].

Представники символічного інтеракціонізму Дж. Мід і Ч. Кулі розглядали ідентичність як результат соціальної взаємодії, у процесі якої людина пізнає себе через ставлення інших. Індивід, прагнучи самовираження, діє у соціальному просторі, отримуючи зворотний зв'язок, що формує його уявлення про себе. У концепції Ч. Кулі це втілюється у метафорі «дзеркального Я», тоді як Дж. Мід підкреслював роль символічної взаємодії у становленні особистісного «Я» [10].

Е. Гофман, продовжуючи цей напрям, описував соціальне життя як своєрідний театр, де кожна людина виконує певну роль, намагаючись сформувати сприятливе враження про себе. Введене ним поняття «політика ідентичності» відображає здатність індивіда контролювати інформацію про себе, яку сприймає соціум, і демонструє багатомірність ідентичності однієї особистості [64, с. 115].

У працях представників Франкфуртської школи, зокрема Е. Фромма, наголошується, що в умовах технократичного суспільства виникає тенденція до знеособлення людини. Відчуття власного «Я» часто замінюється прагненням бути частиною натовпу, належати до певної соціальної групи як до «стада», що призводить до втрати автентичності та внутрішньої свободи [62, с. 91; 63, с. 118].

Самоідентифікація має суперечливу природу. З одного боку, вона виражає прагнення особистості до самоствердження й індивідуальності, а з іншого – передбачає необхідність узгодження власних цінностей і намірів із соціальними нормами та очікуваннями. Індивід змушений постійно балансувати між особистими прагненнями та вимогами суспільства, що робить процес самоідентифікації динамічним і водночас конфліктним.

Як динамічний феномен, самоідентифікація може сприяти як гармонійному розвитку особистості, так і деформації її внутрішньої структури. Вона охоплює процеси ототожнення себе з певними соціальними групами, культурними спільнотами чи моральними зразками, що визначають поведінку людини та її життєві рішення. Самоідентифікація вимагає від особистості відповіді на фундаментальні питання щодо власного місця у світі, мети існування, цінностей і моральних принципів. Її розвиток тісно пов'язаний із рівнем моральності, адже саме моральна свідомість забезпечує сталість і цілісність ідентичності, зберігаючи її навіть у процесі постійних соціальних змін.

Однією з універсальних і необхідних умов формування, розвитку та самоідентифікації особистості є спілкування. Як зазначає І. Бех, саме завдяки комунікації людина засвоює знання, соціокультурні норми й способи діяльності спільноти та вибудовує власну систему цінностей [2]. У процесі соціалізації, за висновком І. М. Галян, послідовно розвиваються ключові сфери самоідентифікації – самопізнання, емоційно-ціннісне ставлення до себе та саморегулювання [10].

Самопізнання, на думку М. Боришевського, становить початкову ланку й основу самосвідомості: воно спершу формується в системі «Я – Інший» через зіставлення себе з іншими людьми, а згодом переноситься у площину «Я – Я», де особистість опановує складніші форми рефлексії та самоаналізу [4]. Як підкреслює І. Бех, оцінювання власних мотивів і вчинків у контексті суспільних очікувань поступово веде до усвідомлення «Я» як цілісного утворення – єдності внутрішнього та зовнішнього буття [2].

Процес ідентифікації, за спостереженням І. Булах, інтенсифікується у юнацькому віці внаслідок актуалізації потреб особистісного, професійного та соціального самовизначення [6]. Як зауважує С. Ревенко, на цьому етапі важливими стають цілісність самосприйняття та усвідомлення взаємозв'язку між індивідуальним і груповим вимірами існування [47].

Особистісна ідентичність, як зазначає П. Горностай із колегами, постає результатом усвідомлення людиною власних фізичних, моральних та інтелектуальних якостей, тоді як соціальна ідентичність ґрунтується на ототожненні себе з референтною спільнотою та відчутті належності до неї [46].

Професійна ідентичність, на думку Т. Потапчук, вибудовується як переживання єдності з фаховою діяльністю та професійною спільнотою й передбачає засвоєння норм, ролей і цінностей професії; цей процес, як показує Л. Гапоненко, тісно пов'язаний із рефлексією професійно-рольової позиції студента [44; 11].

Як наголошують Ю. Лець і С. Максименко, в умовах розвивального навчання особистісна ідентичність старшокласників формується інтенсивніше: зростають пізнавальна активність, відповідальність, саморегуляція та прагнення до самореалізації, а учень послідовно стає суб'єктом власного освітнього процесу [28; 30]. У студентів закладів вищої освіти, за висновком В. Москаленко, становлення ідентичності ускладнюється вибором між соціальними ролями, можливими конфліктами між родинною та професійною ідентичностями та активним конструюванням особистої системи цінностей [36; 38].

Щодо професійної ідентичності, О. Вітківська показує, що в старшокласників її посилює цілеспрямована профорієнтація, зокрема індивідуальні консультації з урахуванням цінностей і мотивів учнів [8]. Формування професійної ідентичності у студентів фахових закладів, як зазначають Л. Гапоненко та Ю. Шапошникова, детермінується змістом фахової підготовки (теорія, практика, виробничий досвід), рівнем

емпатійності, комунікативності та розвитком рефлексивних компонентів [11; 55]. Для майбутніх фахівців технічного профілю вирішальне значення, за спостереженням А. Широких, має відповідність індивідуально-психологічних рис вимогам професії та рівень професійного самоусвідомлення в контексті життєвого проектування [56].

Професійна ідентичність студентів університетів, як підкреслює В.Москаленко, розвивається одночасно під впливом процесів вибору, конфлікту й інтеграції ідентичностей та завдяки фаховій підготовці, що поєднує мотиваційний, когнітивний і діяльнісний компоненти та забезпечує набуття професійних компетентностей. Додатковим детермінантом постає антиципація – уявлення про власне майбутнє, ставлення до нього та пов'язана з цим рефлексія й відповідальність [36].

Національна ідентичність, як свідчать дослідження Л. Співак і Д.Піонтковської, інтенсивно розвивається у студентської молоді у зв'язку з потребою належати до значущої групи – нації; істотний внесок робить опанування гуманітарних дисциплін (історія України, українська мова, етнопсихологія, історія культури), що зміцнюють відчуття приналежності та ціннісну інтеграцію [50; 41; 52].

Отже, юнацький вік є сенситивним періодом для інтенсивного розвитку особистісної, професійної та соціальної ідентичностей. На думку названих дослідників, формування цілісної ідентичності забезпечується поєднанням комунікації, самопізнання, рефлексії та соціального досвіду – саме вони ведуть від ситуативного «Я» до зрілого, усвідомленого образу особистості.

1.2. Роль рефлексивних механізмів у становленні та переживанні ідентичності

Сучасний етап розвитку українського суспільства позначений глибокими соціально-економічними, політичними й культурними змінами, які суттєво впливають на світогляд, систему цінностей та ідентичність людини. Глобалізаційні процеси, інтенсивна урбанізація, цифровізація

комунікацій і воєнні випробування, з якими зіткнулася держава, призвели до трансформації звичного образу світу.

На думку І. Беґа, ці зміни супроводжуються внутрішньою дезорієнтацією, кризою духовності та втратою єдиних моральних орієнтирів, що безпосередньо впливає на формування особистісної ідентичності [2, с. 48]. Пошук нових ціннісних опор, моделей поведінки й світоглядних основ стає важливим соціальним і психологічним завданням сьогодення.

Як зазначає С. Максименко, у періоди суспільних потрясінь активізуються процеси переосмислення власного «я», що проявляється у посиленому прагненні до самоідентифікації та самореалізації [30, с. 118]. Людина потребує відновлення цілісності власного образу світу, прагне гармонійно поєднати внутрішнє і зовнішнє, індивідуальне й соціальне. У цій ситуації особливої значущості набувають дослідження психологічних механізмів становлення ідентичності, зокрема рефлексії як внутрішнього інструменту самопізнання.

Зростання особистості сучасного юнака чи юнки супроводжується типовими для цього віку характеристиками – появою нової мотивації, інтересу до власної індивідуальності, формуванням здатності до самоаналізу та рефлексії.

На думку Л. Гапоненко, саме у перехідний період юнацького віку, який є надзвичайно чутливим до соціальних впливів, виникає гостра потреба у визначенні свого місця у світі, усвідомленні життєвих орієнтирів і моральних засад власної поведінки [11, с. 54]. Саме в цей час формується система цінностей, що зумовлює подальший розвиток особистості.

Проблема рефлексії в юнацькому віці є не лише психологічною, а й педагогічною, адже від рівня самосвідомості залежить здатність молодшої людини до творчого мислення, критичного аналізу власних дій і прийняття відповідальних рішень. Як підкреслює С. Максименко, розвиток особистості нерозривно пов'язаний із «саморухом» – внутрішньою активністю, що стимулює самооновлення, саморозвиток і прагнення до самотворення [30, с.

121]. Тому особистісна рефлексія стає необхідною умовою формування суб'єктності, без якої неможливе цілісне самовизначення індивіда.

Водночас, як зазначає В. Москаленко, рефлексивний аспект становлення особистості все ще недостатньо досліджений у вітчизняній психологічній науці. Вона наголошує, що самерефлексія дозволяє людині усвідомити власну діяльність, визначити її межі й перспективи, а також зрозуміти, яким чином особистісні зміни впливають на соціальну взаємодію [36, с. 145]. Таким чином, рефлексія виступає не лише когнітивним процесом, а й засобом духовного самоствердження та внутрішньої інтеграції.

На думку П. Горностая, розвиток волі та рефлексії є взаємопов'язаними процесами: усвідомлюючи мотиви своїх дій, людина досягає автономності, здатності керувати власним життям і відповідати за його наслідки [46, с. 203]. Цей аспект особливо важливий для становлення майбутніх фахівців, які мають не лише професійні знання, а й внутрішню готовність до морального вибору та самоконтролю.

Підтримує таку позицію І. Галян, вказуючи, що рефлексія є механізмом переходу від зовнішньо зумовленої поведінки до усвідомленої діяльності. Саме через рефлексію відбувається перетворення знань і переживань у життєвий досвід, формується моральна зрілість і відповідальність особистості [10, с. 217]. У цьому контексті рефлексія виступає не лише пізнавальною функцією, а й духовно-моральною категорією, яка поєднує раціональне та емоційне у внутрішньому світі людини.

Як зазначають М. Боришевський та О. Вітковська, здатність до рефлексії забезпечує людині можливість поєднувати в собі дві ролі – суб'єкта власної поведінки та об'єкта її аналізу, що створює передумови для самовиховання і саморозвитку [4, с. 162; 8, с. 89]. Саме ця інтегративна властивість робить рефлексію ключовою умовою усвідомленого становлення особистості, її внутрішньої зрілості та стабільності. Подібної думки дотримується С. Ревенко, який вважає, що рефлексивність є чинником

формування внутрішньої відповідальності, морального вибору та здатності долати життєві суперечності [47, с. 58].

У контексті західної психологічної традиції К. Роджерс трактував рефлексію як фундаментальний чинник самоактуалізації, що дає змогу людині узгоджувати внутрішні переживання з об'єктивною реальністю, досягати автентичності й особистісної гармонії [9, с. 203]. Подібну ідею розвивали Дж. Мід і Ч. Кулі, які у межах символічного інтеракціонізму наголошували, що самосвідомість і рефлексія формуються у взаємодії з іншими, через механізм «дзеркального Я», коли індивід сприймає себе очима соціуму [10].

Отже, у сучасному науковому дискурсі рефлексія постає як багатовимірний феномен, що охоплює когнітивний, емоційно-ціннісний і моральний аспекти людського буття. Саме через рефлексію особистість здатна інтегрувати досвід, осмислити своє місце у світі, знайти внутрішню цілісність і побудувати власну ідентичність. Як слушно зауважує С.Максименко, рефлексія є тією внутрішньою силою, яка забезпечує розвиток людини як суб'єкта власного життя, її здатність до духовного самоствердження й творчого перетворення дійсності [30, с. 124].

У сучасній психологічній науці рефлексія розглядається як ключова властивість самосвідомості, що визначає міру усвідомлення людиною власної діяльності, мотивів і результатів. Як зазначає О. Горovenko, рефлексія є одним із базових механізмів розвитку особистості, адже забезпечує узгодженість між внутрішніми смислами та зовнішніми вимогами професійного і соціального середовища [15, с. 42].

У структурі рефлексії доцільно розрізняти три взаємопов'язані аспекти: предметно-мотиваційний, змістовний та операційний:

1.Предметно-мотиваційний аспект охоплює осмислення власних інтересів, цілей і очікувань, аналіз досягнень і труднощів, а також оцінку професійно важливих якостей. Саме цей компонент, за спостереженнями І.

Беха, визначає готовність людини до саморозвитку й формує здатність співвідносити свої наміри з моральними нормами суспільства [2, с. 134].

2.Змістовний аспект рефлексії відображає результати самовідображення особистості у процесі професіоналізації, у ході якого формується загальне уявлення про власне «Я». І. Галян наголошує, що саме в цьому вимірі відбувається усвідомлення цінностей і смислів власного буття, а також розвиток здатності до морального саморегулювання [10, с. 218]. Поступово людина починає не лише оцінювати власні дії, а й розуміти їхню відповідність власним переконанням і соціальним очікуванням.

3.Операційний аспект, як відзначає С. Максименко, полягає у використанні розумових і поведінкових механізмів самоаналізу – самопізнання, самооцінки, самоконтролю – які забезпечують інтеграцію досвіду в єдину систему уявлень про себе [30, с. 129]. Цей рівень тісно пов'язаний із розвитком саморефлексії як уміння критично осмислювати власні рішення й моделі поведінки.

М. Боришевський підкреслює, що саме здатність до рефлексії забезпечує людині можливість бути водночас суб'єктом і об'єктом власної діяльності, усвідомлювати внутрішню відповідальність за вибір життєвих цілей [4, с. 97]. Рефлексія, таким чином, виступає не просто інтелектуальним процесом, а духовно-ціннісним механізмом самотворення особистості.

Згідно з дослідженнями О. Іващенко, у рефлексії закладено потенціал морального становлення людини, оскільки вона дає змогу переосмислювати власні дії та коригувати їх відповідно до гуманістичних орієнтирів [23, с. 144]. А В. Москаленко додає, що рефлексія є умовою гармонійного розвитку ідентичності, адже вона дозволяє людині усвідомити власну соціальну позицію, прийняти відповідальність за вибір і зберегти внутрішню цілісність [36, с. 150].

Схожу думку висловлюють і зарубіжні науковці J. Fleming та D. Grant, які розглядають рефлексію як інтеграційний процес, що поєднує когнітивне, емоційне й етичне самопізнання особистості [61, с. 114; 65, с. 1072]. На їхню

думку, здатність до рефлексії формує основу для саморегуляції й розвитку автономної ідентичності, що особливо важливо в періодичиттєвих трансформацій.

У цьому контексті рефлексія стає важливим чинником становлення ідентичності особистості. Вона забезпечує можливість критично переосмислювати власний досвід, оцінювати цінності й виробляти стратегії самореалізації. Як підкреслює І. Бех, рефлексія не лише відкриває шлях до самопізнання, а й формує здатність до морального вибору, без якої неможливе зріле самовизначення [2, с. 220].

Період ранньої юності, за спостереженнями В. Варбан, є сенситивним для розвитку рефлексії, оскільки саме в цей час виникає потреба у професійному та життєвому самовизначенні [7, с.96]. Розвиток самосвідомості набуває рефлексивного характеру: формується здатність до самоаналізу, порівняння себе з ідеалом, інтеграції ціннісних орієнтацій у власний світогляд.

Якщо ж цей процес ускладнений, як зауважує О. Вітковська, молода людина може відчувати невпевненість у власному виборі, труднощі з формуванням цілей і стабільної системи життєвих орієнтирів [8, с. 14]. Отже, рефлексія у юності стає не лише когнітивною, а й емоційно-ціннісною основою становлення особистісної та професійної ідентичності, від якої залежить зрілість і гармонійність подальшого розвитку.

У ранній юності прагнення до майбутнього стає провідною основою саморозвитку та самовизначення особистості. Як зазначає І. Бех, саме цей період характеризується зростанням внутрішньої потреби молодої людини в самоусвідомленні, самоствердженні та пошуку сенсу власного життя [2, с. 214]. С. Максименко наголошує, що юність – це час інтенсивного формування суб'єктності, коли людина вперше починає усвідомлювати себе як автора власного життєвого шляху, здатного до рефлексії, прогнозування та самоконтролю [30, с. 129].

М. Боришевський розглядає юність як етап глибокої перебудови системи самосвідомості, у межах якої відбувається становлення адекватної самооцінки, ціннісних орієнтацій та моральної автономії [4, с. 245]. На думку І. Галян, саме у цей період виникає потреба в узгодженні внутрішніх смислів із соціальними очікуваннями, що виявляється у побудові цілісної Я-концепції [10, с. 217].

Л. Гапоненко підкреслює, що процес становлення ідентичності у юнацькому віці невіддільний від розвитку рефлексії – здатності усвідомлювати власні стани, мотиви та результати діяльності, порівнювати їх із зовнішніми вимогами середовища [12, с. 63]. У цьому сенсі рефлексія виступає не лише пізнавальною функцією, а й особистісним механізмом саморозвитку, який забезпечує гармонійне поєднання внутрішнього та соціального досвіду.

Питання співвідношення рефлексії та самопізнання розкриває також О. Іванова, яка вважає, що юнацький вік відкриває нові можливості для усвідомлення смисложиттєвих орієнтацій, побудови власної системи цінностей і життєвих планів [20, с. 187]. Подібної позиції дотримується М. Гладкевич, який доводить, що саме у цей період молодь починає чітко уявляти майбутні перспективи, поєднуючи особистісні прагнення з реальними можливостями самореалізації [14, с. 19].

