ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Валєнса Ганна Анібалівна

Кваліфікаційна робота

ГАРМОНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ ВИКЛИКІВ

053 «Психологія»
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Г.А. Валєнса

Науковий керівник (консультант): Васильченко Ольга Миколаївна,
доктор психологічних наук, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП…… 4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТЕМИ ІДЕНТИЧНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ …… 11
1.1. Теоретичні засади вивчення теми ідентичності в психології: еволюція розвитку поняття…… 11
1.2. Методологічні виклики, пов'язані з поняттям ідентичності в психології ……..... 21
1.3. Методологічний потенціал інтегративного підходу до теми ідентичності……... 35
1.4. Методологія і методи експериментального дослідження ідентичності в психології ……. 48
1.5. Обґрунтування підходу інтегративного дослідження ідентичності в умовах життєвих викликів: поєднання психометричних та наративного методів ……..……..... 58
Висновки до розділу 1…… 65
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ ВИКЛИКІВ 73
2.1. Методи та організація емпіричного дослідження системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів……..... 73
2.2. Профіль ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів ……. 80
2.3. Інтегративна модель системи ідентичності та її зв'язок з психологічним благополуччям особистості …… 89
2.4. Зв'язки між ключовими компонентами інтегративної моделі системи ідентичності …… 96
2.5. Побудова класифікації за особливостями профілів рольового спектру ідентичності у групі українських жінок в умовах життєвих викликів…… 106
Висновки до розділу 2……. 113
РОЗДІЛ 3. МОДЕЛЬ ГАРМОНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ ВИКЛИКІВ ……..…….. 118
3.1. Змістовні особливості системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів …….. 118
3.2. Опис моделі гармонізації системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів…….. 135
3.3. Напрямки та інструменти гармонізації ключових конфігурацій профілів ідентичності досліджуваних…….. 154
3.4. Потенціал процедури дослідження як інструменту гармонізації ідентичності ……..……... 159
3.5. Контексти та перспективи застосування моделі гармонізації системи ідентичності українських жінок в

умовах життєвих викликів, апробація авторського опитувальника ДРСІ як інструменту дослідження ідентичності…… 172
Висновки до розділу 3…… 189
ВИСНОВКИ……...… 194
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……...…... 205
ДОДАТКИ …… 217

ВСТУП

Актуальність теми. На тлі сучасних безпекових, технологічних, економічних та соціальних змін у світі тема ідентичності постає як місце перетину цілої низки викликів та запитань, що потребують відповідей у царині філософії, психології, теорії управління, когнітивних та соціальних наук. В умовах повномасштабної війни в Україні, що триває з 2022 року, українське суспільство переживає безпрецедентну трансформацію, яка торкається кожної людини. Особливої актуальності набуває питання гармонізації системи ідентичності осіб, які зазнали множинних життєвих викликів та криз – вимушеного переміщення, втрати близьких, руйнування звичного укладу життя, професійних та особистісних викликів.

Проблематика ідентичності належить до фундаментальних питань людського буття, інтегруючи філософські, психологічні та соціокультурні аспекти самовизначення особистості. Психологічний дискурс ідентичності відображає складну діалектику самототожності людини і мінливості особистості в динаміці розвитку, процесах адаптації та змінах самоставлення. Водночас відсутність єдиного концепту ідентичності в психології, методологічна фрагментація та епістемологічні обмеження традиційних підходів створюють потребу в розробці інтегративних моделей дослідження цього феномену.

Раціогуманістична методологія Г.О. Балла надає потужну концептуальну основу для інтегративного підходу до проблеми ідентичності, дозволяючи подолати фрагментарність традиційних концепцій та розробити цілісну модель ідентичності як складної, багаторівневої системи. Колектив авторів лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України зазначають тему ідентичності як одну з ключових актуальних проблем психології, констатуючи, що саме інтегративний підхід є найбільш релевантним у розгляді проблематики ідентичності.

Українські жінки, які переживають множинні життєві виклики воєнного часу, становлять особливо вразливу групу, що потребує науково обґрунтованих підходів до гармонізації їх системи ідентичності. Розробка моделі гармонізації

системи ідентичності цієї категорії осіб має не лише теоретичне, а й важливе практичне значення для системи психологічної допомоги в Україні.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати доречність використання інтегративного підходу для вивчення системи ідентичності дорослої людини в психології; емпірично дослідити систему ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів та розробити модель гармонізації системи ідентичності на основі виявлених закономірностей.

Завдання дослідження:

1. Описати ключові теоретико-методологічні підходи до визначення та застосування поняття ідентичності в сучасній психології та суміжних галузях гуманітарного знання.

2. Показати ключові суперечності та методологічні проблеми, які постають у психологічних дослідженнях ідентичності у зв'язку з відсутністю єдиного концепту ідентичності.

3. Обґрунтувати доречність використання інтегративного підходу на основі концепції раціогуманізму Г.О. Балла для дослідження системи ідентичності особистості.

4. Розробити та апробувати програму емпіричного дослідження системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів, яка поєднує психометричні та наративний методи.

5. Виявити профіль ідентичності та встановити зв'язки між ключовими компонентами інтегративної моделі системи ідентичності та психологічним благополуччям особистості.

6. Побудувати класифікацію за особливостями профілів рольового спектру ідентичності досліджуваних та здійснити їх змістовний аналіз.

7. Розробити модель та пояснити механізми гармонізації системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів, визначити контексти і перспективи її практичного застосування.

Об'єкт дослідження – система ідентичності дорослої людини.

Предмет дослідження – структура, ключові компоненти та механізми функціонування системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів, модель гармонізації цієї системи на основі інтегративного підходу.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. *Теоретичні методи:* аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння підходів до концептуалізації поняття «ідентичність», моделювання для побудови інтегративної моделі системи ідентичності, герменевтичний та феноменологічний методи для дослідження структури та функцій системи ідентичності особистості. *Емпіричні методи:* методика «Хто Я?» М. Куна і Т. Мак-Партланда; Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; наративне інтерв'ю життєвої історії з використанням моделі «Великої Трійки» К. Маклін та Д. Макадамса; авторський опитувальник «Динаміка рольового спектру ідентичності». *Статистичні методи:* кореляційний аналіз, регресійний аналіз для опису та аналізу ієрархічної трирівневої моделі дослідження ідентичності; факторний аналіз методом головних компонент для визначення зв’язків між параметрами та виділення ключових компонент, значущих для опису системи ідентичності в інтегративному підході, кластерний аналіз для виділення підгруп всередині вибірки. Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 25.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

Наукова новизна одержаних результатів:

вперше побудовано інтегративну модель системи ідентичності, що поєднує часовий (наративна ідентичність, Д.Макадамс), онтологічний (змістовний самоопис «Хто Я?», Кун-Макпартленд) та функціональний (динаміка рольового спектру ідентичності (ДРСІ) та психологічне благополуччя К.Ріфф) виміри; розроблено і проведено першу апробацію авторського опитувальника «Динаміка рольового спектру ідентичності» (ДРСІ), який дозволяє оцінювати функціональний вимір системи ідентичності через чотири рольових спектри (Дитинство, Юність, Дорослість, Зрілість); встановлено шляхом регресійного

аналізу, що показники Наративної ідентичності за моделлю Великої Трійки (К.Маклін), ДРСІ та самоопис «Хто я?» пояснюють 79,1% дисперсії психологічного благополуччя, з яких близько 42% пояснюються опитувальником ДРСІ; виявлено п'ять ключових компонентів інтегративної 11-ти параметричної моделі системи ідентичності, на основі якої розроблено модель гармонізації системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів, а також запропоновано формат «Дослідження-як-інтервенція»;

удосконалено теоретичні уявлення щодо підходів до концептуалізації ідентичності в психології та методологічних викликів у дослідженні цього феномену; обґрунтування доцільності використання інтегративного підходу на основі концепції раціогуманізму Г.О. Балла для дослідження системи ідентичності; опис методичного пакету для експериментального дослідження ідентичності;

дістали подальшого розвитку критерії оцінки гармонійності системи ідентичності; уявлення про доцільність використання на українській вибірці методу Великої Трійки К.Маклін для аналізу наративів, зокрема для інтегративної моделі ідентичності вибірки жінок в умовах життєвих викликів було описано і використано скориговані показники Великої Трійки.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні теоретичних уявлень про природу ідентичності особистості як складного, багатовимірного феномену; обґрунтуванні інтегративного підходу до дослідження ідентичності на основі раціогуманістичної методології Г.О.Балла; розробці структурної моделі системи ідентичності, що інтегрує часовий, онтологічний та функціональний виміри; виявленні методологічних антиномій у дослідженні ідентичності та окресленні шляхів їх діалектичного подолання; обґрунтуванні доречності застосування традиційних номотетичних та наративного методів для емпіричного дослідження системи ідентичності дорослої людини в інтегративному підході.

Різний порядок згадування вимірів системи ідентичності (часовий, функціональний, онтологічний) у різних частинах роботи є свідомим

методологічним рішенням, що відображає принцип інтегративності, закладений у раціогуманістичній методології Г.О. Балла, який забезпечує гнучкість і контекст-чутливість дослідницької процедури та психотерапевтичних інтервенцій. Відповідно до цього принципу, жоден із вимірів не має апріорного пріоритету — їхня значущість визначається контекстом застосування: в емпіричному дослідженні часовий вимір (наративна ідентичність) виступає базовим рівнем ієрархічної регресії; у моделі гармонізації системи ідентичності функціональний вимір (ДРСІ) є центральним через найбільший внесок у дисперсію психологічного благополуччя; в діагностиці, з якої починається процедура гармонізації, онтологічний вимір (самоопис «Хто Я?») забезпечує початковий «вхід» у тему ідентичності для досліджуваних.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні ключових методологічних суперечностей у сфері застосування поняття ідентичності в психології; обґрунтуванні та емпіричному застосуванні у вигляді інтегративної моделі ідентичності взаємозв'язку між ключовими параметрами системи ідентичності (наратив, ролі, самоопис), включно з психологічним благополуччям особистості як показника гармонізації системи ідентичності; створенні діагностичного інструментарію для оцінки динаміки рольового спектру ідентичності (ДРСІ) та його початковій апробації; розробці моделі гармонізації системи ідентичності, яка може бути використана в індивідуальній та груповій психологічній роботі; визначенні диференційованих стратегій гармонізації для різних конфігурацій профілів ідентичності; окресленні перспективних контекстів застосування моделі в системі психологічної допомоги та інших суспільно значущих контекстах; обґрунтуванні формату «Дослідження-як-інтервенція» на основі зворотного зв’язку учасниць про помітний позитивний вплив процедури дослідження на самоставлення та розуміння себе.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (134 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 223 сторінки, основний обсяг – 202 сторінки. Робота

містить 13 таблиць, 3 рисунки, 19 додатків (на 7 сторінках).