Психологічний аспект самовизначення юнацтва розкрито й у працях Т. Комар, котра розглядає особистісну рефлексію як важливий чинник соціального становлення та формування здатності до усвідомленого вибору життєвих стратегій [26, с. 9]. На переконання В. Москаленко, формування ідентичності в юності є функцією соціалізації, у межах якої особистість осягає власну неповторність і водночас інтегрується у спільноту [36, с. 142].

Отже, юність є періодом активного становлення самосвідомості, коли формується цілісне уявлення про себе, власні можливості та місце у світі. Рефлексія в цьому процесі постає як центральний механізм розвитку

ідентичності, адже саме вона забезпечує внутрішню узгодженість, гармонізацію цінностей і відкриває простір для свідомого самотворення.

Динаміка ціннісно-смислового розвитку відображає системні зміни у структурі особистісної ідентичності. Як підкреслює І. Галян, у процесі життєвого становлення особистість переживає постійне переосмислення власних смислів і цінностей, що сприяє формуванню її внутрішньої цілісності [10, с. 208]. Ціннісність окремих конструктів залежить від змін соціального оточення, появи нових видів діяльності та ускладнення когнітивної моделі світу, що охоплює професійні, культурні, гендерні та моральні виміри. Система цінностей забезпечує неперервність ідентичності особистості навіть у ситуаціях соціальної нестабільності. Ціннісно-смисловий компонент у структурі ідентичності виконує системотворчу функцію, адже саме він інтегрує життєвий досвід у єдину внутрішню систему координат.

М. Боришевський акцентує, що семантика особистісних конструктів та їх зв'язок із власною історією життя визначають унікальність і самодостатність людини у власному внутрішньому просторі [4, с. 221]. Як підкреслює З. Карпенко, природа цінностей, нав'язаних соціумом, істотно відрізняється від особистісно прожитих, пов'язаних із самоздійсненням і досвідом власної відповідальності [24, с. 412].

Якісна відмінність фази професійної адаптації, на думку І. Вітківської, полягає у налагодженні механізмів співіснування між «Я», що формується під впливом соціальних очікувань професійногосередовища, та «Я» як ядром самоприйняття й самоідентичності [8, с. 17]. Саме напруга між цими складниками породжує потенціал розвитку особистості, який актуалізується у процесі рефлексії.

Як доводить Я. Бугерко, механізмом ускладнення, диференціації та інтеграції самосвідомості юнаків виступає особистісна рефлексія, що надає можливість глибше осмислювати власний досвід [5, с. 198]. У цей період

формується цілісна структура «Я», яка включає погляди, установки й мотиви, що забезпечують неповторність та внутрішню сталість особистості.

Пошук ідентичності, як зауважує Л. Співак, означає для юнака усвідомлення власної тотожності, безперервності у часі й визнання цієї цілісності іншими [51, с. 214]. Згідно з концепцією Е. Еріксона, формування ідентичності відбувається через подолання рольової невизначеності, властивої перехідному віку [60, с. 74]. У цьому контексті особистісна рефлексія стає тим інструментом, який забезпечує перехід від зовнішнього прийняття соціальних ролей до усвідомленого самовизначення.

Як наголошує О. Іванова, саме в юнацькому віці формується індивідуальна система смисложиттєвих орієнтацій, що ґрунтується на усвідомленні власного «Я» і його зв'язку з майбутнім [20, с. 119]. Це час інтенсивного пошуку себе, коли самопізнання і рефлексія стають центральними психічними процесами. Завдяки цьому молода людина здатна диференціювати свій досвід, інтегрувати суперечливі уявлення про себе й вибудовувати єдину картину власного існування.

Як показує О. Мірошник, саме на ґрунті рефлексивного осмислення минулого, теперішнього й можливого майбутнього утворюється новий рівень усвідомлення власної індивідуальності, який часто супроводжується внутрішньою кризою [33, с. 45]. Цей кризовий стан є не лише болісним, а й творчим моментом у становленні особистості, бо спонукає її до самоперегляду й оновлення.

Криза ідентичності, як відзначає В. Воропаєва, у юнацькому віці має як вікову, так і екзистенційну природу: вона відображає напруження між старими уявленнями про себе та новими соціальними ролями, у які входить особистість [9, с. 37]. Подолання такої кризи можливе через усвідомлення власних проблем, їх значення для майбутнього та активну життєву позицію у процесі самоздійснення.

Отже, становлення ідентичності особистості в юнацькому віці є складним процесом, у якому рефлексія постає не просто механізмом

самопізнання, а глибинною основою смислової інтеграції, що забезпечує єдність собистісного досвіду та розвитку духовно-ціннісної сфери.

Криза ідентичності – це стан внутрішньої невідповідності між різними сторонами «Я» юнака, коли втрачається відчуття власної цілісності та безперервності, блокується індивідуальність і водночас бракує соціального визнання. Як зауважує М. Боришевський, у такі моменти молода людина переживає внутрішньоособистісний конфлікт, що проявляється у гнітючих сумнівах щодо себе, своїх дій та місця серед інших [4, с. 274].

Важливою умовою подолання кризи є глибинна рефлексія процесу ідентифікації, що забезпечує усвідомлення власних цілей, мотивів і меж самореалізації. Як підкреслює Л. Гапоненко, самерефлексія дозволяє людині досягнути суперечності власного «Я» і перетворити їх на ресурс розвитку [12, с. 88].

Дефініція «криза ідентичності» у сучасній психології тлумачиться як нелінійний, нерівномірний процес переживання цілісності буття, втілення своєї самості та реалізації «Я-концепції» [7, с. 97]. Успішному подоланню такої кризи сприяє глибинна рефлексія на себе, свій внутрішній світ і власну систему цінностей, що формує здатність особистості узгоджувати суперечності між внутрішнім і зовнішнім досвідом.

Проходження через душевні страждання та розширення сфери почуттів у процесі набуття ідентичності дає змогу юнакові відстоювати своє право бути особистістю. На думку В. Варбан, розвиток особистісної рефлексії є тим чинником, який перетворює кризові стани на етапи внутрішнього дозрівання [7, с. 101]. Зростання здатності до самоаналізу породжує почуття дорослості – усвідомлення власної автономії, відповідальності та цінності власного вибору.

Суб'єктивна сторона почуття дорослості визначається через рефлексивний аналіз самого себе. Як зазначає О. Ічанська, саморефлексія має дві сторони – когнітивну та емоційну, які разом формують цілісну систему самосвідомості юнака [22, с. 188]. Когнітивна сторона полягає у

здатності суб'єкта усвідомлювати свої риси, вчинки, взаємодії з іншими, тоді як емоційна – у внутрішньому переживанні власних станів і оцінок.

До когнітивної складової належить моральна саморефлексія – психологічний механізм становлення самосвідомості, що відкриває юнакові доступ до морально-духовних потенціалів власного «Я». Саме через рефлексію моральних цінностей особистість здатна гармонізувати своє ставлення до себе й до світу [24, с. 317].

Рефлексуючи власний досвід, юнак поступово відкриває для себе внутрішні ресурси – усвідомлює свої переконання, виявляє відповідальність, переосмислює ставлення до інших. Цей процес є необхідною умовою становлення психологічної зрілості та духовної автономії [33, с. 48].

Отже, рефлексія у юнацькому віці – це нова і водночас вирішальна стадія розвитку, що забезпечує цілісність психічного та особистісного становлення.

Виходячи з узагальнення результатів аналізу психологічних досліджень, можна дійти таких висновків:

1. Особистісна рефлексія є провідним механізмом становлення самосвідомості, що забезпечує усвідомлення людиною власної індивідуальності та унікальності.
2. Основні процеси юнацького віку – самопізнання, саморегулювання, самовиховання – неможливі без активного залучення рефлексії як складника самосвідомості, котра відкриває доступ до внутрішнього світу особистості.
3. Особистісна рефлексія розглядається як чинник конструктивної самореалізації й саморозвитку, що сприяє подоланню внутрішніх суперечностей і життєвих труднощів.
4. У юнацькому віці спостерігаються дві провідні тенденції розвитку особистісної рефлексії – конструктивна, яка стимулює самовдосконалення, і деструктивна, що може уповільнювати особистісний розвиток.

5. Перехід від неусвідомленої до усвідомленої ідентичності стає можливим лише за умови сформованості рефлексії як здатності до внутрішнього аналізу та осмислення власного досвіду.

6. Самоаналіз виступає базовим показником наявності особистісної рефлексії в юнацькому віці, відображаючи рівень усвідомлення власних якостей і поведінкових проявів.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дав змогу визначити, що ідентичність є складним інтегративним утворенням, яке поєднує у собі усвідомлення людиною власної унікальності, неповторності та належності до певних соціальних спільнот. Її формування відбувається впродовж життя, однак саме юнацький вік виступає критичним періодом становлення цілісного “Я”, коли особистість активно шукає відповіді на питання про власне місце у світі, систему життєвих смислів і цінностей. У цей час особистість стикається з необхідністю інтеграції різних аспектів свого “Я” – реального, ідеального, соціального, професійного, що зумовлює переживання внутрішніх суперечностей і кризових станів. Подолання таких станів можливе завдяки розвитку рефлексії, яка забезпечує осмислення власного досвіду, мотивів, вчинків і життєвих орієнтирів.

Рефлексивні механізми виступають провідними у процесі становлення ідентичності, оскільки дозволяють особистості здійснювати самопізнання, самооцінювання, усвідомлювати внутрішню єдність і послідовність життєвого шляху. Рефлексія сприяє трансформації зовнішніх соціальних впливів у внутрішні переконання, формує здатність до саморегуляції та самовдосконалення.

Отже, юнацький вік можна розглядати як період інтенсивного розвитку особистісної рефлексії, у межах якого відбувається становлення зрілої ідентичності, визначення системи цінностей і життєвих пріоритетів. Саме рефлексивні процеси забезпечують гармонійне співіснування внутрішнього і зовнішнього світу особистості.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методологічні засади та організація дослідження

Актуальність проведення емпіричного дослідження рефлексивних механізмів переживання ідентичності в юнацькому віці зумовлена соціокультурними трансформаціями, які переживає сучасна українська молодь. В умовах постійної невизначеності, викликаній війною, суспільними змінами, економічною нестабільністю та переоцінкою базових цінностей, особистість змушена шукати нові способи самоусвідомлення й внутрішнього узгодження. Саме тому вивчення того, як юнаки та юнки рефлексують власний досвід, як осмислюють свою приналежність, життєві орієнтири й моральні межі, набуває не лише теоретичного, а й глибокого практичного значення. Рефлексивні механізми стають своєрідним інструментом підтримання психологічної рівноваги, засобом інтеграції суперечливих аспектів власного «Я» та формування зрілої ідентичності.

Базою емпіричного дослідження було обрано *Міжрегіональний центр професійної перепідготовки звільнених у запас військовослужбовців м. Кривого Рогу Дніпропетровської області*. Вибір даного закладу є обґрунтованим, оскільки його діяльність у сучасних умовах набула ширшого соціального змісту: тут проходять навчання не лише колишні військовослужбовці, а й молоді люди з родин захисників України, волонтери, студенти та випускники шкіл, які шукають нові можливості для професійного й особистісного розвитку. Багато з них переживають складний етап адаптації до реалій воєнного часу, поєднаний із переосмисленням власної життєвої позиції, цінностей та ідентичності.

У дослідженні взяли участь 31 респондент: 18 юнаків і 13 юнок віком від 17 до 22 років. Усі учасники добровільно погодилися взяти участь в опитуванні, були поінформовані про мету дослідження та забезпечені анонімністю (Додаток А). Такий підхід відповідав етичним принципам

психологічної діагностики та дослідницької діяльності. Вибір саме цієї вікової групи пояснюється тим, що юнацький вік є сензитивним періодом розвитку ідентичності, саме в цей час відбувається активне становлення рефлексивного мислення, самосвідомості, критичного ставлення до власного досвіду й пошук внутрішньої цілісності. Учасники дослідження – це молоді люди, які вже мають певний життєвий досвід, але ще перебувають на етапі формування зрілих механізмів самопізнання та самоприйняття.

Мета емпіричного дослідження полягала у вивченні специфіки рефлексивних механізмів переживання ідентичності в юнацькому віці, визначенні взаємозв'язку між рівнем розвитку рефлексії, самоусвідомлення та емоційним ставленням до себе.

Відповідно до визначеної мети емпіричного дослідження – вивчення особливостей рефлексивних механізмів переживання ідентичності в юнацькому віці – було сформульовано такі **завдання**:

1. Теоретично обґрунтувати поняття рефлексивних механізмів у структурі особистісної ідентичності осіб юнацького віку.
2. Визначити основні психологічні показники, що відображають когнітивні та емоційно-оцінні аспекти переживання ідентичності.
3. Добрати валідні психодіагностичні методики для комплексного дослідження рефлексії, інсайту та самооцінки.
4. Провести емпіричне дослідження серед молоді, яка перебуває на етапі активного самовизначення, та отримати кількісні й якісні дані.
5. Здійснити статистичну обробку результатів і проаналізувати взаємозв'язки між рівнем розвитку рефлексивних механізмів і показниками переживання ідентичності.
6. Узагальнити результати дослідження та визначити психологічні особливості формування ідентичності в юнацькому віці в умовах сучасних соціальних викликів.

Для досягнення поставленої мети та завдань було використано комплекс валідних психодіагностичних методик, які дають змогу дослідити різні

аспекти рефлексивних процесів і структур у переживання ідентичності. Емпіричні методи забезпечили можливість безпосереднього вивчення як когнітивних, так і емоційних складових процесу самосвідомості.

1. Опитувальник ідентичності EOM-EIS-2, розроблений Дж. Марсією на основі концепції стадій ідентичності, і адаптований А. Вотерманом. Даний інструмент дозволяє визначити статуси ідентичності: досягнуту, мораторіальну, передчасну та дифузну, і тим самим відобразити рівень сформованості особистісного «Я». У контексті нашого дослідження результати опитувальника допомогли виявити ступінь визначеності життєвих цінностей, стабільність самовідчуття та характер процесу самоусвідомлення (Додаток Б).

2. Self-Reflection and Insight Scale (SRIS), розроблена Г.Гранті Дж. Флемінг. Методика дає змогу дослідити рівень розвитку двох ключових характеристик рефлексії – власне рефлексивності та інсайту. Перший показник відображає схильність індивіда до осмислення власних думок і поведінки, другий – глибину розуміння внутрішніх мотивів і причин власних дій. У поєднанні ці змінні дозволяють оцінити, наскільки особистість здатна до глибинного самопізнання та конструктивної інтерпретації власного досвіду (Додаток В).

3. Шкала самооцінки М. Роземберга (Self-EsteemScale), спрямована на вимірювання загального рівня позитивного або негативного ставлення особистості до себе. Самооцінка розглядається як емоційна основа ідентичності, що відображає її стабільність і внутрішню узгодженість. Застосування цієї методики дозволило отримати уявлення про емоційний фон переживання ідентичності та співвіднести його з когнітивними показниками рефлексивності (Додаток Г).

Використання трьох зазначених методик забезпечило можливість здійснити комплексний аналіз феномену рефлексивних механізмів переживання ідентичності. З одного боку, це дало змогу оцінити пізнавальні процеси саморефлексії, з іншого – розкрити емоційні аспекти

самооцінювання. Таким чином, дослідження було побудовано на міждисциплінарному підході, що інтегрує когнітивну й афективну складові особистісного розвитку.

Організаційно дослідження проводилося протягом двох етапів.

На першому етапі здійснювалася підготовка – узгодження із керівництвом бази практики, отримання згоди учасників, проведення короткої бесіди про значення самопізнання та рефлексії у становленні особистості. Цей етап мав важливе адаптаційне значення, оскільки сприяв формуванню довірливої атмосфери між дослідником і респондентами.

На другому етапі відбулося безпосереднє проведення психодіагностичних процедур, під час яких кожному учаснику надавалися чіткі інструкції щодо заповнення опитувальників. Тривалість тестування становила близько 45 хвилин для кожного учасника.

Зібрані результати пройшли первинну обробку – визначення середніх значень, стандартних відхилень і рангових показників.

Для подальшої статистичної інтерпретації застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який дозволяє виявити силу та напрям взаємозв'язку між показниками рефлексивності, інсайту, самооцінки та статусами ідентичності. Вибір цього методу був зумовлений його придатністю для аналізу даних, які не обов'язково мають нормальний розподіл, а також можливістю адекватно відобразити тенденції у невеликій вибірці. Завдяки цьому стало можливим перевірити гіпотезу дослідження та оцінити, наскільки рівень рефлексивності корелює із гармонійністю переживання ідентичності.

Варто підкреслити, що обробка результатів здійснювалася не лише з метою формального підрахунку, а й для глибшого розуміння внутрішньої логіки становлення особистості. Кожен отриманий показник розглядався не як ізольована величина, а як відображення певного психологічного процесу. Тому статистичний аналіз супроводжувався якісною інтерпретацією, що

дозволило не просто зафіксувати зв'язки, а й виявити їхню смислову наповненість.

Загалом проведене емпіричне дослідження стало важливим етапом у верифікації теоретичних положень роботи. Воно дозволило перевести поняття «рефлексивні механізми переживання ідентичності» з рівня теоретичної конструкції у площину реального психологічного досвіду конкретних молодих людей. Результати, отримані в ході дослідження, створюють підґрунтя для подальшого аналізу в наступному підрозділі, де буде здійснено кількісну та якісну інтерпретацію даних і представлено висновки щодо специфіки взаємозв'язку між рефлексією, інсайтом та переживанням ідентичності в юнацькому віці.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Після проведення емпіричної частини дослідження було здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. Метою аналізу стало визначення особливостей рефлексивних механізмів переживання ідентичності особами юнацького віку та встановлення взаємозв'язків між когнітивними, емоційними й оцінними показниками особистісного розвитку.

Оцінювання за трьома психодіагностичними методиками дало змогу комплексно розглянути феномен ідентичності: від рівня її структурованості до глибини саморефлексії та емоційного ставлення до себе. На першому етапі було здійснено обробку результатів опитувальника ідентичності *EOM-EIS-2* (Extended Objective Measure of EgoIdentity Status), розробленого Дж. Марсією в адаптації А. Вотермана.

Опитувальник *EOM-EIS-2* дозволяє визначити, який саме статус ідентичності домінує у досліджуваних – *досягнутий*, *мораторіальний*, *передчасний* або *дифузний*. Кожен статус відображає певний етап розвитку особистісного «Я», пов'язаний із ступенем усвідомленості, стабільності цінностей та рівнем рефлексії.

У процесі обробки результатів респондентів ($n = 31$) було отримано індивідуальні та групові показники. Після підрахунку середніх значень за

кожною шкалою для всіх учасників сформовано узагальнену таблицю (див. табл. 2.2.1.).

Таблиця 2.2.1.

Розподіл статусів ідентичності серед юнаків і юнок (за методикою ЕОМ-EIS-2)

Статус ідентичності	Середній бал	Кількість респондентів (%)	Характеристика групи
Досягнута ідентичність	4,2	10 (32,3 %)	Високий рівень самосвідомості, стабільні цінності, сформоване почуття власного «Я».
Мораторіальна ідентичність	3,8	11 (35,5 %)	Активний пошук себе, усвідомлене прагнення до самопізнання, внутрішній діалог і саморозвиток.
Передчасна ідентичність	2,9	6 (19,4 %)	Орієнтація на зовнішні авторитети, недостатня автономність у прийнятті рішень.
Дифузна ідентичність	2,1	4 (12,8 %)	Відсутність чітких ціннісних орієнтирів, емоційна нестійкість, низький рівень самовизначення.

Щоб наочно відобразити розподіл статусів ідентичності серед респондентів, результати подано у вигляді стовпчикової діаграми (рис. 2.2.1).

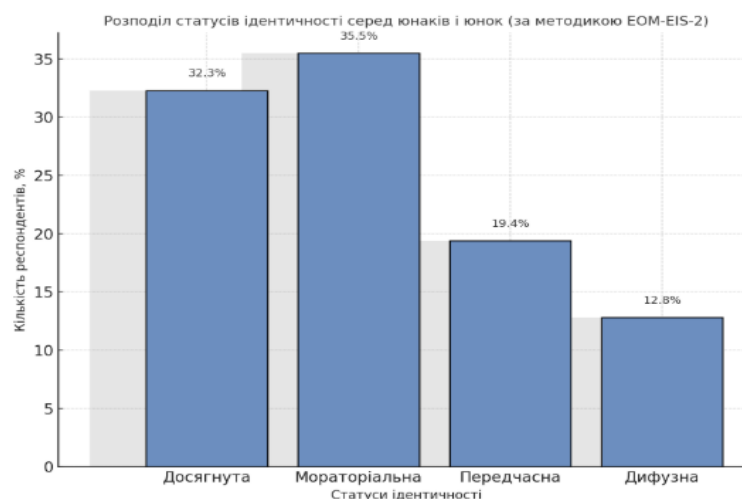


Рис. 2.2.1. Статуси ідентичності

Отримані результати свідчать, що більшість опитаних (понад дві третини вибірки) перебувають у фазі *активного становлення ідентичності* – це респонденти зі статусами мораторіальної та досягнутої ідентичності. Для цієї групи характерна рефлексивна спрямованість мислення, здатність

аналізувати власні цінності, прагнення до самопізнання. Вони демонструють зріле ставлення до вибору життєвих орієнтирів, проте процес формування ідентичності для багатьох ще триває.

Досягнута ідентичність зафіксована у 32,3 % респондентів. Для цієї категорії притаманна впевненість у власних переконаннях, стабільна система цінностей, здатність робити усвідомлені вибори та відповідати за них. Такі респонденти відзначаються внутрішньою зрілістю, послідовністю у діях і прагненням до саморозвитку.

Найбільшу частку (35,5%) становлять учасники зі *статусом мораторіальної ідентичності*. Це свідчить про активний пошук себе, потребу у самовизначенні, схильність до самоаналізу. Молоді люди цієї групи схильні ставити питання про сенс власних дій, місце у суспільстві, значення особистих цінностей. Для них характерна динамічність і певна невпевненість, що природно для юнацького віку, коли особистість перебуває у процесі становлення.

Передчасна ідентичність (19,4 %) демонструє орієнтацію на зовнішні зразки поведінки та соціальні норми, не завжди підкріплену внутрішнім осмисленням. Такі респонденти здебільшого приймають цінності, які нав'язані оточенням (родиною, авторитетами, соціальними групами), не завжди усвідомлюючи їхній особистісний сенс.

Найменш чисельна група (12,8 %) має *дифузний статус ідентичності*. Для цих учасників властиві невизначеність, емоційна вразливість, слабка інтегрованість життєвого досвіду. Вони часто не мають чіткого бачення майбутнього, демонструють низьку рефлексивність і непослідовність у самооцінці.

Загальна тенденція вибірки свідчить про переважання процесуальних, динамічних форм ідентичності – від пошуку до усвідомлення власного «Я». Такий розподіл є типовим для юнацького віку, особливо в умовах сучасних соціальних викликів, коли молода людина стикається з невизначеністю,

інформаційним перевантаженням і необхідністю самостійно формувати життєву позицію.

Результати дослідження за методикою *EOM-EIS-2* підтверджують, що рефлексія є провідним механізмом переживання ідентичності. Високі показники за шкалами досягнутої та мораторіальної ідентичності корелюють із більшою здатністю до саморозуміння, самооцінювання та відповідальності за власні рішення. Водночас наявність певної частки респондентів із передчасним і дифузним статусами вказує на актуальність психологічної підтримки молоді у процесі формування стабільної, зрілої ідентичності.

Методика SRIS дозволила оцінити два ключові виміри рефлексивності: *саморефлексію* – схильність до осмислення власних думок і дій, та *інсайт* – глибину розуміння внутрішніх мотивів і причин поведінки. Після індивідуального підрахунку балів для кожного з 31 респондента були отримані групові показники. Рівні інтерпретувалися за шкалами, визначеними у додатку: 4,1–5,0 – високий рівень, 3,1–4,0 – середній, 2,1–3,0 – низький (таблиця 2.2.2).

Таблиця 2.2.2.

Результати за шкалами SRIS у вибірці юнаків і юнок (n = 31)

Шкала	Середній бал	SD	Мін	Макс	Високий рівень n (%)	Середній рівень n (%)	Низький рівень n (%)
Саморефлексія	3,6	0,5	2,6	4,7	9 (29,0 %)	17 (54,8 %)	5 (16,1 %)
Інсайт	3,4	0,6	2,3	4,6	7 (22,6 %)	16 (51,6 %)	8 (25,8 %)

Для наочного представлення співвідношення рівнів розвитку саморефлексії та інсайту серед респондентів результати подано у вигляді порівняльної стовпчикової діаграми (рис. 2.2.2).

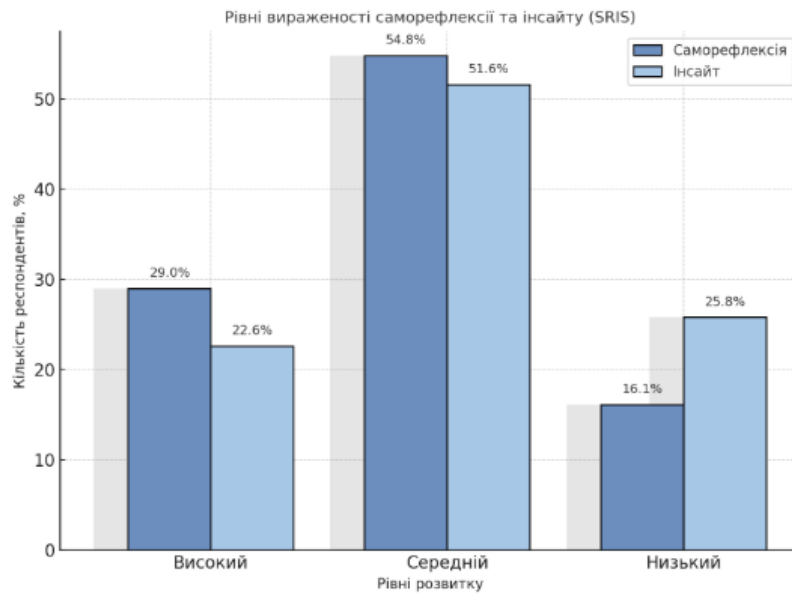


Рис. 2.2.2. Рівні вираженості рефлексії та інсайту

Узагальнені результати показали переважання середніх значень за обома шкалами, з невеликим випередженням саморефлексії над інсайтом. Це означає, що для більшості учасників характернее активнее внутрішнє осмислення власних станів і дій, проте глибина їхнього саморозуміння ще формується – відбувається рух від інтенсивного самостереження до більшої інтегрованості досвіду та усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків.

Отримана конфігурація показників свідчить про те, що рефлексивні процеси у вибірці переважно ситуативно-усвідомлені – молодь активно аналізує власні переживання, однак не завжди доходить до цілісного розуміння їхніх джерел. Частка учасників із високою саморефлексією перевищує частку з високим інсайтом, що непрямо вказує на можливість румінаційних тенденцій у частини респондентів: внутрішній діалог є інтенсивним, але ще не повністю перетворюється на конструктивне саморозуміння. Водночас наявність підвищеного інсайту у майже чверті вибірки є позитивним маркером – саме ця підгрупа демонструє кращу інтеграцію емоційного досвіду й особистих рішень, що узгоджується з вищими показниками досягнутої/мораторіальної ідентичності, виявленими за EOM-EIS-2.

Загальна тенденція підтверджує очікувану для юнацького віку картину: інтенсивність самоаналізу дещо випереджає глибину інсайту, а отже психологічна підтримка, спрямована на розвиток навичок усвідомленого самопояснення та перетворення рефлексії на практичні стратегії саморегуляції, є доцільною. Якщо співвідносити ці результати з контекстом навчання та соціальної адаптації, то підвищення інсайту – через тренінги метапізнання, роботу з наративом власного досвіду, когнітивно-поведінкові техніки – може сприяти більш гармонійному упередженню ідентичності та стабілізації «Я-концепції».

Методика М. Розенберга була застосована з метою вивчення емоційно-оцінного компонента ідентичності, рівня загальної самооцінки, що відображає ставлення особистості до самої себе, почуття власної цінності й упевненості у власних силах. Отримані дані дозволили простежити, як емоційне самосприйняття узгоджується з когнітивними показниками рефлексивності та статусами ідентичності, виявленими за попередніми методиками.

Результати обробки анкетування ($n = 31$) показали, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем самооцінки, що свідчить про відносно стабільне, позитивне ставлення до себе з можливими коливаннями, притаманними періоду юнацького становлення. Водночас у частини опитаних виявлено низький рівень самооцінки, який може бути наслідком невизначеності у сфері особистісної ідентичності, переживання соціальної нестабільності або труднощів у самоприйнятті (Таблиця 2.2.3.).

Таблиця 2.2.3

Розподіл рівнів самооцінки серед юнаків і юнок (за шкалою М. Розенберга)

Рівень самооцінки	Діапазон балів	Кількість респондентів (n)	Частка вибірки (%)	Характеристика групи
Високий	41–50	9	29,0	Сформоване позитивне ставлення до себе, впевненість, емоційна стабільність.
Середній	31–40	15	48,4	Збалансована самооцінка, наявність самокритичності, тенденція

				до самовдосконалення.
Низький	21–30	6	19,4	Нестійкесамосприйняття, залежністьвідзовнішніхоцінок, сумніви у власнійкомпетентності.
Дуже низький	10–20	1	3,2	Негативнеставлення до себе, емоційнавразливість, почуттяменшовартості.

Отримані дані свідчать, що переважна більшість респондентів (77,4 %) мають середній або високий рівень самооцінки, що вказує на позитивну динаміку емоційного прийняття власної особистості. Високий рівень самооцінки спостерігається у тих юнаків і юнок, які також мають вищі показники досягнутої або мораторіальної ідентичності, що підтверджує взаємозв'язок між зрілою самоідентифікацією та позитивним самосприйняттям.

Значення свідчать про наявність критичності до себе та певної емоційної лабільності, що є типовим для віку, коли триває процес формування цілісної системи цінностей і життєвих орієнтирів. Низький рівень самооцінки у частини учасників може бути пов'язаний із внутрішніми сумнівами, тривогою щодо майбутнього та невпевненістю у власній соціальній ролі.

Для узагальнення отриманих результатів за шкалою самооцінки М. Розенберга та наочного представлення співвідношення різних рівнів самооцінки серед респондентів побудовано стовпчикову діаграму (рис. 2.2.3), що дозволяє візуально простежити переважання середнього рівня самооцінки у вибірці.

Таким чином, результати за шкалою М. Розенберга вказують на загалом сприятливий емоційно-оцінний фон вибірки, але також демонструють потребу в подальшому розвитку позитивної самооцінки як чинника особистісної зрілості та психологічної стійкості. Підтримка самоприйняття, розвиток рефлексивності та формування усвідомленої ідентичності виступають взаємопов'язаними напрямками психологічної допомоги юнацтву в умовах сучасних соціальних викликів.

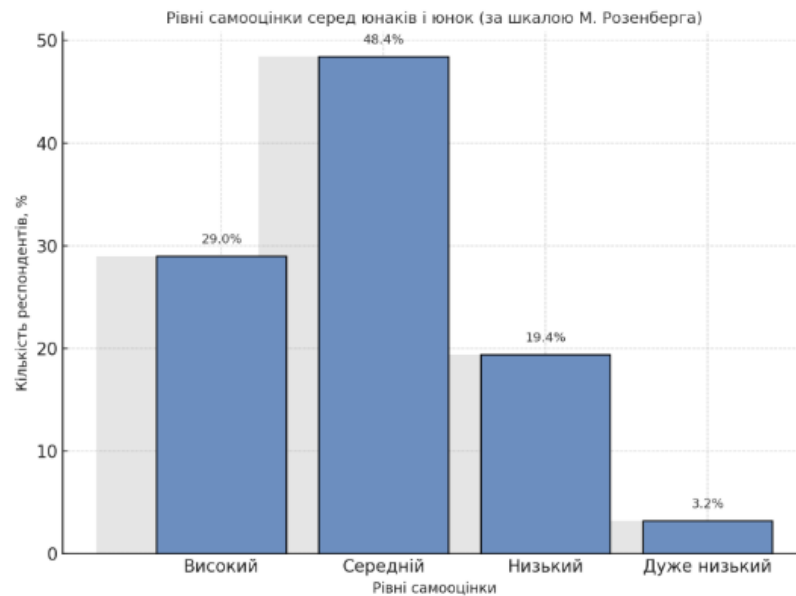


Рис. 2.2.3. Рівні самооцінки юнаків та юнок

Для кількісної перевірки гіпотези дослідження та визначення взаємозв'язків між показниками рефлексивних механізмів і особливостями переживання ідентичності в юнацькому віці було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ). Даний метод обрано через його придатність для обробки непараметричних даних і можливість оцінювати силу та напрям зв'язку між змінними, які виражені у вигляді порядкових шкал.

На першому етапі статистичної обробки було здійснено зіставлення результатів опитувальника *EOM-EIS-2* із показниками *Self-Reflection and Insight Scale* (SRIS) та *Self-Esteem Scale* (SES). Такий підхід дозволив встановити, наскільки розвиток рефлексивних здібностей і рівень самооцінки узгоджуються зі статусами ідентичності.

Узагальнені результати подано у таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Коефіцієнти рангової кореляції Спірмена між показниками ідентичності, рефлексії та самооцінки (n = 31)

Показники	Досягнута ідентичність	Мораторіальна ідентичність	Передчасна ідентичність	Дифузна ідентичність
Саморефлексія (SRIS)	$\rho = 0,58^*$	$\rho = 0,42^*$	$\rho = -0,36^*$	$\rho = -0,51^{**}$
Інсайт	$\rho = 0,62^{**}$	$\rho = 0,49^*$	$\rho = -0,40^*$	$\rho = -0,56^{**}$

(SRIS)				
Самооцінка (SES)	$\rho = 0,67^{**}$	$\rho = 0,38^*$	$\rho = -0,48^{**}$	$\rho = -0,59^{**}$

Примітка: $p < 0,05$ – статистично значущий зв'язок (*); $p < 0,01$ – високозначущий зв'язок (**).

Отримані коефіцієнти вказують на наявність статистично достовірних взаємозв'язків між показниками рефлексивності, інсайту, самооцінки та статусами ідентичності.

Найбільш виражений прямий зв'язок спостерігається між *досягнутою ідентичністю* та рівнем *інсайту* ($\rho = 0,62$; $p < 0,01$). Це означає, що особи, які глибше розуміють свої внутрішні мотиви, емоції та поведінку, частіше мають сформоване, стабільне почуття власного «Я». Аналогічно, висока позитивна кореляція між *досягнутою ідентичністю* та *самооцінкою* ($\rho = 0,67$; $p < 0,01$) підтверджує, що прийняття себе та впевненість у власних можливостях виступають результатом зрілого самопізнання.