Розділ 1 «Теоретико-методологічні підходи до вивчення теми системи ідентичності дорослої людини в психології» містить аналіз теоретичних засад вивчення теми ідентичності в психології, еволюції розвитку поняття від філософських витоків до сучасних концепцій. Розглядаються методологічні виклики, пов'язані з поняттям ідентичності: дихотомія сталості/змінності, діалектика індивідуального та соціального, темпоральність та наративна структура ідентичності. Обґрунтовується методологічний потенціал інтегративного підходу на основі раціогуманістичної концепції Г.О. Балла, описуються традиційні та наративні методи дослідження ідентичності, пропонується модель інтегративного дослідження ідентичності в умовах життєвих викликів.

Розділ 2 «Емпіричне дослідження ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів» описує методи та організацію емпіричного дослідження системи ідентичності на вибірці 60 українських жінок, які пережили множинні виклики та кризові ситуації з початку 2022 року. Проаналізовано зв'язок між ключовими параметрами іденичності (наратив, ролі, самоопис) та психологічним благополуччям – рівень поясненої дисперсії ПБ становить 79,1%. Представлено результати дослідження профілю ідентичності досліджуваних у вигляді 11-параметричної інтегративної моделі системи ідентичності та її 5-компонентної структури, що лягла в основу моделі гармонізації ідентичності. Здійснено кластерний аналіз, на основі якого виявлено два кластери у вибірці, які відрізняються за параметром рольового спектру юності, але обидва демонструють «масовий» профіль «Втомлена мудрість», що свідчить про характерний тип адаптації українських жінок до життєвих викликів: гіперпродуктивність-самознецінення-провал-відновлення.

Розділ 3 «Модель гармонізації системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів» присвячено а) змістовному аналізу особливостей системи ідентичності досліджуваних, зокрема опису семи типових профілів рольового спектру ідентичності через приклади б) розробці моделі гармонізації

системи ідентичності на основі п'ятикомпонентної структури: «Гіперпродуктивність та усвідомлена дієва присутність», «Рефлексія та самопроектування», «Практичність у соціальних зв'язках», «Дієвий реалізм в опрацюванні травми», «Структурна цілісність». Виявлено шість ключових механізмів гармонізаційного впливу: наративна інтеграція, рефлексивне самоусвідомлення, відновлення внутрішньої опори, присвоєння досягнень, розширення рольового репертуару, емоційне відреагування. Розроблено диференційовані стратегії гармонізації для кожної типової конфігурації профілю. Визначено контексти та перспективи застосування моделі в системі психологічної допомоги, освіті та громадських ініціативах. Здійснено першу апробацію авторського опитувальника динаміки рольового спектру ідентичності (ДРСІ).

Результати дослідження були апробовані в статті «Гармонізація системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів. Інтегративний підхід», «Вчені записки Університету КРОК», №4 (80), 2025 https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/1180 та тезах «Ключові компоненти системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів» в матеріалах VII Міжнародної
конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку», 4 січня 2025 https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2025/paper/view/3081 .

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТЕМИ ІДЕНТИЧНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Теоретичні засади вивчення теми ідентичності в психології: еволюція розвитку поняття

Проблематика ідентичності належить до фундаментальних питань людського буття, інтегруючи філософські, психологічні та соціокультурні аспекти самовизначення особистості, розуміння що таке «Я» і відповідно торкаючись усієї низки «приналежностей» – індивідуальних, групових, аж до масштабів націй та людства. Психологічний дискурс ідентичності відображає складну діалектику самототожності людини (самоусвідомлення «себе собою» в часі та просторове тілесне самовіднесення) і мінливості особистості (в динаміці розвитку, процесах адаптації, змінах самоставлення). Виразно постають полюси розгляду проблематики ідентичності – індивідуального в людині (окремішність, унікальність) та соціального (глибинна пов'язаність з «Іншим», інтерсуб'єктивність), що знаходяться у перманентному русі між статичними та динамічними вимірами людського існування.

Філософське коріння поняття ідентичності сягає давньогрецької традиції, де Аристотель [1] надавав тотожності (співпадінню, тожсамості) онтологічного пріоритету перед розрізненням. Декарт [22] звертає увагу на очевидність і «безсумнівність» самосприйняття «себе самого» виключно подумки, мисленно – і далі у новочасній філософії поняття самототожності розвивається через декартівське *cogito* («річ мисляча, але не протяжна») – уявлення про мислячу субстанцію як безпосередньо доступну суб'єкту чисту свідомість.

Як зазначає О. Є. Гомілко, «новочасна філософська парадигма вибудовується через «десоматизацію» *ego*, яка випливає із субстанціального дуалізму Декарта. Тіло виключається з сутнісних означень людини, перетворюючись на об'єкт, інструмент духу» [17,с.42]. Також трансцендентальна парадигма, особливо у філософії тотожності Шеллінга, постулювала абсолютну

прозорість світу для суб'єкта пізнання та суб'єкта для самого себе. Гегелівська діалектика збагатила проблематику суб'єкта/ідентичності концепцією становлення і розвитку суб'єкта, правда у специфічному телеологічному (напередзаданому) русі Абсолютного духу.

Феноменологічний підхід Е.Гусерля [21] трансформував розуміння самосвідомого суб'єкта через послідовний опис безпосереднього досвіду пізнання і властивостей свідомості (інтенційність, темпоральність, інтерсуб'єктивність, тілесність), пізніше – через актуалізацію "життєвого світу", який є умовою можливості такого досвіду. Важливим стає усвідомлення значення "Іншого" та інтерсуб'єктивного простору у становленні самості (А.Шюц [92]). Екзистенціалістська традиція, започаткована С. К'єркегором і розвинена на тілі феноменологічного підходу Ж-П. Сартром, А. Камю, заклала підґрунтя для інтерпретації ідентичності як автентичності людського буття, що набуває особливої актуальності в сучасному психологічному дискурсі [18]. Як стверджує В.Г.Злівков, «екзистенціалістське розуміння автентичності тісно пов'язане із феноменологічною методологією, що спрямована на споглядання і опис феноменів такими, якими вони конституюються в свідомості суб'єкта» [37, с. 43].

У психології проблематика «навколо ідентичності» поставала фактично з початком розвитку самої психології. Ще наприкінці XIX – початку XX століття Вільгельм Вундт, який першим називав себе психологом і започаткував експериментальний підхід у психології, фокусується на описі процесів апперцепції (сприйняття), уваги та волі, які зрештою становлять основу самосвідомості. Саме завдяки апперцепції у «коливальному полі уваги» відбувається об'єднання різноманітних психічних змістів, які створюють цілісність «Я», вольові акти організовують досвід, формуючи суб'єкта дії.

В. Джеймс здійснив значний внесок у концептуалізацію ідентичності, хоча й оперував іншим поняттям – а саме, «характер» [111]. Він розглядав особистість як систему, що розвивається, одночасно – і як самототожність, «чисте Его», і як потік, що перебуває у постійній зміні, запропонувавши структурно-рівневу модель «Я», що включала:

1. Біологічне «Я» – тіло як унікальний організм;

2. Реальне або матеріальне «Я» – сукупність тіла та всього, що людина може назвати «своїм», включаючи соціальне оточення;

3. Соціальне «Я» – репертуар соціальних «масок», навичок та ролей, що забезпечують адаптацію до різноманітних соціальних вимог;

4. Духовне «Я» – внутрішня суб'єктивна сутність особистості, джерело життєвих зусиль, уваги та волі.

Початок становлення власне концепту ідентичності у психології XX століття пов'язують з використанням терміну «ідентифікація» З. Фройдом [105], який використовував його для опису механізму інтеріоризації (від лат. *Interior* – внутрішній) – переходу зовнішніх об'єктних або міжіндивідуальних структур у внутрішні несвідомі механізми психіки, що забезпечує формування Супер-Его.

Фундаментальна концептуалізація ідентичності як психологічної категорії пов'язана з ім'ям Еріка Еріксона [103], американського психоаналітика першої половини XX ст., який синтезував ідеї попередників у когерентну епігенетичну теорію. Еріксон апелював до В. Джеймса, цитуючи його опис характеру як «розумного чи морального стану, при якому людина відчуває найінтенсивніше та найглибше відчуття власної активності та життєвої сили», що супроводжується внутрішнім визнанням: «Це і є справжній я!» [103, с.32].

У концепції Еріксона ідентичність постає як глибоко засвоєний, інтегрований особистістю образ себе в усьому розмаїтті стосунків із оточуючим світом, що поєднує почуття володіння собою (самозвіту, усвідомлення «себе») та адекватності ситуаціям, при змінах часу чи контексту.

Структурно ідентичність за Еріксоном охоплює три взаємопов'язані рівні:

1. Соматичний рівень – цілісність тілесного організму;

2. Особистісний рівень – інтеграція зовнішнього та внутрішнього досвіду у свідомості особистості;

3. Соціальний рівень – визнання ідентичності соціальним оточенням, включеність у загальний соціальний порядок.

В ідентичності Еріксон виділяє три основні аспекти: відчуття ідентичності, процес її формування та ідентичність як певна визначена конфігурація власних уявлень про «Я», результат цього процесу.

Особистісний рівень ідентичності за Еріксоном включає:

- Відчуття неперервності й самототожності;

- Усвідомлення соціального визнання цієї самототожності з боку інших;

- Наростання почуття самоідентичності з віком, коли минуле й майбутнє самовідчуття загострюються на тлі соціальних очікувань та відповідності (або ні) особистості цим очікуванням [103].

Еріксон наголошував на процесуальній природі формування ідентичності: «З точки зору психології формування ідентичності передбачає процес одночасного відображення та спостереження, процес, що протікає на всіх рівнях психічної діяльності, завдяки якому індивід оцінює себе з точки зору того, як інші, на його думку, оцінюють його в порівнянні з собою та в межах значущої для них типології; в той же час він оцінює їх судження про нього з точки зору того, як він сприймає себе у порівнянні з ними та з типами, значущими для нього» [103, с.73].

Особливо важливим внеском Еріксона є концепція життєвого циклу та епігенетичного розвитку ідентичності, що передбачає проходження восьми стадій, кожна з яких характеризується базовою дихотомією та необхідністю її конструктивного вирішення:

1. Базова довіра проти недовіри

2. Самостійність проти сорому та сумніву

3. Ініціативність проти почуття провини

4. Працьовитість проти почуття неповноцінності

5. Ідентичність проти плутанини ролей

6. Інтимність проти ізоляції

7. Творчість проти зосередженості на собі

8. Цілісність проти почуття безвиході

Еріксон підкреслював нормативність та закономірність кризи ідентичності на шляху становлення самості, розуміючи її як необхідну умову для досягнення

вищих рівнів психосоціальної зрілості. Це положення набуває особливої актуальності в контексті дослідження ідентичності в умовах життєвих викликів, зокрема у ситуації війни, яку переживають українські жінки.

Дж. Марсіа [115], розвиваючи ідеї Еріксона, операціоналізував саме цей розвитковий аспект ідентичності через поняття статусів. А. Ватерман відзначає, що «внесок Марсіа полягає в створенні емпірично верифікованої типології станів ідентичності, що дозволила перевести теоретичну модель Еріксона у площину експериментальних досліджень» [132, ст.345]. У своїй моделі Марсіа використав два ключові параметри: наявність або відсутність кризи – стану активного пошуку самоідентичності (1) і наявність або відсутність «одиниць» самоідентичності – особистісно значущих цілей, цінностей і переконань. На основі цих параметрів Марсіа виокремив чотири статуси самоідентичності:

1. Досягнута самоідентичність – статус, притаманний особистості, що пройшла період кризи і сформувала когерентну систему значущих цілей, цінностей і переконань.

2. Мораторій – статус, характерний для осіб, що перебувають у стані активної кризи і здійснюють пошук адекватних форм вираження власних цінностей та способів самореалізації.

3. Передчасна самоідентичність – статус, притаманний особам, які не переживали кризу самоідентичності, але мають чітко визначені цілі, цінності та переконання, некритично засвоєні від значущих інших.

4. Дифузна самоідентичність – статус, що характеризує осіб, які не перебували у стані кризи самоідентичності і не мають сформованої системи цінностей та переконань.

Дослідники зазначають, що модель Марсіа протягом кількох десятиліть була домінуючою парадигмою емпіричних досліджень ідентичності, оскільки запропонована типологія забезпечила методологічну основу для операціоналізації теоретичних конструктів Еріксона і тема «подолання кризи» на шляху становлення ідентичності була фокусом цікавості психологів. Ця типологія стала значним внеском у операціоналізацію поняття ідентичності і широко

використовується для діагностики та емпіричних досліджень у різних сферах психології, особливо у вивченні професійного самовизначення та вікових криз.

Основні напрями концептуалізації ідентичності в психології :

1. **Психодинамічний напрямок:** З. Фройд: ідентичність як форма каналізації життєвих енергій, як процес ідентифікації зі значущими фігурами, інтеріоризація зовнішніх явищ та об'єктів у внутрішні механізми психіки [105], А. Адлер: ідентичність як стиль життя [93], К. Хорні: ідентичність як характер базового конфлікту [110], Е. Фромм: ідентичність як форма досягнення позитивної свободи [106], А. Ватерман: ідентичність як наявність чіткого самовизначення, цінностей і цілей [132]
2. **Гештальт-психологія:** К. Левін: ідентичність як принцип утворення цілісних форм буття [114]
3. **Когнітивно-еволюціоністський підхід:** Г. Маркус: ідентичність як когнітивна структура, що сформувалась біологічно та обумовлює мотивацію [116]
4. **Аналітична психологія:** К. Г. Юнг: ідентичність як архетип чи міф [112]
5. **Гуманістична психологія:** К. Роджерс: ідентичність як Я-Концепція [127], А. Маслоу: ідентичність як процес та результат самоактуалізації [117]**.** С. Д. Максименко зауважує, що «гуманістична традиція пропонує цілісний погляд на ідентичність як інтегроване відчуття автентичності та цілеспрямованого самоздійснення особистості» [55]. Також Г.Балл приділяє аналізу гуманістичного підходу в психології статтю «Концепція самоактуалізації особистості в гуманістичній психології», підкреслюючи його потенціал і значення для розвитку і становлення особистості [4]
6. **Структуралістський підхід:** Г. Гарфінкель: ідентичність як структура соціального научіння, Х. Теджфел: ідентичність як система самокатегоризації з біологічними, змістовними, ціннісними та хронологічними компонентами [128].
7. **Символічний інтеракціонізм:** Дж. Мід: ідентичність як здатність сприймати себе цілісно через соціальні інтеракції, «І» («я» - англ) як індивідуальна і «Ме»

(«мені» - англ) - як соціальна, складові ідентичності, Ч. Кулі: ідентичність як «дзеркальне Я», сформоване в соціальних групах [55, 26].

8. **Наративний підхід:** П.Рікер: «Я» (самототожність) і «Я сам» (самість) як полюси самоідентичності особистості, і наратив як спосіб організації досвіду людини в часі [74, 34], К. Джерджен: ідентичність як наративно сконструйована самість у контексті соціальних відносин [107], Д.Макадамс: ідентичність як результат і форма наративу життєвої історії [118, 119,120, 121].
9. **Інтегративний підхід:** К.Вілбер: методологія 4х квадрантів, де ідентичність можна розглядати на перетині індивідуального та колективного, внутрішнього і зовнішнього аспектів буття [13,134], Г.Балл [2,3,4,5,6,7,34] – концепція раціогуманізму, що передбачає сполучення ціннісно-мотиваційних та інструментальних властивостей діючого суб'єкта.

В українській психології дослідження ідентичності набуло особливої актуальності в контексті трансформаційних процесів у суспільстві та завдань національного самовизначення. Значний внесок у розробку цієї проблематики зробили такі вчені, як М. Й. Боришевський [9], С. Д. Максименко [55, 56], В. О. Васютинський [12], П. І. Гнатенко [14], Т. М. Титаренко [78,79], Н. В. Чепелєва [86, 87, 88, 89], З. С. Карпенко [39], О. В. Завгородня [28, 29, 30, 31, 32, 33, 34] , В. Л. Зливков [36, 37, 38], Н. М. Когутяк [41].

В. М. Павленко розглядає етапи становлення поняття ідентичність у контексті етнопсихології та приділяє увагу майже кожному з зазначених напрямків, вказуючи на роль поняття ідентичності в розумінні етносу [66].

М. Й. Боришевський розглядав ідентичність у контексті самосвідомості та саморегуляції поведінки особистості, акцентуючи увагу на ролі духовних цінностей у процесі самоідентифікації. У своїх працях він підкреслював взаємозв'язок особистісної та національної ідентичності [9].

С. Д. Максименко розробив концепцію ґенези здійснення особистості, в рамках якої ідентичність розглядається як динамічна система, що розвивається в процесі життєдіяльності особистості та відображає єдність внутрішніх і зовнішніх

чинників [55].

Т. М. Титаренко у своїх дослідженнях показала роль кризових ситуацій у трансформації особистісної ідентичності, користуючись поняттям «ландшафти життєтворення», та розробила технології психологічної допомоги особистості в ситуації життєвої кризи [78].

Н. В. Чепелєва розглядає наративну ідентичність як форму самоінтерпретації, через яку особистість конструює свою ідентичність. Вона наголошує на важливості наративних практик у процесі самоконструювання та самопроектування особистості [87].

З. С. Карпенко розробила теорію аксіологічної психології особистості, в рамках якої ідентичність розглядається як ціннісно-смислове ядро особистості, що забезпечує її цілісність та інтегрованість [39, с. 78-83].

О. В. Завгородня досліджує проблему ідентичності в контексті інтегративно-екзистенційного підходу, розглядаючи її як багатовимірний феномен, що включає різні рівні та аспекти – від тілесного до духовного [30, с. 74-92].

В. Л. Зливков досліджує професійну ідентичність та її трансформації в умовах суспільних змін, особливо в контексті професійного вигорання та кризи ідентичності [36, 37, 38].

Н. М. Когутяк вивчає аксіопсихологічні механізми становлення автентичності особистості в період життєвої кризи, акцентуючи увагу на взаємозв'язку автентичності та ідентичності [42, с. 79-87].

Проблематика ідентичності в психології на наш погляд може розглядатися в рамках принаймні шести основних методологічних напрямків:

1. **Психоаналітичний підхід** (Фройд [105, 114], Юнг [112], Хорні [110], Ватерман [132]. В рамках аналітичної методології розкриваються витоки стійкої та інтегрованої самості (ідентичності), інтрапсихічна логіка її становлення.

2. **Епігенетичний (пов’язаний з віковими кризами розвитку)** (Д. Марсіа [115], Е. Еріксон [103] та ін.) розглядає ідентичність як вікове новоутворення, що має певні етапи становлення та закономірності розвитку.

3. **Особистісно-орієнтований** підхід до феномену ідентичності (К. Роджерс[127], В. Франкл [104], А. Маслоу[117], А.Адлер [93]. та ін.) висвітлює глибинний, індивідуальний шар – персональну ідентичність. Методологічною основою тут є положення про «Я» як сферу «суб'єктивного як такого», суб'єктивності, наповненої унікальними смислами.