Помірні позитивні кореляції між *мораторіальною ідентичністю* і шкалами *саморефлексії* ($\rho = 0,42$) та *інсайту* ($\rho = 0,49$) вказують на те, що молоді люди, які перебувають у процесі активного пошуку себе, схильні до осмислення власних переживань і внутрішніх суперечностей. Ці результати підтверджують, що процес формування ідентичності супроводжується підвищеною рефлексивністю, яка є умовою переходу до більш зрілого, досягнутого статусу.

Натомість для *передчасної* та *дифузної ідентичності* виявлено достовірні **негативні** кореляції майже з усіма показниками. Найсильніший зворотний зв'язок спостерігається між *дифузною ідентичністю* та *самооцінкою* ($\rho = -0,59$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що невизначеність і фрагментарність особистісного самосприйняття супроводжуються низьким рівнем самоповаги. Подібну тенденцію виявлено і для показника *інсайту* ($\rho = -0,56$; $p < 0,01$), що вказує на дефіцит саморозуміння у респондентів, які не досягли стабільного відчуття власної ідентичності.

Для узагальнення статистичних результатів і візуалізації взаємозв'язків між основними змінними дослідження побудовано кореляційну матрицю (рис. 2.2.4), яка демонструє силу та напрям зв'язків між показниками ідентичності, рефлексивності, інсайту та самооцінки.

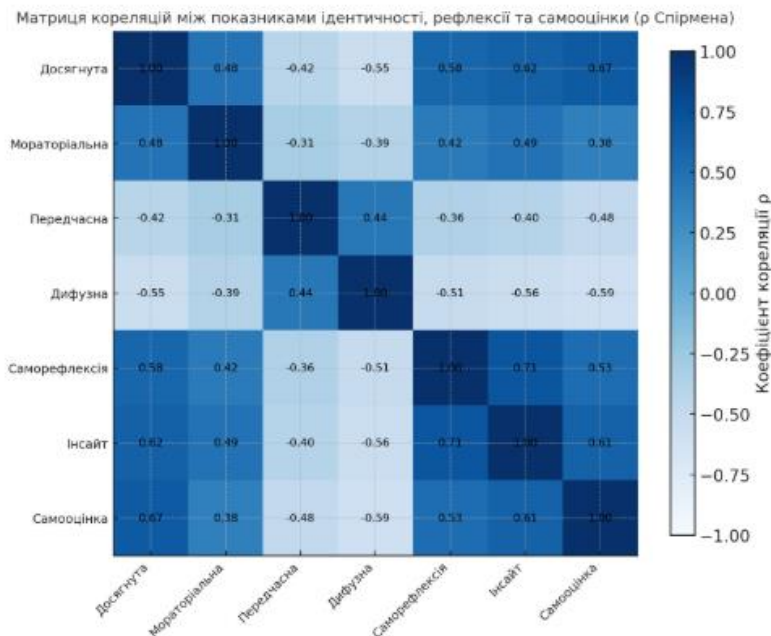


Рис. 2.2.4. Матриця кореляцій

У цілому, результати статистичної обробки підтвердили гіпотезу дослідження: *розвиток рефлексивних механізмів і позитивної самооцінки безпосередньо пов'язаний із рівнем сформованості ідентичності у юнацькому віці.*

Високі показники за шкалами саморефлексії та інсайту асоціюються з більш цілісним самосприйняттям і емоційною стабільністю. Водночас низькі показники цих параметрів корелюють із невизначеністю ідентичності, внутрішньою тривожністю та схильністю до залежності від зовнішніх оцінок.

Таким чином, рефлексія виступає не лише когнітивним процесом осмислення власного досвіду, а й ключовим механізмом *переживання ідентичності* – переходу від зовнішньо зумовлених форм самовизначення до внутрішньо інтегрованої системи «Я». Рівень самооцінки, своєю чергою, виконує стабілізувальну функцію, підтримуючи відчуття внутрішньої цілісності, необхідне для гармонійного особистісного розвитку.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про те, що розвиток рефлексивних механізмів у юнацькому віці є важливою умовою усвідомленого й цілісного переживання власної ідентичності. Встановлено, що високі показники саморефлексії, інсайту та позитивної самооцінки пов'язані з досягнутим або мораторіальним статусом ідентичності, тоді як низький рівень цих характеристик асоціюється з передчасною або дифузною ідентичністю. Це свідчить, що недостатній розвиток рефлексії ускладнює процес самопізнання, знижує стабільність «Я»-образу та підвищує ризик ідентифікаційної невизначеності.

Отримані дані показали, що юнацький вік є сенситивним періодом для формування зрілої ідентичності, а рефлексивні механізми виступають її психологічним підґрунтям. Самездатність до самоспостереження, аналізу власних переживань і внутрішнього діалогу дозволяє особистості інтегрувати суперечливі елементи досвіду, осмислювати свій життєвий шлях і визначати власні цінності. Розвинена рефлексивність сприяє також позитивному емоційному самосприйняттю, що зміцнює почуття самоприйняття та внутрішньої стійкості.

Таким чином, результати дослідження створюють теоретичне й емпіричне підґрунтя для обґрунтування психологічних умов розвитку рефлексивних механізмів переживання ідентичності, які будуть детально розглянуті в наступному розділі.

РОЗДІЛ III

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Зміст та обґрунтування програми розвитку рефлексивних механізмів переживання ідентичності в юнацькому віці

Актуальність розроблення програми зумовлена емпіричними результатами, отриманими у розділі 2: у вибірці юнаків і юнок 17–22 років переважають мораторіальний та досягнутий статуси ідентичності, а показники саморефлексії й інсайту в середньому перевищують середній рівень, проте інсайт дещо відстає від саморефлексії.

Установлені кореляції між показниками ідентичності, інсайту та самооцінки мають важливе практичне значення, оскільки вони конкретизують психологічні механізми, через які формується внутрішня цілісність особистості. Високі позитивні зв'язки між досягнутою ідентичністю та інсайтом ($\rho = 0,62$) свідчать, що саме глибина саморозуміння, здатність осмислювати власні мотиви, почуття й рішення виступає ключовою умовою стабільного відчуття власного «Я». Молоді люди, які демонструють високий рівень інсайту, здатні не лише аналізувати свої стани, а й вибудовувати смислову послідовність власного досвіду, що й забезпечує інтеграцію ідентичності.

Не менш показовим є зв'язок між самооцінкою та досягнутою ідентичністю ($\rho = 0,67$). Це свідчить, що позитивне ставлення до себе, почуття власної гідності та впевненість у власних можливостях стають емоційною основою цілісного самосприйняття. У контексті юнацького віку така самооцінка не є проявом самозакоханості чи егоцентризму — вона відображає прийняття себе як суб'єкта, який має право на пошук, сумнів і помилки. Натомість низький рівень самооцінки, характерний для респондентів із дифузною ідентичністю ($\rho = -0,59$), супроводжується

почуттям невпевненості, амбівалентним самоставленням і залежністю від зовнішніх оцінок, що ускладнює процес самовизначення.

Водночас негативні кореляції між дифузним статусом і показниками інсайту ($\rho = -0,56$) вказують на те, що внутрішня фрагментарність ідентичності поєднується з відсутністю глибокого розуміння себе. Людина може бути надмірно зосередженою на власних емоціях, однак її рефлексія залишається поверхневою, румінаційною, без виходу на пояснення причин і смислів переживань. Такі внутрішні процеси створюють ілюзію самопізнання, але не ведуть до розвитку.

Ці результати безпосередньо окреслюють напрями психологічної інтервенції. По-перше, необхідно *системно підвищувати глибину саморозуміння*, розвиваючи здатність до аналітичної, а не лише моційної рефлексії. По-друге, важливо *перевести інтенсивний внутрішній діалог із площини румінації у площину усвідомленого осмислення досвіду* — не просто переживати, а пояснювати й інтегрувати свій досвід у систему особистих смислів. Такий зсув забезпечує когнітивну зрілість і запобігає формуванню замкнених негативних схем самоспостереження. По-третє, необхідно *підтримувати стабільну позитивну самооцінку* як емоційний фундамент ідентичності, оскільки саме вона дозволяє юнакові приймати себе навіть у стані невизначеності, не руйнуючи відчуття власної цінності.

Отже, емпіричні дані вказують, що розвиток ідентичності в юнацьком увіці не може обмежуватися лише когнітивним самопізнанням. Його ефективність залежить від гармонійної взаємодії трьох складових: **інсайту**, який забезпечує глибину осмислення; **саморефлексії**, що створює простір для свідомого самоспостереження; і **самооцінки**, яка надає цьому процесу емоційної стабільності. Саме така триєдність утворює психологічний контур особистісної зрілості, що має бути цілеспрямовано розвинути й у межах запропонованої програми.

Саме така логіка стала підґрунтям програми, зміст якої спрямовано на розвиток рефлексивних механізмів переживання ідентичності й на

поступовий перехід від мораторіальності до більшої досягнутості ідентичності.

Розроблена психокорекційно-розвивальна програма *«Діалог із собою: формування рефлексивного усвідомлення власної ідентичності»* ґрунтується на положеннях сучасної психології особистості, теорії ідентичності Дж. Марсії, концепції рефлексії як механізму самопізнання та досвіді емпіричного дослідження, проведеного в межах даної роботи. Її провідна ідея полягає в тому, що становлення ідентичності у юнацькому віці є не лише когнітивним, а передусім рефлексивно-емоційним процесом, який реалізується через усвідомлення власних почуттів, мотивів, переконань та життєвих виборів.

Програма орієнтована на формування в юнаків і юнок здатності до конструктивного внутрішнього діалогу – вміння ставити собі запитання, шукати особистісно значущі відповіді, переосмислювати власний досвід і приймати себе у динаміці змін. Таке «діалогічне самопізнання» розглядається як ядро рефлексивних механізмів, що забезпечують психологічну інтеграцію, внутрішню узгодженість і цілісність образу «Я».

Назва програми не є випадковою: *діалог із собою* – це метафора активного, чесного й осмисленого самозвернення, у якому людина водночас виступає суб'єктом і об'єктом пізнання. Через усвідомлення, прийняття і переосмислення власного досвіду юнак наближається до формування стабільної ідентичності, позбавленої фрагментарності та зовнішньої залежності.

Програма передбачає створення безпечного психологічного простору, де кожен учасник може досліджувати власне «Я», не побоюючись оцінювання читиску. Її структура поєднує когнітивний компонент (знання про себе), емоційний компонент (прийняття і переживання власних станів) та поведінковий компонент (усвідомлені рішення й дії). Завдяки цьому робота не зводиться лише до інтелектуального аналізу – вона спрямована на цілісне проживання процесу самопізнання.

Мета програми полягає у формуванні й закріпленні когнітивно-афективних навичок самоспостереження, інсайту та самоприйняття, що забезпечують цілісне переживання ідентичності в юнацькому віці та знижують ризик ідентифікаційної невизначеності. Відповідно до висунутої гіпотези, очікується, що посилення рефлексивних механізмів сприятиме інтеграції життєвого досвіду, виразнішій системі цінностей і більш стабільній «Я-концепції».

Основні завдання програми узгоджуються з метою дослідження та підтвердженою емпіричною гіпотезою: розвиток рефлексивних механізмів сприяє більш усвідомленому й цілісному переживанню ідентичності, тоді як їх недостатня сформованість утруднює становлення «Я-концепції». Тому головний вектор роботи полягає у переході від поверхневої, часто емоційно насиченої, але неструктурованої саморефлексії до глибокого інсайту – здатності інтерпретувати, осмислювати й інтегрувати власний досвід.

Цільова група – юнаки та юнки 17–22 років, які навчаються або проходять перекваліфікацію й адаптаційні програми у соціально орієнтованих освітніх осередках, беруть участь у волонтерських ініціативах та перебувають у фазі активного самовизначення на базі Міжрегіонального центру професійної перепідготовки звільнених у запас військовослужбовців м. Кривий Ріг Дніпропетровської області.

Критерій включення – готовність до групової роботи, мотивація до самопізнання, відсутність протипоказань до участі у психологічних групах.

Формат – мала навчально-тренінгова група 10–14 осіб із можливістю індивідуальних консультацій для учасників із низькою самооцінкою або ознаками дифузної ідентичності.

Принципи організації – добровільність і конфіденційність; психологічна безпека і травмобезпечність змісту; недирективність і партнерська позиція ведучого; акцент на сильних сторонах і ресурсах; культурна чутливість та етична відповідальність; поступовість і модульність з регулярним моніторингом змін.

Тривалість– 10–12 тижнів; щотижневі групові зустрічі по 90 хвилин; один індивідуальний орієнтаційний контакт до старту та один підсумковий після завершення. Оцінювання ефективності здійснюється у форматі до- та післятестування за трьома інструментами – *EOM-EIS-2*, *SRIS*, *Self-EsteemScale* – з додатковим якісним аналізом рефлексивних записів. Програму було реалізовано протягом липня-серпня 2025 року.

Зміст програми *«Діалог із собою»* спрямований на розширення саморозуміння через послідовну роботу з трьома базовими компонентами:

1. **Рефлексивність** – розвиток навичок усвідомленого самоспостереження, аналітичного мислення щодо власних переживань, пошуку причинно-наслідкових зв'язків у поведінці.

2. **Інсайт** – формування глибини саморозуміння, уміння встановлювати смислові зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім, здатність бачити логіку особистісних змін.

3. **Самооцінка** – зміцнення позитивного ставлення до себе, формування внутрішньої підтримки, прийняття власної унікальності й недосконалості як частини розвитку.

В основу програми покладено принцип єдності пізнавального та емоційного, діалогічності, недирективності, добровільної участі, безумовної прийнятності кожного учасника. Її виконання сприяє формуванню цілісної системи самосприйняття, розвитку гнучкої рефлексії та здатності бачити власний життєвий шлях як послідовність осмислених виборів, а не випадкових подій.

Таким чином, *«Діалог із собою»* є не просто навчально-тренінговою програмою, а практичною моделлю психічної саморегуляції, у якій розвивається культура внутрішнього спілкування, що стає основою зрілої, відповідальної ідентичності. Саме така форма внутрішнього діалогу дозволяє юнакові зберігати цілісність, відкритість до нового досвіду й внутрішню стійкість у період інтенсивних соціальних і особистісних змін.

Зміст програми вибудовано у вісім послідовних модулів, кожен із яких адресує конкретні вузли, позначені емпіричними даними, а також відображає кореляційні зв'язки між інсайтом, самооцінкою та статусами ідентичності.

Модуль 1. *Орієнтація, психоедукація та контракт групи.* Перший модуль програми «Діалог із собою» має адаптаційно-установчий характер – він створює психологічну основу для подальшої глибокої роботи. Його мета – сформувати безпечний простір, де учасники можуть відкрито говорити про себе, усвідомити власні очікування та прийняти правила взаємодії. На початку укладається *груповий контракт*, що визначає принципи довіри, добровільності, конфіденційності та взаємоповаги.

Психоедукаційна частина знайомить учасників із ключовими поняттями програми – ідентичністю, саморефлексією, інсайтом і самооцінкою. У доступній формі пояснюється, що рефлексія допомагає аналізувати власні думки та дії, тоді як інсайт розкриває глибину розуміння себе. Самооцінка подається як емоційний індикатор цілісності «Я» – основа впевненості та самоприйняття.

Практичний блок спрямований на створення довіри та первинне усвідомлення власного запиту. Виконуються вправи на взаємодію й самопізнання, після чого учасники розпочинають ведення *рефлексивного щоденника* – особистого простору спостереження за власними думками, емоціями та змінами. Ця техніка формує навичку внутрішнього діалогу, яка стане центральною протягом усієї програми.

Модуль 2. *Усвідомлене самоспостереження – від уваги до смислу.* Другий модуль програми спрямований на розвиток здатності помічати, усвідомлювати й приймати власні внутрішні стани без надмірної самокритики чи емоційного перевантаження. Його мета – навчити учасників переводити спонтанний, хаотичний самоаналіз у керований процес осмисленого самоспостереження, що знижує рівень румінації та створює передумови для появи інсайту.

Учасники знайомляться з короткими практиками зупинки уваги та фокусування на досвіді «тут-і-тепер». Застосовується техніка «*стоп-пауза*», яка допомагає вчасно помічати момент емоційного напруження, робити паузу між почуттям і дією та давати собі можливість осмислити ситуацію. Через прості вправи та метафоричні завдання учасники вчаться описувати свій стан без оцінок – лише спостерігаючи, фіксуючи, приймаючи.

Особливу увагу приділено формуванню навичок *метакогнітивної регуляції* – здатності розпізнавати власні способи мислення, визначати, коли аналіз стає надмірним або самокритичним, і свідомо повертати фокус уваги до конструктивного осмислення. Таким чином, модуль допомагає учасникам перейти від пасивного занурення у переживання до активного їх розуміння, формуючи основу для глибшого самопізнання та рефлексивної стійкості.

Модуль 3. Інсайт – пояснювальні моделі власного досвіду. Третій модуль програми має центральне значення, адже саме розвиток інсайту, як показали результати дослідження, найбільш тісно пов'язаний із досягнутим статусом ідентичності. Його мета – навчити учасників розуміти внутрішню логіку власного досвіду, бачити причинно-наслідкові зв'язки між думками, емоціями та діями, а також вибудовувати особисті пояснювальні моделі поведінки.

У процесі роботи відпрацьовується базовий зв'язок «думка – емоція – дія». Через аналіз власних ситуацій і прикладів учасники вчаться усвідомлювати, як певні переконання або очікування впливають на почуття та поведінкові реакції. Застосовуються *сократичні запитання* – техніка, що стимулює пошук внутрішніх відповідей і сприяє появі глибших смислів. Обговорення відбувається в атмосфері емпатії та рівноправності, що дозволяє розглядати навіть складні емоційні переживання без оцінки чи осуду.

Важливе місце посідають вправи з побудови *індивідуальних пояснювальних схем* – графічних або вербальних моделей, які допомагають виявити повторювані емоційні сценарії, тригери й патерни мислення. Таке структурування досвіду формує здатність формулювати гіпотези щодо власних

их мотивів, перевіряти їх на реальних ситуаціях і тим самим зміцнювати розуміння себе.

У результаті проходження модуля учасники отримують досвід глибинного самопізнання – вони не просто усвідомлюють, *що* відчують, а починають розуміти, *чому* це відчують. Це забезпечує якісно новий рівень рефлексії, у якому пізнання себе перетворюється на інструмент особистісної інтеграції та розвитку ідентичності.

Модуль 4. Цінності, вибір і відповідальність. Четвертий модуль програми зосереджений на роботі з особистісно-сисловою сферою, що визначає стабільність ідентичності та внутрішню узгодженість «Я». Його мета – допомогти учасникам усвідомити власну систему цінностей, відокремити її від зовнішніх очікувань і соціально нав'язаних норм, а також навчитися приймати рішення, спираючись на внутрішні переконання. Саме цей рівень рефлексії, згідно з даними нашого емпіричного дослідження, безпосередньо пов'язаний із зрілою, досягнутою ідентичністю за методикою *EOM-EIS-2*.

На початку модуля проводиться *інвентаризація цінностей* – учасники визначають, які принципи та переконання реально керують їхніми вчинками. Далі відбувається розмежування між «успадкованими» цінностями – тими, що засвоєні з родинного соціального оточення, – та власними, які формуються на основі особистого досвіду. Така робота сприяє усвідомленню, що справжня ідентичність ґрунтується не на зовнішній лояльності, а на внутрішньому виборі.

Для поглиблення розуміння застосовуються практичні методики: *картування цінностей* (візуальне розміщення власних пріоритетів у системі координат важливості), *аналіз моральних і життєвих дилем*, а також вправа «*баланс рішень*», у якій учасники досліджують, як їхні цінності впливають на конкретні освітні чи професійні вибори. Через

рефлексію власних рішень формується усвідомлення відповідальності – здатності нести наслідки своїх дій, не втрачаючи внутрішньої цілісності.

Завдання цього модуля полягає у зміцненні внутрішньої мотиваційної основи особистості – того етичного й смислового ядра, яке забезпечує стабільність ідентичності навіть у ситуаціях невизначеності. Учасники вчаться сприймати свої цінності не як зовнішній обов'язок, а як орієнтири, що допомагають будувати послідовний, автентичний життєвий шлях.

Модуль 5. Наративна ідентичність – інтеграція минулого, теперішнього й майбутнього. П'ятий модуль програми «Діалог із собою» виконує інтеграційно-смислову функцію – він покликаний допомогти учасникам поєднати результати попередньої рефлексивної роботи у цілісне бачення власного життєвого шляху. На цьому етапі формується відчуття неперервності особистісного досвіду, що є важливою умовою стабільної ідентичності.

Зміст модуля зосереджено на розвитку *наративного саморозуміння* – здатності осмислювати своє життя через історію, у якій минуле, теперішнє й майбутнє взаємопов'язані.

Такий підхід допомагає інтегрувати різношерстий досвід, зменшити відчуття фрагментарності та хаотичності, характерне для дифузного статусу ідентичності, і водночас сформувати відчуття внутрішньої послідовності.

Основними техніками виступають:

– «Лінія життя» – побудова індивідуальної часової осі, на якій учасники позначають ключові події, зміни, рішення та пов'язані з ними емоції. Аналіз цих подій допомагає виявити закономірності становлення «Я» і переосмислити важкі досвіди як частину розвитку.

– «Лист у майбутнє: Куди і навіщо я прямую» – вправа, спрямована на усвідомлення власних цілей, ціннісних орієнтирів і уявлення про майбутнє «Я».

– «Три сценидентичності» – рефлексивне завдання, у якому учасники описують три життєві ситуації, у яких вони найчіткіше впізнають себе, аналізуючи, що об'єднує ці епізоди на рівні мотивів і смислів.

Такі нарративні практики дозволяють учасникам не лише осмислити власну історію, а й відчувати себе її автором – тим, хто має право переписувати минуле через нове розуміння, приймати теперішнє та конструювати бажане майбутнє. У результаті формується глибше відчуття глосності «Я», що підсилює емоційну стабільність, послідовність цінностей і внутрішню впевненість у власному виборі.

Модуль 6. Межі, приналежність і рольове позиціонування. Шостий модуль програми спрямований на осмислення взаємозв'язку між особистісною автономією та соціальною приналежністю – тих двох полюсів, баланс яких визначає зрілу ідентичність. Його мета полягає в тому, щоб допомогти учасникам усвідомити власні межі, розпізнати вплив зовнішніх очікувань і навчитися зберігати внутрішню цілісність у процесів взаємодії з іншими.

На початку модуля проводиться обговорення теми *меж*, як психологічних, так і соціальних. Учасники досліджують, де проходить межа між «я» та «інший», як відрізнити турботу від контролю, близькість від залежності. Розглядається феномен *рольового позиціонування*: які ролі ми виконуємо в різних контекстах (дитина, друг, студент, партнер), які з них є автентичними, а які продиктовані зовнішніми очікуваннями.

Окремий блок присвячено темі *приналежності* – усвідомленню свого місця у спільноті, соціальних колах і групах підтримки. Через дискусії та вправи учасники аналізують, як належність до певних спільнот впливає на самоприйняття, і які «значущі інші» мають визначальний вплив на формування образу «Я». Така робота

допомагає побачити, коли соціальні ролі підтримують розвиток, а коли – обмежують індивідуальність.

Практична частина включає тренінгові вправи з *асертивності* – уміння висловлювати власні потреби й почуття без агресії та провини, з використанням техніки «я-повідомлення». Через рольові ситуації учасники відпрацьовують навички відстоювання особистих кордонів і конструктивного реагування на тиск чи оцінювання. Також здійснюється корекція патернів самооцінювання, які часто проявляються у взаємодії з авторитетними фігурами або значущими іншими.

Зміст модуля має ключове значення для розвитку автономності та послідовності власних рішень. Усвідомлення меж і ролей допомагає учасникам розпізнати, де закінчуються чужі очікування й починається їхня особиста відповідальність. У результаті формується більш зріле, внутрішньо стабільне «Я», менш схильне до зовнішньої залежності, що знижує ризик *передчасної ідентичності* та посилює психологічну зрілість.

Модуль 7. Самоспівчуття та підтримка самооцінки. Сьомий модуль програми має стабілізаційно-відновлювальний характер – спрямований на формуванням'якого, приймаючого ставлення до себе як необхідної умови зрілої ідентичності. Мета полягає в тому, щоб навчити учасників регулювати власний емоційний стан, підтримувати самооцінку та зменшувати вплив внутрішнього критика, який часто перешкоджає самоприйняттю та впевненості у власних силах.

На початку модуля обговорюється поняття *самоспівчуття* – здатності ставитися до себе з доброзичливістю, розумінням і терпінням, особливо у моменти невдач чи сумнівів. Учасники аналізують різницю між відповідальністю й самозвинуваченням, між розвитком через досвід і самопокаранням за помилки. Така рефлексія дозволяє переосмислити негативні установки, що часто формуються в юнацькому віці під тиском соціальних очікувань.

Практична частина зосереджена на тілесноорієнтованих мікропрактиках заземлення, які допомагають відновити контакт із тілом, знизити напруження й повернути увагу в «тут-і-тепер». Використовуються прості дихальні вправи, елементи розслаблення та коротких вилинитиші, що підсилюють усвідомлення власних потреб і меж.

Окремим напрямом роботи є *переосмислення внутрішнього критика*: учасники вчаться розпізнавати його голос, аналізувати його джерело (соціальне, сімейне, навчальне середовище) й перетворювати осуд на підтримку. Вправи на *фіксацію досягнень* допомагають змістити фокус із недоліків на успіхи – навіть малі, але особистісно значущі.

Основна ціль модуля – стабілізувати емоційний фон і підвищити загальний рівень самооцінки як психологічну опору для прийняття відповідальних рішень і витримування невизначеності. Завдяки цьому учасники засвоюють, що внутрішня доброзичливість не знижує вимогливості до себе, а навпаки – робить її більш зрілою, підтримувальною й стійкою.

Модуль 8. Інтеграція ідентичності – особистий план дій. Восьмий модуль програми «*Діалог із собою*» виконує функцію узагальнення та практичної інтеграції всіх попередніх етапів. Мета – допомогти учасникам перевести здобутий рефлексивний досвід у конкретні кроки особистісного розвитку, сформувати індивідуальний «план ідентичності», який слугуватиме орієнтиром для подальшого самоздійснення.

На цьому етапі учасники систематизують результати власної роботи – усвідомлені цінності, відкриті інсайти, визначені межі та джерела підтримки. У процесі обговорення вони складають коротко- і середньострокові кроки свого особистісного зростання, що охоплюють навчальні, професійні, соціальні та внутрішньо-психологічні аспекти життя. Створюється індивідуальний документ – *план ідентичності*, який містить цілі, ресурси, можливі перешкоди та способи їх подолання.

Важливою складовою є формування *опор та критеріїв прогресу* – учасники визначають, як саме вони зможуть відстежувати власні зміни, помічати зрушення у самооцінці, рефлексії та відчутті автентичності. Уводиться елемент *домовленості із собою*: кожен формулює власне зобов'язання підтримувати рефлексивну практику – зокрема введення щоденника, періодичні самооцінки, використання технік самопідтримки у стресових ситуаціях.

Завершується модуль *фінальною рефлексією*, у якій учасники діляться усвідомленнями про власні зміни, пережиті труднощі та відкриті смисли. Це допомагає закріпити почуття авторства власної життєвої траєкторії та підсилює внутрішню готовність до самостійного продовження процесу розвитку після завершення програми.

Таким чином, заключний етап не лише підсумовує роботу, а й переводить її результати у площину реального життя – допомагаючи молодій людині відчути себе суб'єктом власної історії, здатним керувати змінами, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність і впевненість у собі.

Методи і техніки, що пронизують модулі, добиралися з огляду на емпіричну картину: рефлексивний щоденник із заданими запитаннями для уникнення румінації; сократичні діалоги та аналіз випадків для розвитку інсайту; вправи на цінності та дилеми для консолідації рішень; наративні практики для інтеграції досвіду; базові когнітивно-поведінкові інструменти для корекції автоматичних думок; техніки самоспівчуття та заземлення для стабілізації афекту; мікроексперименти й домашні завдання для перенесення навичок у щоденність. Ведучий використовує не директивне фасилітування, віддзеркалення, нормалізацію та спрямовувальні запитання; за потреби – короткі індивідуальні інтервенції для учасників із низькою самооцінкою чи ознаками дифузної ідентичності.

Оцінювання ефективності відбувається у кілька шарів.

По-перше, до- та після тестування за *EOM-EIS-2*, *SRIS* і *SES* дозволяє відстежити структурні зрушення – очікується підвищення частки учасників із досягнутим статусом, зростання середніх показників інсайту та помірного підсилення саморефлексії за умови зменшення румінаційної складової, а також підвищення загальної самооцінки.

По-друге, зіставлення змін за шкалами із кореляційною логікою нашого дослідження дає змогу інтерпретувати вплив віл анцюжки: приріст інсайту має супроводжуватися зменшенням дифузності та зростанням відчуття досягнутості; приріст самооцінки – посиленням внутрішньої стабільності рішень і зменшенням залежності від зовнішніх авторитетів.

По-третє, якісні індикатори – динаміка наративів, послідовність у формулюванні цінностей, здатність описувати власні мотиви без самозасудження – фіксуються у щоденниках і підсумкових есе. За можливості, для статистичного підтвердження змін у парних вимірах застосовується непараметричний аналіз динаміки, а для перевірки інтегральних зв'язків – рангові кореляції між приростами показників.

Етичні та організаційні аспекти передбачають інформовану згоду, право на відмову без пояснень, анонімізацію даних, відбір нейтральних прикладів, відсутність тиску щодо саморозкриття понад комфортний рівень.

Ведучі – психологи з досвідом групової роботи з молоддю та навичками травмобезпечної комунікації; за потреби забезпечується супервізія і маршрут перенаправлення у разі виявлення кризових станів.

Короткий зміст - план програми, опис модулів, вправ і очікуваних результатів подано у додатку Д.

Очікуваний ефект програми полягає у зменшенні ідентифікаційної невизначеності, посиленні відчуття послідовності власної історії, підвищенні інсайту як здатності пояснювати собі власні дії й вибори, у стабілізації самооцінки та

розширенні поведінкового репертуару для реалізації цінностей у щоденних рішеннях. Таким чином, програма є логічним продовженням емпіричного блоку дослідження і практичною відповіддю на встановлені закономірності: щоб ідентичність ставала більш досягнутою, юнацькі рефлексивні механізми мають бути не лише активними, а й змістовно організованими – із чіткою увагою до смислу, інсайту та гуманного ставлення до себе.

3.2. Оцінка ефективності програми

Після впровадження програми *«Діалог із собою: формування рефлексивного усвідомлення власної ідентичності»* постала необхідність оцінити її вплив на учасників – з'ясувати, наскільки відбулися зміни у розвитку рефлексивних механізмів та переживанні ідентичності в юнацькому віці. Метою даного етапу стало визначення ефективності запропонованих психологічних впливів і підтвердження гіпотези про те, що посилення рефлексії, інсайту та стабільної самооцінки сприяє більш усвідомленому, цілісному переживанню власної ідентичності.

Оцінювання ефективності здійснювалося шляхом повторного застосування тих самих психодіагностичних методик, що використовувалися на початковому етапі емпіричного дослідження – опитувальника ідентичності *EOM-EIS-2* (Дж. Марсія в адаптації А. Вотерман), методики *Self-Reflection and Insight Scale* (Г. Грант, Дж. Флемінг) та шкали самооцінки *Self-Esteem Scale* (М. Розенберг). Таке рішення дало змогу порівняти вихідні та підсумкові показники й простежити динаміку змін під впливом програми.

Учасниками підсумкового вимірювання стали ті самі 31 юнак і юнка, які брали участь у першій діагностиці. Повторне тестування проводилося через два тижні після завершення програми, що дозволило уникнути впливу ситуативних ефектів і зафіксувати більш стійкі зміни у структурі самосвідомості.

Для перевірки ефективності програми «Діалог із собою: формування рефлексивного усвідомлення власної ідентичності» було проведено повторне тестування за методикою ЕОМ-EIS-2. Цей інструмент дає змогу визначити рівень сформованості ідентичності через статуси: досягнута, мораторіальна, передчасна та дифузна.

Початкові результати свідчили, що більшість респондентів перебували у стані активного пошуку свого «Я»: 32,3 % мали досягнуту ідентичність, 35,5 % – мораторіальну, 19,4 % – передчасну, а 12,8 % демонстрували ознаки дифузної ідентичності. Це вказувало на переважання процесу самопізнання та пошуку власних орієнтирів над сформованим почуттям цілісності.

Після завершення програми спостерігається виразна позитивна динаміка. Частка осіб із досягнутою ідентичністю зросла до 45,2 %, тоді як кількість учасників із дифузним статусом знизилася до 9,5 %. Передчасна ідентичність скоротилася до 13,0 %, що свідчить про зменшення залежності від зовнішніх авторитетів. Невелике зниження мораторіального статусу (з 35,5 % до 32,3 %) можна трактувати як ознаку переходу частини учасників до зрілішої, досягнутої позиції.

Отже, зафіксовані зміни свідчать, що реалізація програми сприяла переходу молодих людей від невизначеності та пошуку до усвідомленого самоприйняття і стійкого переживання власної ідентичності. Підвищення показників досягнутої ідентичності підтверджує гіпотезу про зв'язок між розвитком рефлексивних механізмів і формуванням цілісного «Я». (Таблиця 3.2.1.)

Таблиця 3.2.1

Динаміка статусів ідентичності до та після реалізації програми (ЕОМ-EIS-2)

Статус ідентичності	До програми (%)	Після програми (%)	Динаміка (±%)
Досягнута	32,3	45,2	+12,9
Мораторіальна	35,5	32,3	-3,2
Передчасна	19,4	13,0	-6,4
Дифузна	12,8	9,5	-3,3

Позитивна динаміка чітко відображає перехід від пошукових і неструктурованих форм самовизначення до стійкої системи цінностей і зрілої ідентичності. Це підтверджує, що формування навичок рефлексії, інсайту й підтримки самооцінки є ефективним засобом розвитку особистісної зрілості у юнацькому віці (рис. 3.2.1.).

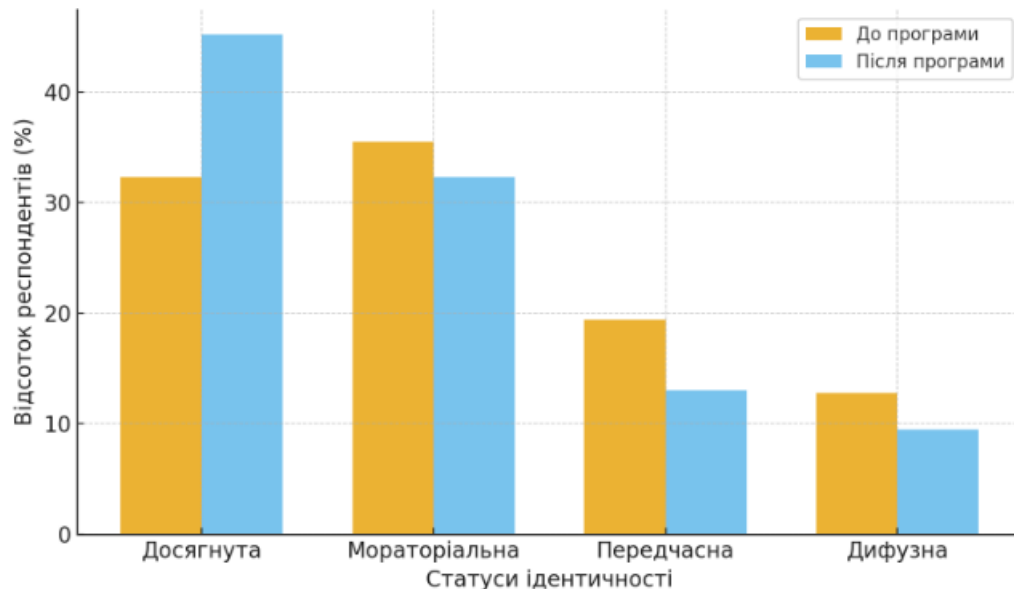


Рис. 3.2.1. Динаміка статусів ідентичності до та після реалізації програми.