4. **Соціально-психологічний підхід** (Д. Тернер [131], Г. Теджфел [128], А.Шюц, Т.Лукман [92], В.Н. Павленко [66]) фокусується на соціальних детермінантах становлення ідентичності, таких як група, нація, етнічна та релігійна належність.

5. **Наративний підхід** (П.Рікер [74], К.Джерджен [107], Ч.Тейлор [129], Д.Макадамс [118,119,120,121]) акцентує роль наративу як мовної інтерпретації людиною власного досвіду в часі, яку зрештою можна назвати структурою ідентичності та досліджувати у відповідному ключі.

6. **Інтегративний підхід** (К.Вілбер [13,134], Г.Балл [2,3,4,5,6,7,34]) створює методологічні умови для врахування по можливості усіх існуючих поглядів на ідентичність з огляду на міждисциплінарність, складність та суперечливість цього поняття в психології та сучасних гуманітарних науках.

Сучасні дослідники зазначають, що **ідентичність – це міждисциплінарне поняття**, яке досліджують психологи, філософи, антропологи, політологи, журналісти, соціологи та представники інших гуманітарних сфер. Ідентичність визначає місце, орієнтацію й поведінку людини в соціальній структурі, проявляючись як індивідуально, так і колективно. Зокрема Г. Брейкуел [99, 26] пропонує структуру ідентичності, що об'єднує наступні компоненти, які вивчаються різними дисциплінами:

1. **Біологічний організм**. Саме він є "серцевиною" ідентичності, однак з часом стає менш значущим.

2. **Змістовий вимір**, якому притаманні всі характеристики, котрими користується індивід для опису себе як унікальної особистості.

3. **Ціннісний вимір** – оцінки, що приписуються індивідом соціальному виміру, виходячи із соціальних норм та цінностей.

4. **Час**. Пов'язаний із розвитком ідентичності в плані суб'єктивного часу.

Загалом, структура ідентичності залишається відкритим питанням і допускає численні варіації як в самій психології, так і в інших гуманітарних науках, про що йтиметься детальніше в наступному підрозділі. К.В.Коростеліна [46], вивчаючи питання структури ідентичності на основі аналізу різноманітних теорій соціальної ідентичності зазначає, що головними компонентами її є **індивідуальна, або «Я»-ідентичність** (включає рольові ідентичності), і **колективна, або «Ми»-ідентичність** (яка включає групові ідентичності і соціальні категорії). Особистісну ідентичність авторка визначає як набір рис або інших індивідуальних характеристик, що відзначаються певною постійністю, або принаймні наступністю у часі й просторі, яка дозволяє диференціювати даного індивіда від інших людей. Так само більшість дослідників намагаються «схопити» окремі риси ідентичності, звертаючи увагу на ті сторони і аспекти цього багатовимірного явища, які більше відповідають їх науково-теоретичним вподобанням. Узагальнимо в Таблиці1.1. еволюцію розвитку поняття ідентичності в психології. Таблиця має чотири колонки, в яких описано: період виникнення теоретичного підходу, його назва і автори, ключові ідеї описуваного підходу та його методологічні особливості.

Таблиця 1.1.

Еволюція концептуалізації поняття ідентичності в психології

Період	**Напрям/ Представники**	**Ключові ідеї**	**Методологічні особливості**
Кінець XIX – початок XX ст.	Структуралізм (В.Вундт) Прагматизм та функціоналізм (В. Джеймс)	Структурно-рівнева модель «Я»: біологічне, матеріальне, соціальне та духовне «Я»	Описова феноменологія, функціональний аналіз
1920-1930-ті рр.	Психодинамічний напрям (З. Фройд, К.Хорні, В.Вундт)	Ідентифікація як механізм інтеріоризації, що забезпечує формування Супер-Его	Клінічний метод, аналіз захисних механізмів
1930-1950-ті рр	Індивідуальна психологія (А. Адлер)	Ідентичність як стиль життя, діалектика комплексів неповноцінності та переваги	Аналіз життєвих історій, телеологічний підхід
1950-1970-ті рр.	Психосоціальний підхід	Епігенетична модель розвитку ідентичності через вісім стадій,	Лонгітюдні дослідження,

Період	Напрям/ Представники	Ключові ідеї	Методологічні особливості
	(Е. Еріксон)	ідентичність як інтеграція соціального та особистісного	психоісторичний метод
1960-1980-ті рр.	Статусна модель (Дж. Марсіа)	Чотири статуси ідентичності: досягнута, мораторій, передчасна, дифузна	Операціоналізація конструктів, емпіричні дослідження
1970-1990-ті рр.	Символічний інтеракціонізм (Дж. Мід, Ч. Кулі)	Ідентичність як продукт соціальних інтеракцій, «дзеркальне Я»	Аналіз соціальних інтеракцій
1980-2000-ні рр.	Соціальна ідентичність (Г. Теджфел, А.Шюц, Т.Лукман)	Соціальна категоризація, міжгрупова диференціація	Експериментальні методи, групова парадигма
1990-2010-ті рр і дотепер	Наративний підхід (П. Рікер, Д. Макадамс)	Ідентичність як наративна конструкція, життєва історія	Герменевтичний аналіз, автобіографічні методи
2000-дотепер	Інтегративний підхід (К.Вілбер, Г.Балл)	Ідентичність як багатовимірна система, що розвивається у взаємодії індивідуальних та соціальних факторів	Міждисциплінарність, методологічний плюралізм

1.2. Методологічні виклики, пов'язані з поняттям ідентичності в психології

На основі попередніх досліджень очевидно, що проблематика ідентичності в сучасному психологічному дискурсі характеризується значною концептуальною неоднорідністю та методологічною поліфонією. Як зазначає В. Д. Острова, «дослідження феномена ідентичності відбувається в межах різних наукових дисциплін, де вибудовуються різні моделі та конструкти ідентичності, при цьому часто не узгоджуються термінологічний апарат і методологічні підходи» [65, с. 15]. Систематичний аналіз наукових джерел дозволяє виокремити низку фундаментальних методологічних викликів, що виникають при концептуалізації та дослідженні цього складного явища.

Термінологічні та концептуальні змішання, тавтології, перетини і загальна неузгодженість в темі ідентичності є однією з ключових проблем, що постають перед науковцями. Як зазначає Васильченко, в багатьох випадках

поняття «ідентичність» використовується в психологічних підходах (психоаналіз, біхевіоризм, конструктивізм, когнітивнім тощо) як таке, що розширює, доповнює, уточнює або підміняє собою близькі за значенням поняття – «Я-концепція», «образ Я», «самість», «самоконцепція», «соціокультурне Я», «когнітивна організація», «суб'єктивна схема», «категоріальна система знань», «внутрішня конструкція», «сприйняття себе», «суб'єктивні уявлення про себе» [11, с. 352].

Через таку багатозначність терміну "ідентичність" важко сформувати єдиний підхід до його вивчення. Наприклад, у вітчизняних дослідженнях поняття «самосвідомість» найближче відповідає поняттю «Я-концепції» у західній традиції, а поняття «ідентичність» у західній психології має найближчим відповідником вітчизняний термін «образ Я» [11, с. 81-83]. Таке термінологічне розмаїття створює значні труднощі при спробах порівняння та інтеграції результатів досліджень, проведених у різних теоретичних та соціо-культурних контекстах.

Ситуація ускладнюється тим, що сучасні дослідники ідентичності, відображаючи мультипарадигмальний характер психологічної науки, навіть працюючи в одному проблемному полі, можуть використовувати різні визначення, фокусуватися на різних аспектах ідентичності та послуговуватися різним методологічним інструментарієм. Як зазначає Н. Когутяк, «проблематичність адекватного трактування результатів дослідження полягає ще й у тому, що різні вчені, розглядаючи прояви унікальності емпіричного індивіда, характеризували їх різними психологічними термінами, в тому числі, – «автентичністю». Тим самим обсяг поняття «автентичність» асоціювався зі змістом понять «індивідуальність», «суб'єктність», «сутність», «конгруентність», «ідентичність», «самість» тощо» [41, с. 79].

Представники психологічних шкіл трактують ідентичність відмінно:

- у психоаналітичній традиції ідентичність розглядається як форма каналізації життєвих енергій, ефект процесу ідентифікації як інтеріоризації психікою зовнішніх явищ та об’єктів в якості внутрішніх механізмів
- для представників індивідуальної психології ідентичність є стилем життя

- у гуманістичній психології ідентичність трактується як Я-концепція або як процес і результат самоактуалізації
- когнітивісти розглядають ідентичність як когнітивну структуру, що сформувалась біологічно та зумовлює мотиваційно-вольові прояви
- у символічному інтеракціонізмі ідентичність розуміється як здатність сприймати себе цілісно через соціальні інтеракції

Така широта теоретичних інтерпретацій призводить до того, що дослідники, оперуючи, здавалося б, одним поняттям, насправді говорять про різні явища або різні аспекти одного феномену, або навпаки – одне явище (або окремі його аспекти, частини) називають, структурують і використовують по-різному. Це викликає значні труднощі при спробах інтеграції наукових результатів та створення релевантних інструментів дослідження ідентичності.

Головною проблемою термінологічних змішувань є їхній кумулятивний (накопичувальний) ефект, який призводить до релятивізації, і зрештою **«вихолощування» поняття**. Наразі навіть важко сказати – чи це поступова втрата поняттям ідентичності власного чіткого предметного поля, чи просто історична несформованість та розпорошеність цього предметного поля.