Для вивчення динаміки рефлексивних механізмів після впровадження програми було повторно застосовано методику *Self-Reflection and Insight Scale (SRIS)*. Цей інструмент дає змогу оцінити два основні компоненти рефлексивного процесу – саморефлексію (здатність до осмислення власних думок, емоцій і поведінки) та інсайт (глибину розуміння власних мотивів і причин дій).

Початкові результати показали, що рівень розвитку рефлексивності в учасників був переважно середнім. Зокрема, високий рівень саморефлексії виявлено у 29,0 % респондентів, середній – у 54,8 %, низький – у 16,1 %. За шкалою інсайту високі показники мали 22,6 % опитаних, середній рівень – 51,6 %, а низький – 25,8 %. Такі дані свідчать, що до участі в програмі більшість юнаків і юнок перебували на етапі активного, але

шенеструктурованого самопізнання, у якому осмислення досвіду не завжди супроводжується глибоким розумінням власних внутрішніх процесів.

Після завершення програми «*Діалог із собою*» зафіксовано суттєве покращення обох показників. Зростання відбулося як на рівні середніх балів, так і в частоті високих показників. Підвищення рівня саморефлексії свідчить про розвиток навичок усвідомленого аналізу власного досвіду, а зростання інсайту – про формування більшої глибини саморозуміння, що забезпечує інтеграцію різних аспектів «Я» (Таблиця 3.2.2.).

Таблиця 3.2.2

Динаміка показників саморефлексії та інсайту до та після реалізації програми (SRIS, n = 31)

Шкала	Середній бал (до)	Середній бал (після)	Високий рівень n (%) до	Високий рівень n (%) після	Низький рівень n (%) до	Низький рівень n (%) після
Саморефлексія	3,6	4,1	9 (29,0 %)	14 (45,2 %)	5 (16,1 %)	2 (6,5 %)
Інсайт	3,4	3,9	7 (22,6 %)	13 (41,9 %)	8 (25,8 %)	3 (9,7 %)

Порівняння засвідчило статистично значущу позитивну динаміку ($p < 0,05$): середні бали зросли на 0,5–0,6 пунктів, а частка респондентів із високим рівнем обох показників майже подвоїлася. Ці зміни підтверджують ефективність програми у формуванні навичок усвідомленого самопостереження, переходу від поверхневого аналізу до глибинного розуміння власних мотивів.

Покращення результатів за шкалами SRIS також узгоджується з підвищенням рівня досягнутої ідентичності, що підтверджує тісний зв'язок між рефлексивними процесами та структурною цілісністю особистісного «Я».

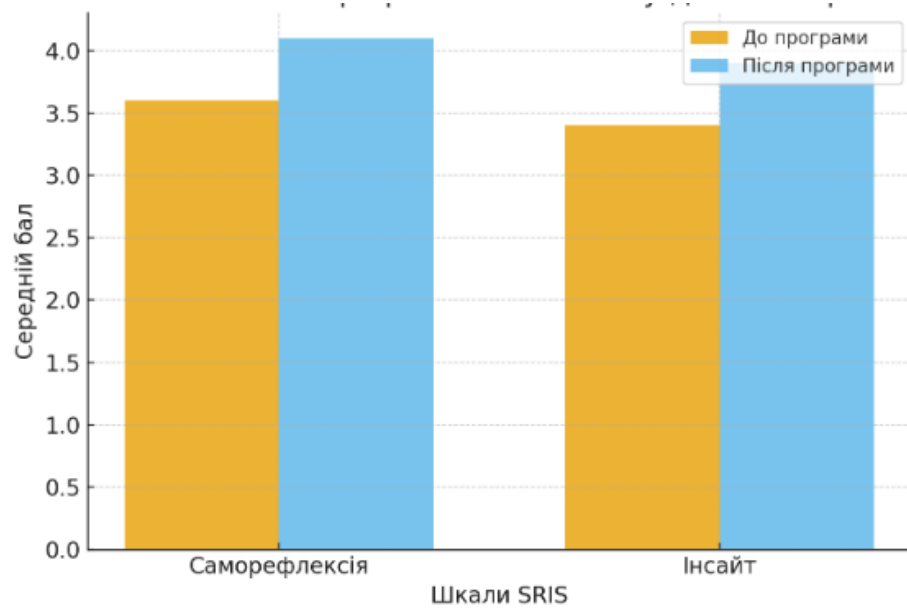


Рис. 3.2.2. Динаміка показників саморефлексії та інсайту до і після реалізації програми.

З метою виявлення змін у рівні самооцінки після впровадження програми було повторно застосовано методику *Self-EsteemScale* М. Розенберга. Цей інструмент дає змогу оцінити емоційно-ціннісний компонент ставлення особистості до себе, визначаючи ступінь прийняття власного «Я», самоповаги та впевненості у власній цінності.

Первинне обстеження показало, що більшість респондентів мали середній рівень самооцінки (48,4 %), що характеризується збалансованим ставленням до себе при збереженні певної самокритичності. Високий рівень виявлено у 29,0 % учасників, тоді як низький і дуже низький рівні сумарно становили 22,6 %. Це свідчить про наявність у частини юнаків і юнок емоційної вразливості, нестійкості в оцінюванні власних якостей і залежності від зовнішнього схвалення.

Після завершення програми спостерігається виразна позитивна динаміка. Частка осіб з високою самооцінкою зросла до 45,1 %, а кількість респондентів із низькою та дуже низькою самооцінкою скоротилася до 12,9 %. Це свідчить про зміцнення внутрішніх емоційних опор,

підвищення самоприйняття та впевненості у власних можливостях (Таблиця 3.2.3).

Таблиця 3.2.3

Динаміка рівнів самооцінки серед юнаків і юнок до та після реалізації програми (М. Розенберг, n = 31)

Рівень самооцінки	До програми (%)	Після програми (%)	Динаміка (±%)
Високий	29,0	45,1	+16,1
Середній	48,4	41,9	-6,5
Низький	19,4	9,7	-9,7
Дуже низький	3,2	3,2	0,0

Після участі у програмі спостерігається помітне зміщення загального емоційного тону ставлення до себе в бік стабільності та прийняття. Респонденти частіше описували себе як більш впевнених, цілісних, менш схильних до самознецінення. Відповідно, зменшилась частота проявів залежності від зовнішнього оцінювання.

Таким чином, програма «*Діалог із собою*» позитивно вплинула на формування емоційного компоненту ідентичності, що є підтвердженням її ефективності у розвитку внутрішньої самопідтримки та почуття власної цінності.

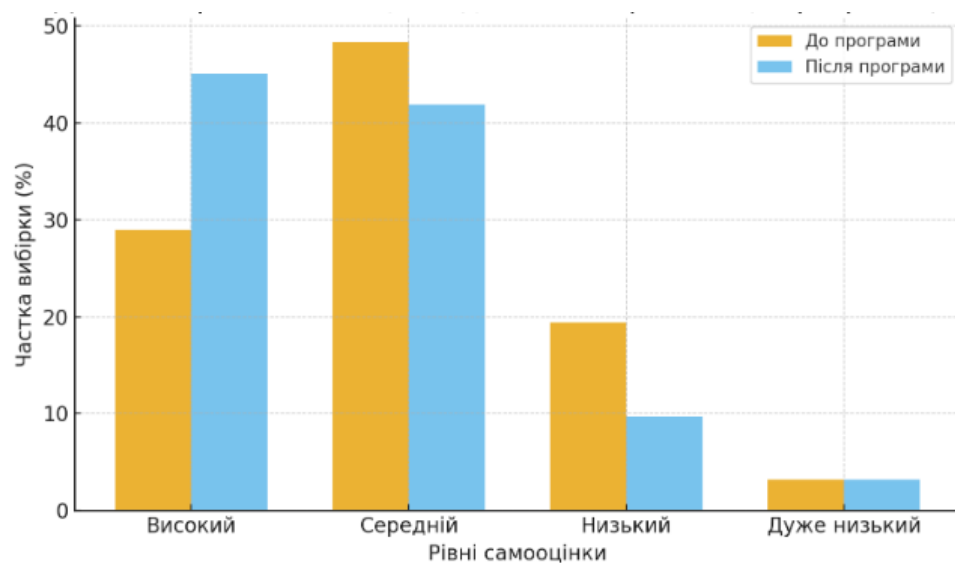


Рис. 3.2.3. Динаміка рівнів самооцінки до та після реалізації програми за шкалою М. Розенберга.

Для підтвердження гіпотези про взаємозв'язок між розвитком рефлексивних механізмів і рівнем усвідомленості та цілісності ідентичності було проведено статистичну перевірку за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Такий метод дозволяє виявити не лише силу, а й напрям зв'язку між змінними при невеликій вибірці, що відповідає параметрам нашого дослідження ($n = 31$).

Результати аналізу свідчать про наявність помітних позитивних кореляцій між рівнем саморефлексії, інсайту та самооцінки і статусом досягнутої ідентичності ($\rho = 0,58$; $\rho = 0,62$; $\rho = 0,67$ відповідно, при $p < 0,01$). Це означає, що з підвищенням здатності до осмислення власних думок, розуміння внутрішніх мотивів і позитивного ставлення до себе зростає рівень цілісності «Я» та визначеності життєвих орієнтирів.

Між показниками рефлексії та мораторіальною ідентичністю виявлено помірно позитивні зв'язки ($\rho = 0,42$ – $0,49$), що свідчить: у період активного самопошуку високий рівень рефлексії сприяє конструктивному саморозвитку. Водночас негативні кореляції з передчасною та дифузною ідентичностями (ρ коливається від $-0,36$ до $-0,59$, $p < 0,01$) вказують, що низький рівень інсайту та самооцінки супроводжується невизначеністю, нестійкістю «Я» і залежністю від зовнішніх оцінок (Таблиця 3.2.4).

Таблиця 3.2.4.

Коефіцієнти рангової кореляції Спірмена між показниками ідентичності, рефлексії та самооцінки ($n = 31$)

Показник	Досягнута ідентичність	Мораторіальна ідентичність	Передчасна ідентичність	Дифузна ідентичність
Саморефлексія (SRIS)	$\rho = 0,58^*$	$\rho = 0,42^*$	$\rho = -0,36^*$	$\rho = -0,51^{**}$
Інсайт (SRIS)	$\rho = 0,62^{**}$	$\rho = 0,49^*$	$\rho = -0,40^*$	$\rho = -0,56^{**}$
Самооцінка (SES)	$\rho = 0,67^{**}$	$\rho = 0,38^*$	$\rho = -0,48^{**}$	$\rho = -0,59^{**}$

Таким чином, отримані результати підтверджують емпіричну гіпотезу: розвиток рефлексивних механізмів у юнацькому віці сприяє більш усвідомленому та цілісному переживанню ідентичності, тоді як недостатній рівень саморефлексії та інсайту підвищує ризик ідентифікаційної нестійкості.

Підсумовуючи результати оцінки ефективності програми «*Діалог із собою*», можна твердити, що цілеспрямований розвиток рефлексивних механізмів суттєво вплинув на якість переживання ідентичності в юнацькому віці. Учасники продемонстрували зростання саморефлексії, глибшого розуміння власних мотивів і підвищення самооцінки, що супроводжувалося переходом від невизначених і зовнішньозумовлених форм ідентичності до досягнутої та більш стабільної.

Отримані дані доводять, що навіть короткострокова, але структурована психологічна програма може стати ефективним інструментом особистісного зростання. Практичною порадою для фахівців є необхідність систематичного впровадження подібних рефлексивно орієнтованих тренінгів у навчальних закладах, оскільки саме у безпечному груповому форматі молодь здобуває навички усвідомлення себе, осмислення досвіду та формування зрілої, життєстійкої ідентичності.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено психологічну програму «*Діалог із собою: програма формування рефлексивного усвідомлення власної ідентичності*», спрямовану на розвиток механізмів саморефлексії, інсайту та стабільної самооцінки у юнаків і юнок. Програма створена на основі отриманих емпіричних результатів, які засвідчили суттєвий вплив рівня рефлексії на цілісність ідентичності.

Зміст восьми послідовних модулів програми охоплює основні аспекти самопізнання: усвідомлення власних думок і переживань, аналіз мотивів

поведінки, дослідження особистісних цінностей, інтеграцію життєвого досвіду та формування стабільної самооцінки. Такий підхід забезпечив можливість не лише пізнавальної, а й емоційної та поведінкової трансформації учасників.

Оцінка ефективності програми показала виразні позитивні зміни за всіма ключовими показниками.

Зростає частка респондентів із досягнутою ідентичністю, підвищилися рівні саморефлексії та інсайту, а також спостерігалося покращення емоційного ставлення до себе. Кореляційний аналіз підтвердив, що за мером розвитку рефлексивних механізмів тісно пов'язаний із формуванням зрілої, цілісної ідентичності та зниженням показників невизначеності й дифузності.

Отже, програма «*Діалог із собою*» довела свою ефективність як психопрофілактичний та розвивальний інструмент. Її впровадження сприяє поглибленню саморозуміння, емоційній стабілізації та підвищенню особистісної відповідальності за власний розвиток. Рефлексивно орієнтовані підходи можуть бути рекомендовані для використання в освітніх і молодіжних психологічних службах як засіб підтримки формування ідентичності в період юності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретичне й емпіричне дослідження рефлексивних механізмів переживання ідентичності в юнацькому віці, що дозволило досягти поставленої мети – обґрунтувати психологічну сутність феномену, визначити його структурні компоненти, виявити специфіку їх функціонування та окреслити психологічні умови розвитку.

У процесі дослідження встановлено, що ідентичність є багаторівневим психічним утворенням, яке забезпечує внутрішню цілісність особистості, її неповторність і водночас належність до соціального середовища, що виявляється через систему уявлень людини про себе, власні цінності, життєві цілі, професійні орієнтири та міжособистісні ролі. Юнацький вік, згідно з провідними психологічними концепціями (Е. Еріксон, Дж. Марсія, К. Обухівська та ін.), є сенситивним періодом для формування зрілої ідентичності, оскільки саме в цей час відбувається активне переосмислення власного досвіду, пошук смислів і утвердження самотійності у прийнятті рішень.

Теоретичний аналіз дозволив з'ясувати, що рефлексія виступає базовим психологічним механізмом переживання ідентичності. Саме завдяки рефлексії особистість усвідомлює свою унікальність, співвідносить внутрішні мотиви з зовнішніми вимогами, вибудовує послідовну систему цінностей і цілей. Рефлексивні механізми охоплюють кілька взаємопов'язаних процесів: самоспостереження, інтерпретацію власних дій, формування інсайту, емоційне прийняття себе, що забезпечують трансформацію зовнішніх соціальних впливів у внутрішні переконання, а також виступають основою для саморегуляції, самооцінювання та саморозвитку.

Результати емпіричного етапу засвідчили, що рівень розвитку рефлексивних механізмів має безпосередній зв'язок із характером переживання ідентичності. У вибірці, що складалася з 31 респондента

юнацького віку (слухачів Міжрегіонального центру професійної перепідготовки звільнених у запас військовослужбовців м. Кривий Ріг), було виявлено чіткі закономірності: високі показники саморефлексії, інсайту та самооцінки корелюють із досягнутим статусом ідентичності, тоді як низькі – з дифузним або передчасним. Це свідчить, що недостатня усвідомленість власних переживань і відсутність внутрішнього діалогу утруднюють процес самопізнання, знижують стабільність «Я»-образу та підвищують ризик ідентифікаційної невизначеності.

Застосування валідних психодіагностичних методик (EOM-EIS-2 Дж. Марсія в адаптації А. Вотермана, SRIS Г. Грант і Дж. Флемінга, Self-EsteemScale М. Розенберга) дозволило здійснити комплексний аналіз когнітивних і емоційних складових рефлексивних процесів. Статистична обробка результатів із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена підтвердила наявність сильних позитивних зв'язків між рефлексивними показниками та рівнем зрілої ідентичності ($\rho = 0,58-0,67$; $p < 0,01$). Виявлені залежності засвідчують, що рефлексивні механізми не лише супроводжують, а й активно формують структуру особистісної ідентичності, виступаючи її динамічною основою.

На основі теоретичних і емпіричних результатів розроблено програму розвитку *«Діалог із собою: програма формування рефлексивного усвідомлення власної ідентичності»*. Вона складається з восьми модулів, кожен з яких спрямований на конкретний аспект рефлексивного процесу – від формування навички усвідомленого самоспостереження до інтеграції власного досвіду в цілісну наративну історію «Я». Особливу увагу приділено розвитку інсайту, роботі з цінностями, стабілізації самооцінки та осмисленню особистісної приналежності. Програма має психоедукаційний, розвивальний і профілактичний потенціал, оскільки не лише поглиблює саморозуміння, а й формує здатність до емоційної самопідтримки та відповідального вибору.

Оцінка ефективності програми засвідчила її результативність. Після участі у заняттях зросла частка респондентів із досягнутою ідентичністю (на

12,9 %), підвищилися середні показники саморефлексії та інсайту (на 0,5–0,6 бала), а частка осіб із високою самооцінкою збільшилася до 45,1 %. Кореляційний аналіз підтвердив, що саме підвищення інсайту та самооцінки є найсильнішими предикторами зрілої ідентичності. Це дає підстави вважати розроблену програму дієвим інструментом розвитку психологічної зрілості та самосвідомості юнаків і юнок.

Отримані результати мають як теоретичну, так і практичну значущість. Теоретично дослідження розширює уявлення про структуру рефлексивних механізмів як системоутворювальний чинник становлення ідентичності, поглиблює розуміння взаємозв'язку когнітивного, емоційного та смислового рівнів особистісної самосвідомості. Практично – запропонована програма може бути використана психологами освітніх закладів, тренерами молодіжних центрів, фахівцями з особистісного розвитку як засіб профілактики ідентифікаційних криз та емоційної нестійкості в юнацькому віці.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило висунуту гіпотезу: розвиток рефлексивних механізмів у юнацькому віці дійсно сприяє більш усвідомленому, цілісному й стабільному переживанню власної ідентичності. Формування здатності до саморефлексії, інсайту та позитивної самооцінки створює психологічне підґрунтя для особистісної зрілості, гармонійної інтеграції досвіду та активної побудови життєвої траєкторії.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні особливостей функціонування рефлексивних механізмів у різних соціальних і культурних контекстах, а також у розробленні довготривалих програм розвитку ідентичності з урахуванням гендерних, професійних та ціннісно-смислових чинників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антошків А. В. Соціально-психологічні умови розвитку особистісної рефлексії у студентів як майбутніх фахівців соціальної сфери. Кваліфікаційна робота ступеня «магістр» за спеціальністю «Соціальна робота». Тернопіль, 2019. 97 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: навч.-метод. видання. У 2-х книгах. Кн. 2: Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ: Либідь, 2003. 344 с.
3. Бистрицький Є. Ідентичність, спільнота і політичне судження. *Філософська думка*. 2013. № 4. С. 41–61.
4. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
5. Бугерко Я. М. Психологічна динаміка розгортання рефлексивних процесів у модульно-розвивальному освітньому циклі : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Одеса, 2009. 256 с.
6. Булах І. С. Кризи ідентичності: міжособистісні та соціальні контексти. *Соціальна психологія в Україні*. 2017. Ч. 1. С. 112–130.
7. Варбан М. Проблема рефлексивної підтримки професійного становлення особистості на етапі переходу від юності до дорослості. *Український соціум*. 2020. № 2. С. 95–103.
8. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025 (13). 142 – 172.
9. Воропаєва В. Г. Проблема кризи ідентичності в умовах глобалізації та інформаційного суспільства. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія «Філософія. Культурологія». 2012. № 2. С. 35–40.
10. Галян І. М. Ціннісно-смилова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування: монографія. Дрогобич: РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2016. 402 с.

11. Гапоненко Л. О. Психолінгвістичний дискурс рефлексії у професійно-рольовій ідентичності студентів-психологів. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 5 (10). С. 21 – 38.
12. Гапоненко Л. О. Рефлексія як умова розвитку особистості : монографія. Дніпропетровськ : Пороги, 2009. 175 с.
13. Генеза поняття «особистість» в українській психологічній науці: монографія / В.В.Турбан, Л.З.Сердюк, В.В.Бушанський, В.В.Москаленко, Ж.М.Маценко та ін.; за ред. В.В.Турбан. Київ : Видавничий Дім «Слово» , 2020. 178 с.
14. Гладкевич М. І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 *Педагогічна та вікова психологія*. Київ, 2019. 24 с.
15. Горovenko O. A. Психологічні чинники розвитку рефлексивності в особистості/ за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2024.
16. Довгань О. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2004. № 2.
17. Енциклопедичний словник з психології та педагогіки. Академік: веб сайт. URL: http://psychology_pedagogy.academic.ru/19183/ (дата звернення 24.09.2025).
18. Зімовін О. І. Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості на різних етапах життєвого шляху : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2017. 22 с.
19. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
20. Іванова О. В. Психологічні особливості розвитку смисложиттєвих орієнтацій в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2018. 304 с.

21. Іваненко Б. Б. Статичні й динамічні властивості психіки особистості: монографія. Черкаси : Вертикаль, 2010. 352 с.
22. Ічанська О. М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці : дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2002. 230 с.
23. Іващенко А. І. Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук. Київ. 2020.
URL:
https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.10(дата звернення 24.09.2025).
24. Карпенко З. С. Аксиологічна психологія особистості: монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ, 2018. 720 с.
25. Карпенко Є. В. Вікова та педагогічна психологія: Актуальні студії сучасних українських учених : навч. посіб. Дрогобич: Посвіт, 2014. 152 с.
26. Комар Т. В. Особистісна рефлексія як чинник соціального становлення підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук 19.00.07; Ін – т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2003. 18 с.
27. Костіна Т. О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. *Габітус*. 2020. Вип. 12. Том 2. С. 155–159.
28. Лець Ю. А. Особистісне самовизначення старшокласника в системі розвивального навчання : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2008. 20 с.
29. Литвинчук А. І. Рефлексія емпатійних переживань в юнацькому віці: екологічний аспект. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 200–205.
30. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.
31. Максименко С. Д. Рефлексія – шлях до продуктивного самовизначення. *Психолог*. 2005. № 1, с. 19–22.
32. Мінаєва П. Розвиток рефлексії в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2021. Вип. 11. С. 70–76.

33. Мірошник О. До проблеми генезису рефлексії. *Психологія і особистість*. 2017. № 1 (11). С. 41–52.
34. Моляко В. О. Генетичні індикатори конструювання образів світу в сучасному інформаційному просторі. *Психологічні закономірності творчого сприймання інформаційних індикаторів реальності* : за ред. В.О. Моляко. Київ : Педагогічна думка, 2015. С.10-40.
35. Москаленко В. В. Ідентичність особистості як соціально-психологічний фактор забезпечення послідовності поведінки у змінній ситуації (структурно-функціональний підхід). Комплексне забезпечення якості технологічних процесів та систем: матеріали XII міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 трав. 2022, м. Чернігів). Т.2. С. 260-261.
36. Москаленко В. В. Формування ідентичності особистості як функція соціалізації. Соціалізація особистості : монографія. Київ : Фенікс, 2014. С. 140-166.
37. Москаленко В. В. Особливості динаміки ідентичності особистості в умовах сучасної соціокультурної системи. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики : матеріали II міжнар.наук.-практ.онлайнконф.* (25 лют. 2022) / за заг. ред. Клочек Л.В., Гейко Є.В. Кропивницький, ЦДПУ, 2022. С.37-42.
38. Москаленко В. В. Особистісна ідентичність і сучасність. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 511 с.
39. Новітній онлайн-словник української мови (2013—2018). Вільний тлумачний словник. URL: <http://sum.in.ua/f/samoidentyfikacija> (дата звернення: 15.09.2025).
40. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2011. 469 с.
41. Піонтковська Д. В. Психологічні особливості розвитку національної ідентичності студентської молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Кам'янець-Подільський, 2017. 195с.

42. Поджинська О. О. Психологічні особливості становлення у студентів ціннісного компонента особистісної ідентичності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2015. 20 с.
43. Посохова Я. С. Проблема ідентичності та визначення психологічних основ її визначення. *Право і безпека*. 2015. №2. С. 217-221
44. Потапчук Т. В. Становлення ідентичності студентів вищих педагогічних навчальних закладів. *Вища школа*. 2012. № 7. С. 40–46
45. Правдивець Н. О. Теоретична модель феномену ідентичності особистості. *Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія: зб. наук. пр.* / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Київ, 2010. Т.1. Ч.27. С. 137-145.
46. Психологія групової ідентичності: закономірності становлення : монографія / П. П. Горностай, О. А. Ліщинська, Л. Г. Чорна та ін. ; за наук. ред. П. П. Горностая; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2014. 252 с.
47. Ревенко С. П. Сучасні підходи до вивчення ідентичності особистості юнацького віку. *Наука і освіта*. 2013. №7. С. 196-199.
48. Савченко О. В. Рефлексивна компетентність як важливий фактор організації системи рефлексивного досвіду на особистісному рівні. *Педагогічний журнал* 2016.
URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/649> (дата звернення 24.09.2025).
49. Середницька І. Я. Психологічний аналіз кризи ідентичності у студентської молоді : дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т ім. К.Д.Ушинського. Одеса, 2005. 287 с.
50. Співак Л. М. Розвиток позитивної національної ідентичності студентської молоді на навчальних заняттях з «Етнопсихології». *Проблеми сучасної психології*. 2018. №2. С. 135-140.

51. Співак Л. М. Психологія розвитку національної самосвідомості особистості в юності : монографія. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 300 с.
52. Співак Л. М., Піонтковська Д. В. Вікова динаміка національної самоідентичності особистості в юності. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. «Психологія»*. 2014. Вип. 49. С. 145–153.
53. Хоружий Г. Ф. Самоідентифікація особистості: Філософський аналіз: монографія. За ред. Г. Ф. Хоружого. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2018. 192 с.
54. Чаркіна О. А. Динаміка криз особистісної та професійної ідентичності студентів-психологів 1 курсу. Особистісна зрілість майбутнього психолога: емпіричні дослідження, моделювання і прогнозування процесу становлення: колективна монографія / кол. авт. : наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р.А. Козлов, 2021. С. 126-146.
55. Шапошникова Ю. Г. Психологічні особливості рефлексивних компонентів у професійному становленні практичного психолога : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та віковапсихологія». Київ, 2007. 239 с.
56. Широких А. О. Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці : дис. ... докт. філос. : 053 «Психологія». Рівне, 2020. 223с
57. 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. Вип. 38. 2010. С. 378– 387
58. Якимчук А. Психологічна сутність та потенціал людини як різновид особистісного ресурсу. *Збірник наукових праць НАПС України : Психологічні науки*. 2019. №4 (15). С. 291-299.
59. Côté J. E., J. Levine. Identity Formation, Agency, and Culture: A Social Psychological Synthesis. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2002.
60. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York : Norton, 1968.

61. Fleming J. M. Brown. Reflexivity in Psychology: A Roadmap for Interdisciplinary Engagement. London: Routledge, 2018.
62. Fromm E. To Have or To Be? Bloomsbury Academic, 2013. 216 p.
63. Fromm E. Man for Himself : An Inquiry Into the Psychology of Ethics. Open Road Media, 2013. 272 p.
64. Goffman E. Presentation of Self in Everyday Life. N-Y : Doubleday & Company, Garden City, 1959. 259 p.
65. Grant A. M., D. Schütz, J. Fleming. Reflection and Self-Regulation: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin* 137, №. 6 (2011): 1049–1101.
66. Höhle V. Philosophie und Öffentlichkeit. Würzburg : Königshausen Neumann, 2003. 141 s.
67. Kroger J. *Identity Development: Adolescence through Adulthood*. 2nd ed. Thousand Oaks, CA: Sage, 2007.
68. Marcia J. E. Development and Validation of Ego-Identity Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3 (1966): 551–558.
69. Marcia J. E. Theory and measure: the identity status interview. In: Watzlawik M., Born A., editors. Capturing Identity: Quantitative and Qualitative Methods. Lanham: University Press of America, 2007. P. 1–14
70. Marcia J. E. Identity in Adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*, ed. J. Adelson, 159–187. New York: Wiley, 1980.
71. Rogers C. On Becoming a Person: a Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
72. Schwartz S. J. The Evolution of Eriksonian and Neo-Eriksonian Identity Theory and Research: A Review and Integration. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 1 (2001): 7–58.
73. Waterman A. S. Identity, the Identity Statuses, and the Identity Status Interview. *Handbook of Identity Theory and Research*, eds. S. J. Schwartz, K. Luyckx, V. L. Vignoles, 15–33. New York: Springer, 2011.

ДОДАТКИ

Додаток А

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА УЧАСНИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Шановний(а) учаснику(це)!

Вас запрошено взяти участь у психологічному дослідженні, яке проводиться в межах магістерської роботи на тему «*Рефлексивні механізми переживання ідентичності в юнацькому віці*». Метою дослідження є вивчення особливостей саморефлексії, інсайту, самооцінки та їх взаємозв'язку з процесом формування ідентичності у молодих людей.

Просимо уважно ознайомитися з нижче наведеною інформацією перед тим, як надати свою згоду на участь.

1. Добровільність участі

Ваша участь у дослідженні є повністю добровільною. Ви маєте право **відмовитися від участі на будь-якому етапі** без пояснення причин і без жодних негативних наслідків для себе.

2. Конфіденційність та анонімність

Усі дані, отримані в процесі дослідження, є **анонімними** – у матеріалах не зазначатимуться ваші прізвище, ім'я чи будь-які інші особисті ідентифікаційні відомості. Результати використовуватимуться в **узагальненому вигляді** лише з науковою метою.

3. Безпека та етичні гарантії

Дослідження проводиться з дотриманням основних принципів психологічної етики – поваги до гідності, доброзичливості та недопущення будь-якої форми психологічного тиску. Ви маєте право не відповідати на запитання чи не виконувати завдання, які здаються вам надмірно особистими або викликають дискомфорт.

4. Відкритість інформації

Метою дослідження не є оцінювання чи порівняння учасників. Ви можете звертатися до дослідника для роз'яснення будь-яких питань, пов'язаних із процедурою або змістом завдань.

5. Етичні принципи опрацювання даних

- усі приклади або цитати з відповідей учасників, які можуть бути наведені у тексті роботи, відбиратимуться в **нейтральній формі**, без можливості ідентифікації особи;
- результати обробляються із застосуванням статистичних методів;
- після завершення дослідження первинні матеріали зберігатимуться у захищеному вигляді.

Підтвердження згоди

Я ознайомив(лася) з інформацією про мету, умови та етичні принципи проведення дослідження, розумію, що участь є добровільною та анонімною, і надаю згоду на участь у ньому.

Підпис учасника: _____

Дата: «____» _____ 20__ року

Підпис дослідника: _____

Дата: «____» _____ 20__ року

Опитувальник ідентичності EOM-EIS-2 (Дж. Марсія, адаптація А. Вотермана)

Мета: Визначення статусу особистісної ідентичності за основними сферами самовизначення: професійною, релігійною, політичною, моральною та сімейною.

Інструкція: Перед Вами подано низку тверджень, що стосуються різних сфер життя. Уважно прочитайте кожне твердження й оцініть, наскільки воно відповідає Вашим власним поглядам, почуттям чи переконанням.

Поставте позначку у відповідній клітинці за шкалою:

- 1 – зовсім не згоден(на);
- 2 – швидше не згоден(на);
- 3 – важко відповісти;
- 4 – швидше згоден(на);
- 5 – повністю згоден(на)

Приклад тверджень опитувальника

I. Професійна ідентичність

1. Я вже обрав(ла) професію, у якій хочу реалізувати себе.
2. Я ще не впевнений(а), яку професію обрати, і продовжую шукати себе.
3. Рішення щодо майбутньої кар'єри я прийняв(ла) під впливом батьків чи вчителів.
4. Я активно досліджую різні професійні можливості, перш ніж зробити остаточний вибір.

II. Ідеологічна (політична, світоглядна) ідентичність

5. Я маю чітку позицію щодо суспільно-політичних подій.
6. Я не замислював(лася) серйозно над політичними переконаннями.
7. Мої погляди на життя ще формуються, і я відкритий(а) до змін.
8. Я не сумніваюся у власних переконаннях, бо вони ґрунтуються на особистому досвіді.

III. Релігійно-моральна ідентичність

9. Я поділяю релігійні переконання своєї родини, не замислюючись над їхнім змістом.
10. Я усвідомлено обрав(ла) власні духовні або моральні орієнтири.
11. Я ще не визначив(ла) свого ставлення до віри чи релігії.
12. Я прагну зрозуміти, що для мене означають моральність і духовність.

IV. Сімейно-ціннісна ідентичність

13. Я вже уявляю, якою має бути моя майбутня сім'я.
14. Я не думаю про створення сім'ї, бо ще не готовий(а) до цього.
15. У моєму житті головним є прагнення бути хорошим(ою) сином/донькою, другом, партнером.
16. Мої уявлення про сім'ю змінювалися з часом, залежно від мого досвіду.

Обробка результатів:

Кожне твердження належить до одного з чотирьох статусів ідентичності, виділених Дж. Марсією:

❖ **Досягнута ідентичність** – усвідомлене прийняття життєвих цінностей і рішень після періоду пошуку.

❖ **Мораторіальна ідентичність** – активний пошук власного «Я» без остаточного визначення.

❖ **Передчасна ідентичність** – прийняття цінностей без особистого осмислення, під впливом авторитетів.

❖ **Дифузна ідентичність** – відсутність чіткого самовизначення, байдужість до власного майбутнього.

Для кожного статусу підраховується середній бал за відповідними твердженнями.

Найвищий показник свідчить про домінуючий статус ідентичності у респондента.

Інтерпретація результатів:

- Високі показники за шкалою **досягнутої ідентичності** відображають зрілу самосвідомість, внутрішню стабільність і послідовність у цінностях.
- Перевага **мораторіальної ідентичності** свідчить про активне формування поглядів, пошук сенсу та самовизначення.
- Домінування **передчасної ідентичності** вказує на залежність від зовнішніх авторитетів і недостатню самостійність у виборі цінностей.
- Високі показники **дифузної ідентичності** демонструють нестійкість життєвих орієнтирів, невизначеність і поверхове сприйняття.