Коли ідентичність уподібнюється то самості, то Я-концепції, то цілісності особистості, то соціальній ролі чи статусу, розмивається її власний психологічний зміст. Як наслідок, науковці іноді звертаються до цього терміну лише як до зручного маркеру певної проблематики (наприклад особистісного благополуччя на основі відчуття «самоузгодженості», гендерної рівності, професійної, етнічної чи національної приналежності), а не як до наукового поняття з визначеним обсягом і змістом. Водночас, зазначимо, що це явище типове для психології як молодої науки, яка все ще вибудовує власні методологічні засади і має більш загальну проблему, пов’язану з методологічними і термінологічними невизначеностями, суперечностями в межах різноманітних психологічних шкіл та підходів, часто над-широкими та суб’єктивними інтерпретаціями об’єкту і предмету досліджень, неоднозначного ставлення до експериментальної діяльності та її результатів тощо. Такі поняття як «свідомість», «психіка»,

«особистість», «людина», «суб'єкт», «інші», «контакт», «стосунки», «комунікація», «розвиток» і багато-багато інших грають частіше за все роль «концептуальної невизначеності». На їх основі і завдяки ним будуються нові описи реальності та гіпотези в межах психологічної науки. Тож залишається визнати за поняттям ідентичності аналогічну роль і досліджувати способи використання цього поняття, поки воно зберігає свою функціональність (дескриптивний і смисло-творчий потенціал) та привабливість для опису суттєвих явищ в соціо-культурному просторі.

Актуальною проблемою (але водночас і ознакою «живучості» поняття!) є також розрізнення між різними видами ідентичності (особистісна, соціальна, етнічна, професійна тощо), оскільки критерії такого розмежування часто виявляються нечіткими, а їхні зв'язки з іншими психологічними конструктами недостатньо обґрунтованими. Наприклад, стосовно гендерної ідентичності можемо спостерігати різне трактування видів і форм гендерної ідентичності у різних психологічних школах. У напрямку соціальної психології традиційно розглядаються три види гендерної ідентичності: маскулінна, фемінінна, андрогінна.

Одним з типових термінологічних і концептуальних викликів є також **розрізнення понять ідентичність та ідентифікація.** Тут необхідна термінологічна чіткість, яку зрештою легко обґрунтувати на основі ранніх підходів Фройда і Еріксона. Поняття «ідентичність» та «ідентифікація» часто використовуються як взаємозамінні, що цілком допустимо в повсякденному мовленні, але призводить до методологічної невизначеності та концептуальної плутанини в наукових підходах. Ґрунтуючись на етимологічному походженні, історії використання понять, їх семантичних відтінках та функціональному застосуванні в різних дисциплінарних контекстах – зазначимо різницю.

Поняття «ідентичність» (від лат. *identitas* — тотожність) та «ідентифікація» (від лат. *identifico* — ототожнюю) мають спільне латинське коріння *idem* — «те саме», що визначає їхню генетичну спорідненість. Однак, розгортання цих термінів у науковому дискурсі виявляє принципову різницю між ними, яка

виражає діалектику **стану та процесу**. Ідентичність доцільно розглядати як *стан буття*, певну конфігурацію суб'єктивності, що характеризується відносною стабільністю, цілісністю та континуальністю. Натомість ідентифікація постає як *процес становлення*, динамічне розгортання взаємодії між суб'єктом та його оточенням, фізичним та соціокультурним середовищем. Таке розрізнення корелює з філософською категоріальною парою «буття-становлення», які пов’язані у динаміці діалектичної взаємодії, що зоктема і може надавати темі «ідентичності-ідентифікації» такої варіативності та привабливості в описі досвіду «переживання себе».

Дж. Марсіа [115], розвиваючи концепцію Еріксона [103], запропонував модель статусів ідентичності, яка **демонструє взаємозв'язок між процесом ідентифікації (як пошуку та кризи) та станом ідентичності (як сформованої системи цінностей та зобов'язань).** Історично З. Фройд [105] використовував термін «ідентифікація» (*Identifizierung*) для позначення несвідомого процесу емоційного ототожнення суб'єкта з іншим суб'єктом або об'єктом, що становить основу формування Супер-Его у структурі особистості. Таким чином, ідентифікація розглядається як психологічний механізм **становлення** особистості – серія свідомих та неусвідомлених ідентифікацій, що їх переживає людина в ході дорослішання. Натомість, Е. Еріксон, розробляючи теорію психосоціального розвитку, запровадив поняття «ідентичності» (*identity*) як **інтегративної властивості особистості, що виражає її тотожність самій собі та неперервність у часі та просторі**. Характеризуючи ідентичність, Еріксон зазначає: «з точки зору психології формування ідентичності передбачає процес одночасного відображення та спостереження, процес, що протікає на всіх рівнях психічної діяльності, завдяки якому індивід оцінює себе з точки зору того, як інші, на його думку, оцінюють його в порівнянні з собою та в межах значущої для них типології; в той же час він оцінює їх судження про нього з точки зору того, як він сприймає себе у порівнянні з ними та з типами, значущими для нього» [103].

Для операціоналізації понять «ідентичність» та «ідентифікація» в контексті нашого дослідження доцільно виокремити такі риси розрізнення:

1. **Темпоральний вимір**: ідентичність характеризується відносною **сталістю та протяжністю в часі**, тоді як ідентифікація є динамічним, **ситуативним процесом**, що розгортається в актуальному часовому горизонті. Ідентичність – результат багатьох ідентифікацій, які відбуваються практично постійно, тривають протягом життя людини

2. **Структурно-функціональний аспект**: ідентичність постає як комплексна структура, **система взаємопов'язаних елементів** (ролей, статусів, рис і функцій), що забезпечують цілісність суб'єкта, єдність різноманітних «частин» особистості; ідентифікація є **функціональним механізмом**, що забезпечує формування та трансформацію цієї структури, її гнучкість та адаптивність в динамічному (внутрішньому і зовнішньому) середовищі і являється неусувним елементом «свободи ідентичності» як імпліцитного «права на самого себе», права і можливості змінити-ся, змінити щось, що стосується «мене самого», а можливо – ні, залишатися «тим самим» і не змінювати нічого

3. **Модус існування пов’язаний з часовим виміром**: ідентичність існує в модусі наявності, актуального буття, рис та якостей, які можна ідентифікувати «тут і зараз» (наприклад, прояв особистості в ролі в конкретному контексті – «я українка», «я мама»); ідентифікація — в модусі становлення, потенційності або минущості, що реалізується через конкретні акти ототожнення або розрізнення. Порівняймо попередні твердження з прикладами тверджень, що виражають різноманітні процеси (окремі акти) ідентифікації. Важливо утримуватися тут від моралізаторства щодо «правильності» чи «хибності» наступних тверджень, вони обрані для демонстрації динамічних процесів ідентифікації, які може переживати одна й та сама людина в різні (іноді досить стислі) періоди часу: «я українка і залишаюся в країні під час війни», «я українка і залишила мою країну під час війни», «я була українкою і зараз асимілююся, стаю американкою», «я наразі вчуся бути німкенею українського походження». Йдеться про громадянську ідентичність, навколо якої буквально «вирують» цикли ідентифікації – прийняття і відторгнення різноманітних ролей і статусів, що може супроводжуватися станом напруги – аж до рівня кризи. Не секрет, що під час воєнних дій в Україні велика

кількість наших співвітчизників переживає подібний тиск на рівні ідентичності.

4. **Рівень усвідомленості**: ідентичність передбачає певний рівень рефлексивного осягнення суб'єктом своєї тотожності; ідентифікація може відбуватися як на свідомому, так і на несвідомому рівнях. Як у попередньому прикладі – ми не знаємо яке рішення обере особистість. З точки зору стабільності і вирішення внутрішньої кризи – будь-яке з рішень (обрана роль і статус) буде правильним. Водночас для того, щоб вчинити акт вибору, особистість має усвідомити різні можливості та перспективи, пов’язані з цим вибором. Здатність рефлексувати, мислити, відділяючи себе від спонтанних процесів (всередині і зовні власної психічної реальності) – є запорукою того, що ідентифікаційне становлення не буде нескінченним і особистість пристане на той чи інший «образ Я», стиль саморозуміння, обравши ту чи іншу роль/рису як основу власної ідентичності на більш або менш тривалий період.

5. **Соціокультурний контекст**: ідентичність є інтегративною характеристикою суб'єкта в культурно-символічному просторі; ідентифікація — процесом входження в цей простір, засвоєння його норм, цінностей, символів.

Попри визначені відмінності, ідентичність та ідентифікація перебувають у діалектичному взаємозв'язку, який можна охарактеризувати як відношення взаємозумовленості та взаємопереходу. Ідентифікація виступає як механізм формування та оновлення ідентичності, а ідентичність, своєю чергою, задає параметри та спрямованість подальших ідентифікаційних процесів, будучи своєрідною «точкою відліку» в неперервних процесах самідентифікацій.

Як зазначає Н. Когутяк, «спільною для соціальних наук є точка зору, що ідентичність є результатом активного процесу, який відбиває уявлення суб'єкта про себе, власний шлях розвитку, що супроводжується відчуттям власної неперервності, тотожності, якісної визначеності, яка дає можливість суб'єкту сприймати своє життя як досвід тривалості та єдності свідомості, цілісності життєвих цілей та повсякденних вчинків, дій та їх значень, котрі дозволяють діяти послідовно» [42, с. 80].

О. Васильченко також наголошує на процесуальному характері

становлення ідентичності: «Інтуїтивно-рефлексивне переосмислення себе-у-світі сприяє творчому розв'язанню життєвих криз та еволюційній трансформації автентичності особистості на засадах діалогічної відкритості, прагнення до трансценденції, відповідального вчинкування» [11, с. 354]. Авторка демонструє таке співвідношення на прикладі формування батьківської ідентичності, виділяючи три етапи становлення батьківської ідентичності: стереотипне уявлення про батьківство до вагітності дружини; переосмислення стереотипів протягом вагітності дружини; формування почуття батьківства після народження дитини [11, с. 358]. У цьому випадку процес ідентифікації (поступове прийняття ролі батька) приводить до формування батьківської ідентичності як відносно стабільного утворення, інтегрованого в загальну Я-концепцію особистості.

Також слід відзначити, що діалектика ідентичності/ідентифікації розгортається на різних рівнях суб'єктності: від індивідуального до колективного. **На індивідуальному рівні** ідентифікація відбувається через інтеріоризацію (всотування, переймання, засвоєння) зовнішніх соціокультурних патернів, що формують особистісну ідентичність. **На колективному рівні** групова ідентичність конституюється через механізми соціальної ідентифікації та категоризації, що забезпечують згуртованість та солідарність спільноти.

Методологічний аналіз поняття ідентичності виявляє низку сутнісних суперечностей та дихотомій, які подекуди постають як неуникні полярності або антиномії, що на перший погляд ускладнюють дослідження цього феномену, але можуть виявитися конститутивними для нього, визначаючи його внутрішню напруженість та динамічність, що відповідає очікуваній ролі поняття ідентичності як виразника «самосвідомості» і «дійсного буття собою».

Виокремимо наступні ключові змістовно-методологічні антиномії в контексті поняття ідентичності:

1. Дихотомія сталості/змінності ідентичності

Центральною методологічною антиномією в дослідженні ідентичності постає діалектична напруга між самототожністю (константністю) та процесуальністю (динамічністю). Н. Когутяк формулює цю проблему наступним

чином: «Парадокс ідентичності полягає в тому, що вона одночасно має забезпечувати неперервність, самототожність особистості в часі, та водночас зазнавати постійних модифікацій у процесі життєвого становлення» [42, с. 82]. Ця дуальність відображає фундаментальну напругу між онтологічною необхідністю збереження цілісності та екзистенційним імперативом становлення. Французький філософ П. Рікер, звертаючись до цієї методологічної дихотомії, розробляє концептуальне розрізнення між «тотожністю» (mêmeté) та «самістю» (ipséité), стверджуючи, що ідентичність становить діалектичну єдність цих модусів [74]. Самість, за Рікером, **не є субстанційно даною, а конституюється як «наративна ідентичність», що формується через інтерпретативні практики самотлумачення**. Як зазначає філософ, «суб'єкт пізнає себе не безпосередньо, а лише опосередковано, через знаки, розсіяні в культурах, де він знаходить свій відбиток» [74].

Українська дослідниця О. Васильченко підкреслює: «Ідентичність виявляється діалектичним феноменом, що одночасно репрезентує сталість і змінність, завершеність і незавершеність, тотожність собі і відмінність від себе» [11, с. 352] На думку дослідниці, категоріальний апарат традиційної метафізики, зокрема чітке суб’єкт-об’єктне розрізнення, виявляється недостатнім для схоплення цієї процесуальної діалектики, що вимагає розробки нових концептуальних інструментів.

2. Діалектика індивідуального та соціального в структурі ідентичності є ще одним методологічним викликом, оскільки індивідуальні та соціальні виміри ідентичності традиційно досліджуються як відокремлені феномени. Методологічна дихотомія між персональною та соціальною ідентичністю відображає більш фундаментальний дуалізм "індивідуальне-колективне", що пронизує всю історію соціальної думки. Ця дуальність репрезентує не лише концептуальну проблему, а й глибинну онтологічну антиномію, що вимагає філософського осмислення та відповідних методологічних рішень в царині психології. Так Г. Теджфел і Дж. Тернер у теорії соціальної ідентичності постулюють **континуум між міжособистісною та міжгруповою поведінкою**,

що відображає діалектичний взаємозв'язок особистісної та соціальної ідентичності [11, с. 354]. Проте, варто зазначити, що попри бажання теоретиків поєднати індивідуальний та соціальний аспекти ідентичності особистості в психології – вони залишаються роз’єднаними, особливо на рівні емпіричних досліджень.

3. Темпоральність та наративна структура ідентичності виражають методологічну складність часової перспективи ідентичності. Наративний підхід підкреслює, що ідентичність має темпоральну структуру, яка інтегрує минулі, теперішні та майбутні аспекти самоусвідомлення в вигляді єдиної цілісної історії. Водночас ця темпоральність не є лінійним хронологічним часом, а являється складною герменевтичною (інтерпретованою, глибоко суб’єктивно значущою для особистості) структурою, часовим континуумом, який дозволяє людині утримувати її досвід у цілісності та часовій зв’язності. Процес оповідання історій (іншим і собі самому), який створює наш унікальний особистісний часо-простір, потребує специфічних методологічних підходів для вивчення. Васильченко О. у своїх працях розробляє концепцію, згідно з якою «формування ідентичності відбувається через інтеграцію автобіографічної пам'яті, актуального досвіду та життєвих перспектив у цілісну темпоральну структуру» [11, с. 352]. Ця темпоральна інтеграція, на думку дослідниці, здійснюється через наративні практики, що дозволяють конституювати часову єдність існування через створення когерентної життєвої історії.

Також особливого методологічного значення набуває тут концепт **«можливого Я» (possible self),** який стосується майбутніх вимірів ідентичності — того, ким людина може стати, бажає стати або боїться стати. С.Д.Максименко, розвиваючи цю проблематику, зазначає: «Методологічною складністю є розробка інструментарію для вивчення проспективної ідентичності, яка існує у модусі можливого, а не актуального» [55, с. 63]. Ця проблема відображає більш фундаментальне питання: як емпірично досліджувати те, що ще не відбулося, але вже конституює актуальне самовідчуття особистості? В.Д.Острова пояснює: «Проспективна ідентичність – це динамічне, цілісне когнітивно-афективне

утворення, що є компонентом «Я-концепції» особистості та представлено системою уявно-вірогіднісних смислових конструктів суб'єкта, які віднесені ним у власне майбутнє і є сукупністю рис, особистісних якостей, соціальних ролей, соціальних статусів. Проспективна ідентичність – соціокультурно обумовлений, динамічний компонент Я-концепції особистості, який забезпечує суб'єкту орієнтацію у соціальному оточенні, знаходження там власного місця і формування перспектив для подальшого саморозвитку.» [65, с. 53]. Дослідниця знаходить шляхи для експериментального вивчення проспективної ідентичності, (про що йтиметься в розділі 2.1 цієї роботи) зазначаючи водночас пул запитань, які опосередковано підтверджують нашу методологічну розвідку антиномій в контексті ідентичності. «… необхідно визначитися, що саме має бути у фокусі уваги дослідника – афективні (почуття тотожності самому собі, самоприйнятті) чи когнітивні (сукупність установок на самого себе) аспекти? Яким чином феноменологічно виявляє себе ідентичність – як певна поведінка по прийняттю значимих рішень чи як самовідношення, самооцінка? Первинно це індивідуальне чи соціальне явище?» [65, с. 57]. Таким чином, маємо ще одну суттєву антиномію в контексті іденичності – **афективне/когнітивне**.

Одже, одним із **найбільш нагальних методологічних викликів є епістемологічна фрагментація** (велика кількість різноманітних і суперечливих стратегій пізнання явища або об'єкту, які часто не пов'язані між собою) **та концептуальна невизначеність у дослідженні ідентичності**. О. Завгородня констатує: «Множинність підходів до розуміння ідентичності створює ситуацію концептуальної невизначеності, коли одні й ті самі терміни мають різне змістове наповнення у різних теоретичних контекстах» [30]. Ця термінологічна гетерогенність утруднює акумуляцію знань та інтеграцію емпіричних даних у цілісну теоретичну рамку. Відсутність єдиної метатеоретичної рамки призводить до того, що різні концепції ідентичності часто є несумірними, що ускладнює кумулятивне накопичення знань. Ця несумірність теоретичних моделей відображає відсутність єдиної парадигми, що створює ситуацію концептуальної фрагментації та методологічного еклектизму.

Окремим методологічним викликом є концептуалізація співвідношення понять **ідентичності та автентичності**. Як зазначає Н. Когутяк: «Існує певне протиріччя як в ототожненні, так і у відокремленні понять "автентичність" та "ідентичність"» [41]. Ця термінологічна амбівалентність відображає більш глибоку філософську проблему: як співвідносяться самотворення (ідентичність) та самовідповідність (автентичність)? Авторка, досліджуючи становлення автентичності особистості в період життєвої кризи, зазначає: «Поряд з філософсько-психологічними студіями автентичності розвиваються дослідження близьких, але не тотожних феноменів, таких як "ідентичність" (Е. Еріксон), "самість" (К. Г. Юнг), "самоактуалізація" (А. Маслоу), "конгруентність" (К. Роджерс)» [42]. Ця концептуальна множинність вказує на необхідність герменевтичного аналізу, спрямованого на прояснення семантичних полів та виокремлення конкретних смислових конотацій цих споріднених понять. Дослідниця пропонує розглядати автентичність як «якісну характеристику ідентичності, що відображає міру відповідності самоконструювання глибинним, сутнісним аспектам особистості» [42]. У такій інтерпретації автентичність постає як аспект і «нормативний горизонт» ідентичності, що визначає її екзистенційну валідність та аксіологічну значущість.

Постмодерністські та конструктивістські підходи, що постулюють **множинність, фрагментованість та контекстуальність ідентичності**, створюють додатковий методологічний виклик для традиційних психологічних концепцій. К. Джерджен стверджує: «Постмодерна ідентичність є плинною, множинною, контекстуально зумовленою конструкцією, що формується у дискурсивних практиках» 107]. Ця позиція радикально підриває есенціалістські уявлення про ідентичність як стабільну, внутрішню структуру.

Постмодерністське розуміння ідентичності виглядає як нашарування різних «пластів» і «епізодів» ідентичності та «кутів зору» на неї зсередини і зовні, які накладаються один на одне іноді майже випадковим чином, що вимагає розробки специфічної методології, яка виходить за межі класичних психометричних підходів. Ця методологічна вимога вказує на необхідність

розробки нових дослідницьких стратегій, здатних схоплювати гетерогенність та процесуальність ідентичності.

Чепелєва Н.В. розвиває цю думку наступним чином: «Наративний підхід відкриває можливості для дослідження множинної ідентичності через аналіз різних "версій себе", представлених у життєвих історіях» [87]. У цій перспективі ідентичність постає не як моноліт, а як система наративних конструкцій, що динамічно взаємодіють та трансформуються у контексті соціальних інтеракцій. Також Васютинський В.О. артикулює методологічну дилему: «Методологічна складність полягає у знаходженні балансу між визнанням множинності ідентичностей у постмодерному світі та збереженням уявлення про певну цілісність особистості як психологічну реальність» [12]

Ця дилема відображає більш фундаментальне питання: чи можливе збереження психологічної цілісності в умовах постмодерної фрагментації та деконструкції?