Примітка:

Опитувальник ЕОМ-ЕІС-2 може бути використаний як у груповому, так і в індивідуальному форматі. Рекомендований вік респондентів – від 16 до 25 років.

Орієнтовний час заповнення – 20–25 хвилин.

Ключ до опитувальника ідентичності ЕОМ-ЕІС-2 (Дж. Марсія, адаптація А. Вотермана)

Мета:

Систематизація результатів і визначення домінуючого статусу ідентичності респондента за сферами життєвого самовизначення.

Порядок обробки результатів

1. Для кожного з 16 тверджень визначається кількість балів за п'ятибальною шкалою:
1 – «зовсім не згоден(на)»;
2 – «скоріше не згоден(на)»;
3 – «важко відповісти»;
4 – «скоріше згоден(на)»;
5 – «повністю згоден(на)».
2. Твердження розподіляються між чотирма статусами ідентичності. Для кожного статусу обчислюється **середній показник** (сума відповідних тверджень / їх кількість).
3. Найвищий середній бал вказує на **домінуючий статус ідентичності**. Якщо два показники є близькими, допускається змішаний тип, що свідчить про перехідний або гнучкий характер ідентичності.

Розподіл тверджень за статусами ідентичності

№ твердження	Статус ідентичності	Характеристика
1, 8, 10,	Досягнута ідентичність	Усвідомлене прийняття життєвих цінн

13		остей, стабільність, відповідальність.
2, 4, 7, 12	Мораторіальна ідентичність	Активний пошук власного «Я», готовність до змін, внутрішній діалог.
3, 5, 9, 15	Передчасна ідентичність	Прийняття норм і цінностей без особистого осмислення, залежність від авторитетів.
6, 11, 14, 16	Дифузна ідентичність	Невизначеність, низький рівень рефлексії, відсутність стабільного самовідчуття.

Формула розрахунку

Для кожного статусу:

$$I_s = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

де:

I_s – середній показник статусу ідентичності;

x_i – оцінка за кожне твердження;

n – кількість тверджень для статусу ($n = 4$).

Інтерпретація результатів

Середній бал	Рівень вираженості статусу	Психологічна інтерпретація
4,1 – 5,0	Високий	Яскраво виражений статус ідентичності, чітке самовизначення, внутрішня цілісність.
3,1 – 4,0	Середній	Помірний виражений статусу, наявність стабільних орієнтирів, але ще можливий пошук.
2,1 – 3,0	Низький	Нестійкість самоприйняття, непослідовність у цінностях, суперечливість рішень.
1,0 – 2,0	Дуже низький	Відсутність усвідомленої ідентичності, розмитість життєвих орієнтирів, байдужість.

Психологічна інтерпретація загальної картини

- ❖ Домінування досягнутої ідентичності свідчить про сформовану рефлексивну позицію, гармонійне співвідношення між цінностями та поведінкою.
- ❖ Перевага мораторіальної – ознака активного пошуку, здатності до саморефлексії, внутрішньої динаміки.

- ❖ Високі показники **передчасної ідентичності** вказують на залежність від думки значущих інших і несформованість власної позиції.
- ❖ Домінування **дифузної ідентичності** відображає внутрішню розгубленість, фрагментарність самосприйняття, невпевненість у майбутньому.

Методика Self-Reflection and Insight Scale (SRIS)

(Г. Грант, Дж. Флемінг)

Мета:

Дослідження рівня розвитку рефлексивних процесів глибини інсайту – здатності до саморозуміння, осмислення власних думок, почуттів і мотивів поведінки. Методика дає змогу оцінити два взаємопов'язані компоненти рефлексії: **саморефлексію** (self-reflection) та **інсайт** (insight).

Інструкція:

Нижче наведено низку тверджень, що стосуються Вашого ставлення до себе, власних думок і поведінки.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашим звичним способам мислення й поведінки.

Оберіть одну з п'яти відповідей, де:

- 1 – зовсім не згоден(на)
- 2 – скоріше не згоден(на)
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше згоден(на)
- 5 – повністю згоден(на)

Опитувальник

I. Саморефлексія (Self-Reflection)

1. Я часто аналізую причини своїх вчинків.
2. Я багато думаю про те, що відчуваю.
3. Мені властиво оцінювати, чому я чиню певним чином.
4. Я намагаюся зрозуміти, як мої думки впливають на мої дії.
5. Я приділяю увагу своїм внутрішнім переживанням.
6. Я замислююся над тим, як виглядаю в очах інших.
7. Я часто розмірковую над тим, що мене спонукає діяти так чи інакше.
8. Я схильний(а) аналізувати власні помилки, щоб зрозуміти їхні причини.
9. Я часто думаю про те, чого хочу досягти в житті.
10. Я свідомо оцінюю свої думки та почуття, щоб краще їх контролювати.

II. Інсайт (Insight)

11. Я добре розумію свої сильні й слабкі сторони.
12. Я усвідомлюю, що стоїть за моїми емоціями.
13. Мені легко пояснити, чому я відчуваю те, що відчуваю.
14. Я маю чітке уявлення про те, що мене мотивує.
15. Я знаю, як мої переконання впливають на прийняття рішень.
16. Я розумію, як минулий досвід впливає на мої нинішні реакції.
17. Я можу визначити, що саме викликає в мене стрес або тривогу.
18. Мені зрозуміло, чому я реагую на певні ситуації саме так.
19. Я відчуваю, що добре розумію самого(у) себе.
20. Я усвідомлюю, як мої думки формують мої почуття.

Ключ до обробки результатів

1. Підраховується **сумарний бал** за кожну шкалу окремо:

❖ **Саморефлексія** – твердження 1–10

❖ **Інсайт** – твердження 11–20

2. Для кожної шкали обчислюється **середній показник** (сума балів / 10).

3. Отримані значення дозволяють оцінити рівень розвитку рефлексії та інсайту, а також визначити співвідношення між ними.

Інтерпретація результатів

Середній бал	Рівень розвитку	Психологічна характеристика
4,1 – 5,0	Високий	Глибока рефлексивність або інсайт; схильність до самоаналізу, усвідомленість, розвинене розуміння внутрішніх мотивів.
3,1 – 4,0	Середній	Помірна рефлексивність; здатність до аналізу власного досвіду, але не завжди системна або глибока.
2,1 – 3,0	Низький	Часткове усвідомлення власних станів; рефлексія ситуативна, поверхова.
1,0 – 2,0	Дуже низький	Недостатній рівень самопізнання, відсутність глибокого осмислення власних дій і мотивів.

Загальна інтерпретація профілю

- ❖ Високі показники за шкалою **саморефлексії** свідчать про схильність до внутрішнього аналізу, пошуку сенсу власних дій і усвідомленого самоконтролю.
- ❖ Високі показники за шкалою **інсайту** означають глибоке розуміння себе, власних почуттів, потреб і переконань.
- ❖ Якщо обидва показники високі – це свідчить про **зрілий рівень рефлексивної самосвідомості**, гармонійне поєднання розуміння й осмислення власного досвіду.
- ❖ Якщо спостерігається **висока саморефлексія при низькому інсайті**, це може означати надмірне самозаглиблення без конструктивного розуміння.
- ❖ Низькі показники за обома шкалами свідчать про **недостатню усвідомленість**, емоційну імпульсивність і поверхове сприйняття.

Примітка:

Методика SRIS може бути використана для індивідуальної або групової діагностики.

Рекомендований вік респондентів – від 16 до 30 років.

Час заповнення – близько 15–20 хвилин.

Шкала самооцінки (Self-Esteem Scale)

Мета:

Визначення рівня загальної самооцінки особистості, тобто позитивного чи негативного ставлення людини до самої себе. Методика дозволяє оцінити емоційно-оцінну складову ідентичності – відчуття власної гідності, самоповаги та внутрішньої стабільності.

Інструкція:

Нижче подано низку тверджень, що відображають різні ставлення до себе. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження й оберіть один із варіантів відповіді, який найточніше описує Вашу згоду або незгоду з ним.

Позначте свій вибір за шкалою:

- 1 – повністю не згоден(на)
- 2 – скоріше не згоден(на)
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше згоден(на)
- 5 – повністю згоден(на)

Опитувальник

1. Загалом я задоволений(на) собою.
2. Іноді я відчуваю, що не маю в собі нічого доброго.
3. Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей.
4. Я здатний(на) робити речі так само добре, як і більшість інших людей.
5. Мені часто здається, що мені нема чим пишатися.
6. Іноді я відчуваю себе абсолютно марним(ою).
7. Я вважаю, що заслуговую на повагу.
8. Я хотів(ла) б мати до себе більше поваги.
9. У цілому я задоволений(на) тим, ким є.
10. Іноді я думаю, що я невдаха.

Ключ до обробки результатів

Для підрахунку результатів слід враховувати, що частина тверджень має **прямуспрямованість** (позитивні висловлювання), а частина – **зворотну** (негативні).

При зворотному твердженні оцінка балів здійснюється у зворотному порядку (1 → 5, 2 → 4 тощо).

№ твердження	Тип формулювання	Спрямованість оцінювання
1, 3, 4, 7, 9	Прямі	Бал виставляється без змін
2, 5, 6, 8, 10	Зворотні	Бали інвертуються: 1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1

Формула підрахунку:

$$S = \sum_{i=1}^{10} x_i$$

де S – сумарний показник самооцінки; x_i – бал за кожне твердження з урахуванням зворотного кодування.

Максимально можливий бал – **50**, мінімальний – **10**.

Інтерпретація результатів

Сумарний бал	Рівень самооцінки	Психологічна характеристика
41–50 балів	Висока	Стійке позитивне ставлення до себе, впевненість у власних можливостях, гармонійне самоприйняття.
31–40 балів	Середня	Переважно позитивне ставлення до себе, можливі тимчасові коливання самооцінки, прагнення до самовдосконалення.
21–30 балів	Низька	Невпевненість у собі, сумніви у власній цінності, підвищена залежність від зовнішньої оцінки.
10–20 балів	Дуже низька	Негативне ставлення до себе, почуття меншовартості, внутрішня напруга, емоційна нестабільність.

Психологічна інтерпретація результатів

- ❖ Висока самооцінка свідчить про сформовану позитивну «Я-концепцію», що сприяє емоційній стабільності та впевненості у власній цінності.
- ❖ Середній рівень означає відносно збалансованість між самокритичністю та самоприйняттям, що є характерним для більшості осіб у дорослому віці.
- ❖ Низька самооцінка вказує на потребу у внутрішній підтримці, невпевненість і чутливість до зовнішніх оцінок.
- ❖ Дуже низький рівень є індикатором психологічної вразливості, можливих труднощів у прийнятті себе та емоційних переживань, пов'язаних із нестабільністю ідентичності.

Програма «Діалогіз собою: формування рефлексивного усвідомлення власної ідентичності»

Запропонована програма складається з восьми послідовних модулів, які відображають логіку розвитку рефлексивних механізмів – від базової самосвідомості та усвідомлення емоцій до інтеграції особистісного досвіду й формування стабільної ідентичності. Кожен модуль має свою специфічну мету, завдання, структуру та очікувані результати, проте всі вони взаємопов'язані між собою й утворюють єдиний процес поступового внутрішнього зростання.

Програма орієнтована на молодь юнацького віку (17–22 роки) та може реалізовуватися у форматі групових занять із елементами психоедукації, тренінгової роботи, нарративних і рефлексивних практик. Тривалість одного модуля – 90–120 хвилин, періодичність зустрічей – 1 раз на тиждень.

Модуль	Мета та завдання	Зміст (головні правки з описом)	Очікувані результати
1. Орієнтація, психоедукація та контракт групи	<i>Мета:</i> створити безпечне середовище та налаштувати учасників на процес самопізнання. <i>Завдання:</i> 1) сформувати групову довіру; 2) ознайомити з поняттями ідентичності, саморефлексії, інсайту та самооцінки; 3) ввести техніку рефлексивного щоденника.	Вправа 1. «Контракт довіри» – група разом визначає правила взаємодії (конфіденційність, добровільність, повага до кордонів). Учасники підписують символічну «угоду про довіру». Вправа 2. «Моє очікування» – кожен формулює, чого прагне від програми, і фіксує це у своєму рефлексивному щоденнику.	Формується почуття безпеки, відкритість до самопізнання, усвідомлення мети участі. З'являється перший досвід внутрішньої рефлексії.
2. Усвідомлення самостереження – відваги до смислу	<i>Мета:</i> розвинути здатність помічати власні думки й емоції без самокритики. <i>Завдання:</i> 1)	Вправа 1. «Стоп-пауза» – учасники вчаться помічати ментальні емоційні напруги, робити	Знижується рівень емоційного перевантаження, формується навичка відстороненого спостереження. Зростає усвідомлення

	навчитися фокусувати увагу на теперішньому моменті; 2) зменшити ризик мінацію; 3) розвинути навички метакогнітивної регуляції.	паузу та усвідомлювати, що саме вони відчувають і чому. Вправа 2. «Опис без оцінки» – учасники фіксують свої емоції та думки письмово, не вживаючи оціночних слів. Потім обговорюють, як змінилось сприйняття себе.	власних реакцій.
3. Інсайт – пояснювальна модель власного досвіду	<i>Мета:</i> розвинути глибину саморозуміння через аналіз зв'язку «думка – емоція – дія». <i>Завдання:</i> 1) виявити власні патерни реагування; 2) навчитися бачити причинно-наслідковий зв'язок у поведінці; 3) формулювати особисті пояснювальні моделі.	Вправа 1. «Трикутник досвіду» – учасники розбирають конкретну ситуацію за схемою: думка → емоція → дія. Обговорюють, які переконання вплинули на поведінку. Вправа 2. «Сократичний діалог» – у парах ставлять одне одному запитання типу «що це для тебе означає?» або «чому саме це було важливо?». Висновки фіксують у щоденнику.	Зростає усвідомлення власних мотивів, формуються навички аналітичного мислення щодо власного досвіду. Підвищується рівень інсайту.
4. Цінності, вибір і відповідальність	<i>Мета:</i> усвідомити власну систему цінностей та навчитися приймати рішення на її основі. <i>Завдання:</i> 1) розмежувати	Вправа 1. «Карткування цінностей» – кожен отримує набір карток із різними цінностями, розташовує їх за важливістю та обговорює результати в	Зміцнюється внутрішня мотивація, підвищується узгодженість рішень із власними переконаннями. Формується почуття відповідальності за вибір.

	засвоєні та особисто прийняті цінності; 2) виявити внутрішні суперечності; 3) сформувати баланс між особистими й соціальними орієнтирами.	малих групах. Вправа 2. «Баланс рішень» – учасники аналізують конкретні життєві вибори (навчання, стосунки, кар'єра) через призму власних цінностей і можливих наслідків.	
5. Наративна ідентичність – інтеграція минулого, теперішнього й майбутнього	<i>Мета:</i> інтегрувати особистий досвід у цілісний наратив. <i>Завдання:</i> 1) усвідомити закономірності власного розвитку; 2) побачити зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім; 3) закріпити позитивну ідентичність.	Вправа 1. «Лінія життя» – учасники малюють часову лінію свого життя, позначаючи ключові події та усвідомлюючи, чому вони стали важливими. Вправа 2. «Три сцени ідентичності» – опис трьох ситуацій, у яких учасник найчіткіше впізнає себе; обговорення спільних тем і смислів.	Посилюється відчуття глосності «Я», інтегрується досвід, зменшується фрагментарність сприйняття себе. Зростає самоприйняття.
6. Межі, приналежність і рольове позиціонування	<i>Мета:</i> сформувати розуміння особистих меж та навички асертивної поведінки. <i>Завдання:</i> 1) визначити власні межі; 2) проаналізувати рольові очікування; 3) навчитися конструктивним	Вправа 1. «Мої межі» – учасники на аркуші малюють коло свого простору та позначають, що дозволено, а що – ні. Обговорюють, як ці межі порушуються. Вправа 2. «Я-повідомлення»	Підвищується впевненість у собі, знижується залежність від зовнішнього схвалення. Розвивається автономність і соціальна компетентність.

	о виражати потреби.	– тренування асертивного висловлення емоцій («Я відчуваю... коли... і потребую...») у рольових ситуаціях.	
7. Самоспівчуття та підтримка самооцінки	<i>Мета:</i> стабілізувати емоційний стан і зміцнити самооцінку. <i>Завдання:</i> 1) розвинути самоспівчуття; 2) навчитися регулювати внутрішній критицизм; 3) сформувати навички самопідтримки.	Вправа 1. «Розмова з внутрішнім критиком» – учасники письмово звертаються до свого «критика», після чого відповідають йому від імені доброзичливого «внутрішнього друга». Вправа 2. «Мої досягнення» – створення колажу або переліку власних маленьких перемог із обговоренням того, як вони впливають на почуття гідності.	Зміцнюється позитивне самоставлення, зменшується внутрішня напруга, формується стабільна самооцінка як емоційна опора ідентичності.
8. Інтеграція ідентичності – особистий план дій	<i>Мета:</i> узагальнити результати та створити план подальшого розвитку. <i>Завдання:</i> 1) систематизувати інсайти; 2) визначити цілі, опори та критерії прогресу; 3) закріпити практику	Вправа 1. «План ідентичності» – кожен учасник створює документ, у якому формулює коротко- та середньострокові цілі, способи самопідтримки та періодичної самооцінки. Вправа 2. «Домовленість з собою» –	Формується відчуття авторства життєвого шляху, узгодженість між цінностями й діями. Посилюється внутрішня цілісність і здатність до саморозвитку.

	рефлексивно го самоаналізу.	письмовезверне ння до себе з обіцянкамипрод овжуватирефлек сивну практику, зберігатищоден ник, дбати про власнімежі.	
--	-----------------------------------	---	--