Таблиця 1.2.

Методологічні антиномії в дослідженні ідентичності

Антиномія	**Теза**	**Антитеза**	**Можливий синтез в інтегративному підході**
Сталість vs Змінність /зокрема Ідентичність vs Ідентифікація /	Ідентичність як стабільна структура, що забезпечує самототожність (Е. Еріксон) / «Власне ідентичність» як стан, статус співвіднесення себе, свого «Я» з певною якістю, рисою, роллю, властивістю, цінністю або їх набором, комбінацією /	Ідентичність як плинний, процесуальний феномен, що постійно трансформується (З. Бауман) / «Ідентифікація» як процес інтеріоризації, набуття психікою тих чи інших якостей, рис, властивостей, ролей, цінностей /	Ідентичність як динамічна система із стабільним ядром та змінною периферією, що забезпечує одночасно неперервність та розвиток
Індивідуальне vs Соціальне	Ідентичність як внутрішньопсихічний феномен, що відображає унікальність особистості (гуманістичний	Ідентичність як соціальний конструкт, продукт інтерсуб'єктивної взаємодії (символічний інтеракціонізм)	Ідентичність як діалектична єдність індивідуального та соціального, що розвивається через постійний діалог особистості з

Антиномія	Теза	Антитеза	Можливий синтез в інтегративному підході
	підхід)		соціокультурним контекстом
Структура **vs** **Процес**	Ідентичність як структурована система компонентів (статусна модель Дж. Марсіа)	Ідентичність як процес постійного становлення (Г. Брейкуел)	Ідентичність як структурно-процесуальне утворення, де структурні компоненти забезпечують цілісність, а процеси - розвиток та адаптацію
Есенціалізм **vs** **Конструктивізм**	Ідентичність як вияв сутнісних характеристик особистості (примордіалізм)	Ідентичність як соціальний конструкт, що формується в дискурсивних практиках (К. Джерджен)	Ідентичність як діалектична єдність біологічних, психологічних та соціокультурних факторів, що інтегруються на рівні особистісних смислів
Єдність **vs** **Множинність**	Ідентичність як цілісне, неподільне утворення (Е. Еріксон)	Ідентичність як сукупність множинних, контекстуально зумовлених "Я" (постмодерністський підхід)	Ідентичність як динамічна система множинних самовизначень, інтегрованих на вищому рівні в єдину метаідентичність
Афективне **vs** **Когнітивне**	Ідентичність як афективний стан, частково неусвідомлене переживання «себе самого» - почуття тотожності самому собі у безпосередньому самоприйнятті (Тілесність або «живе тіло» як первинний носій сенсу «Я» в феноменології Гусерля, Шютца)	Ідентичність як стійка структура уявлень про себе, сукупність установок у розумінні самого себе, когнітивне «схоплення» Я, називання, артикуляція і ідентифікація себе з усвідомленими процесами мислення, раціо (Cogito – ergo sum, Мислю – отже існую, Декарт)	Ідентичність як психо-фізична цілісність людського існування, подолання психо-фізичного дуалізму, «розриву» душі і тіла в новочасній традиції, вихід на новий рівень методологічної складності для опису «живого»

Запропоновані вище і описані в Таблиці 2 антиномії концепту ідентичності

задають рамку проблематики «навколо» цього концепту та створюють можливість подальшого продуктивного аналізу структури і функцій системи ідентичності особистості в психології.

1.3. Методологічний потенціал інтегративного підходу до теми ідентичності

Аналіз численних теоретичних концепцій ідентичності демонструє відсутність у сучасній психології єдиного концептуального підходу до розробки цієї теми, що містить в собі цілу низку фундаментальних проблем філософського, теоретико-наукового, психологічного та соціокультурного характеру. Незважаючи на наявність спільних елементів у роботах різних дослідників, загалом спостерігається вільне використання понять та інтерпретацій, термінологічне та смислове змішування. Внаслідок цього крізь множину теоретичних суперечностей вдається лише частково "схопити" феномен ідентичності у його сутності, що ускладнює його використання як операціонального поняття у психологічній науці та практиці. Водночас поняття ідентичності зберігає свій епістемологічний потенціал та привабливість.

Як видно з попереднього викладу, антиномії (полярності, суперечності), які містить в собі поняття ідентичності знаходяться на фундаментальному теоретико-пізнавальному рівні і не можуть (і не мають) бути безпосередньо вирішені на рівні окремих спеціальних методологій. Завдяки цим універсальним полярностям і «нерозв’язностям», завдяки такій внутрішній напрузі, як нам здається, ідентичність і залишається цікавою для кожної гуманітарної сфери знань по-своєму. Водночас – як найкращим чином охопити таке надскладне, ще й потенційно «вибухове» через суперечності явище? Як надати йому простору для реалізації, не втрачаючи змістовності та конкретності, не розмиваючи і не релятивізуючи поняття до масштабів «усього і ні про що»?

В.Д.Острова, описуючи три традиційні методологічні підходи у дослідженнях ідентичності – **психоаналітичний** (Еріксон, Марсіа, Ватерман; Ідентичність - поняття «Его» як внутрішньої структури, що організує вдоволення потреб та реалізацію здібностей); **символічний інтеракціонізм** (Мід,

Фольгерсон; Ідентичність - єдність «І» (унікальності та неповторності) і «Ме» - (соціально детермінованого уявлення про себе як представника суспільства); **когнітивно орієнтована психологія** (Теджфел, Хог, Тернер; Ідентичність - когнітивна система, що виконує роль регуляції поведінки у умовах оточення) – **виокремлює ще один, четвертий підхід – інтегративний**, де майбутнє досліджень ідентичності відноситься до сфери інтеграції досягнень різних теоретичних орієнтацій [65].

Авторка посилається на теорію «спектру свідомості», яку розробив Кен Вілбер (Ken Wilber), і яка здатна несуперечливо об'єднати різні рівні самоідентифікації людини, коли жоден з рівнів або аспектів ідентичності не заперечує інший, але співіснує у певним чином організованій і водночас гнучкій структурі. «Самототожність та ідентичність в даному випадку розглядаються як синоніми. К. Вїлбер наголошує, що суб'єкт у відповіді на запитання "Хто я?", поясненні, описі або просто відчутті власного "я" проводить уявну розмежувальну лінію через усе поле свого досвіду; все, що виявляється усередині цієї межі, має назву "я", все, що виявляється поза межою – "не-я", тобто людська самототожність цілком залежить від того, де саме ми проведемо цю лінію» [65]. Базовою рамкою (framework) інтегральної теорії Кена Вілбера є модель «Всі квадранти, всі рівні», яка описує людські знання та досвід за допомогою чотириквадрантної сітки, уздовж осей «Внутрішнє-Зовнішнє» та «Індивід-Колектив». Картина реальності виглядає за Вілбером таким чином, як зображено нижче на Рисунку 1.1.

Це спроба надати комплексний підхід до реальності, метатеорія, яка намагається пояснити, як академічні дисципліни та всі форми знань і досвіду, які здобуваються і проживаються людьми на Заході і Сході нашої планети, узгоджено поєднуються між собою, створюючи відомий (і не відомий) нам світ. [134]

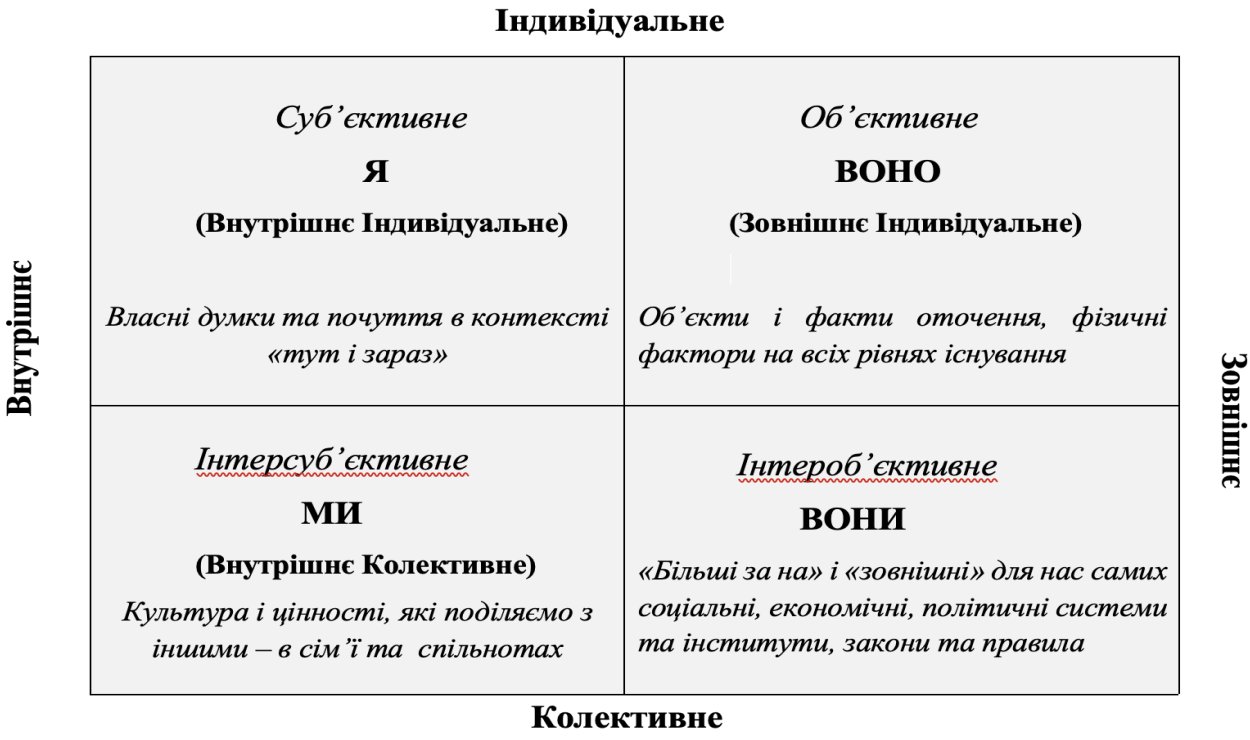


Рисунок 1.1. Інтегративна модель Кена Вілбера All Quadrants All Levels (AQAL)

Як бачимо, Вілбер теж оперує полярностями, які за інших умов могли б спричинити «апорію» (зупинку, закупорку – з гр.) та спробу довести істинність тієї чи іншої екстремальної позиції. Але, виходячи з ідеї і факту єдності людського існування, а також наміру і спроби віднайти та показати наявність універсальних зв'язків між компонентами буття – Вілбер створює модель квадрантів, де кожен полюс знаходить своє місце і вплив, перетинаючись та змінюючи свій смисл від перетину з впливами інших полярностей. Таким чином, смисл кожної окремої позиції не втрачається, але на задній план відходить її домінантність і виключність.

«Даний підхід є спробою подолати хронічну методологічну кризу психології, проявами якої є відсутність єдиної, загальновизнаної теорії, роз'єднаність на психологічні напрями, кожен з яких існує за своїми власними законами, та розчленованість цілісної особистості на пам'ять, мислення,

сприйняття, увагу та інші психічні функції» - пише В.Д.Острова [65,с.56]. Зазначимо, що Кен Вілбер обрав інтегративний шлях створення метатеорії або цілісної філософської системи, яка прагне комплексно описати всі відомі аспекти буття, що є викликом і чи не останнім прикладом такої амбіції в історії філософії. І інтегральна психологія як напрямок – є лише окремим випадком застосування інтегральної теорії Вілбера.

Безпосередньо в контексті методології психології піднімають проблему інтергативного підходу автори колективної монографії «Теоретико-методологічні основи інтеграції психологічного знання» [34] - О.В. Завгородня, В.О. Мєдінцев, С.О. Копилов, В.Л. Зливков, О.В. Губенко, С.О. Лукомська, Є.В. Степура, В.В. Депутат, О.В. Котух. Автори надають розгорнуту панораму теоретичних пошуків у сфері метатеорії психології, різних способів та моделей інтеграції, а також закладають основи інтегративно-екзистенційного підходу як інструменту фасилітації інтеграційних процесів у психології, який вважають необхідним для створення умов можливості інтеграції психологічного знання як такого. [34, с. 26].

О.Завгородня, описуючи «Принципи інтегративно-екзистенційного підходу», зазначає насупне: «інтеграція, в широкому розумінні, означає об’єднання в ціле окремих елементів, відновлення єдності; стан пов’язаності окремих диференційованих частин в єдине ціле, а також процес, що призводить до такого стану. В контексті психології інтеграція означає активність суб'єктів цієї сфери, орієнтовану на її цілісність… ». [34, с. 27]. Тобто йдеться про таку організацію співпраці та співналаштування учасників професійного поля психології, які будуть здатні створити інтегроване бачення такого складного явища як психологія.

Серед 11ти **принципів інтегративно-екзистенційного підходу** зазначимо кілька, на наш погляд виключно важливі для роботи з поняттям ідентичності принаймні наступні три:

1. Принцип **прийняття антиномічності**, необхідний у пізнанні надскладних реальностей полягає у толерантності до суперечностей і невизначеності. Як

ми показали вище (частина 1.2) поняття ідентичності щільно пов'язане і не може уникнути власної «антиномічної природи»

2. Принцип **спіралі розуміння**, який полягає у постійному герменевтичному збагаченні моделі досліджуваної складної реальності. Ідентичність саме є тією реальністю, яка не може бути вивчена похапцем і потребує циклічного повернення та перманентного усвідомлення циклів пізнання
3. Принцип **рефлексивного опрацювання суб'єктивності дослідника** – тобто фокус уваги і врахування дослідником власної позиції при дослідженні явища ідентичності [34, с. 27-28].

Характерно, що автори монографії обирають тему ідентичності як першу середи тих, які на їх думку потребують саме інтегративного підходу для своєї розробки. Автор цього розділу, В. Зливков пише «Ідентичність – це складний феномен, «багатошарова» психічна реальність, що включає різні рівні свідомості, індивідуальні та колективні, онтогенетичні і соціогенетичні основи. Феномен ідентичності виникає в рамках глобальної проблематики існування самої людини. У сучасному суспільстві структура «Я» його індивідів набуває найбільшої когнітивної складності у порівнянні з будь-якою історичною епохою. Відповідно, питання про становлення ідентичності та можливі шляхи подолання її кризи також набувають значної складності» [34 с. 84-110]. Далі автор показує, як інтегративний підхід, який дозволяє поєднати різні методологічні перспективи, постає особливо релевантним для концептуалізації проблеми ідентичності та зазначає, що раціогуманістична перспектива Г.О. Балла надає потужне методологічне підґрунтя для створення інтегративного концепту ідентичності. Раціогуманістична методологія Г.О. Балла становить перспективну основу для інтегративного підходу до проблеми ідентичності з огляду на кілька ключових аспектів. Передусім, Г.О. Балл наголошував на необхідності поєднання раціонального пізнання з гуманістичними цінностями. На його думку, «раціогуманізм – це світоглядна та методологічна орієнтація, яка передбачає визнання інтелектуальної культури (і науки як її головного осередку) одним із найважливіших здобутків людства і, водночас, утверджує необхідність її

гуманістичного спрямування» [34, с. 19].

Для реалізації мети нашого дослідження з методологічної точки зору є важливою система принципів раціогуманізму Г.О.Балла, що складається з :

1. **принципів раціогуманістичного світогляду**
    a. а) взаємодії індивідуального чи групового суб'єкта зі світом
    b. б) взаємодії суб'єкта з іншими суб'єктами
    c. в) гуманістично зорієнтованої соціальної поведінки у сучасному світі
2. **принципів раціогуманістичної методології людинознавства**
    a. а) загальні засади вказаної методології
    b. б) засади обрання засобів людинознавчої наукової діяльності
    c. в) основи використання і вдосконалювання категорійно-понятєвого апарату людинознавства

Зокрема в контексті теми ідентичності корисним видаються розроблені Г.О.Баллом методологічні основи інтегративно-особистісного підходу [3, с.48-49], де пропонується опрацювання теми особистості у суміжних з психологією галузях знання (філософії, культурології, соціології) – розрізнення і узгодження ключових тлумачень має бути плідним. Розгляд поняття особистості на перетині категорій «культура» і «людина» - створює широке поле для дослідження, де культура розуміється як «сукупність тих засобів і якостей існування, діяльності людських істот, спільнот і людства в цілому, які забезпечують дві функції» – соціальної пам'яті (репродуктивно-нормативну) і соціально-значущої творчості (діалогічно-творчу). «Культура існує реалізуючи ці функції в різних модусах – а) вселюдському б) особливих (зокрема професійних, а також етнічних…) в) індивідуальних (особистісних)» [3,с.48]. Культура розглядається тут як система моделей, що забезпечує репродуктивно-нормативну і діалогічно-творчу функції в життєдіяльності людства, спільнот та окремих людей. Тоді особистість можна розглядати як втілення культури в людському індивіді, як системну рису-якість людського індивіда бути відносно автономним та індивідуально-своєрідним суб'єктом культури. Гуманістична спрямованість такого інтегративно-особистісного підходу дозволяє розглядати систему ідентичності особистості

дорослої людини як спроможну і налаштовану на гармонізацію та подолання життєвих викликів в усіх модусах культури (вселюдському, спільнотному, індивідуальному) – в ролі суб'єкта культури, а не лише її носія.

Ця методологічна орієнтація уможливлює інтегративний погляд на проблему ідентичності, оскільки:

1. **Долає традиційний методологічний редукціонізм**, дозволяючи розглядати ідентичність не лише як суб'єктивний психологічний феномен чи як суто соціальний конструкт, а як цілісне, багатовимірне явище. На думку В. Зливкова, «інтегративний підхід дозволяє вивчати ідентичність як єдиний цілісний феномен, активний простір, схильний до самовдосконалення, здатний наповнювати реальність змістом, ставленням і переживаннями» [34, с. 86].

2. **Забезпечує епістемологічний плюралізм**, багатоманітність пізнавальних перспектив, що є особливо цінним для дослідження такого складного феномену як ідентичність. Г.О. Балл відзначав: «...важливим аспектом виваженості методологічної позиції у людинознавстві є конструктивний діалогізм, налаштований, зокрема, на подолання застарілих дисциплінарних кордонів, але без утрати здобутків окремих дисциплін» [34, с. 32].

3. **Дозволяє уникнути протиставлення номотетичного та ідіографічного підходів у дослідженні ідентичності**, що особливо важливо для поєднання кількісних та якісних методів у її вивченні. Г.О. Балл відзначав, що «важливо не протиставляти методи різного типу, а знаходити шляхи їх взаємодії» [34, с. 78].

Один із важливих принципів раціогуманістичного підходу – «принцип найбільшої повноти» [2] - передбачає необхідність врахування максимально широкого спектру чинників, що визначають досліджуваний феномен. Стосовно проблеми ідентичності це означає розгляд усього комплексу біологічних, психологічних, соціальних та культурних детермінант її формування та функціонування. Спираючись на раціогуманістичний підхід Г.О. Балла, можна запропонувати структуру системи ідентичності, яка інтегрує три ключові виміри:

1. Онтологічний вимір, що відображає буттєві основи ідентичності та

містить такі рівні:

- соматичний (тілесна ідентичність)
- психічний (внутрішньо-психологічна ідентичність)
- соціальний (соціально-рольова ідентичність)
- екзистенціальний (автентичність і життєвий сенс)

2. Часовий вимір, який відображає темпоральні аспекти ідентичності:

- ретроспективний (минулі ідентифікації)
- актуальний (теперішня ідентичність)
- проспективний (проектована майбутня ідентичність)

3. Функціональний вимір, що відображає процесуальні характеристики:

- адаптивна функція (забезпечення пристосування)
- інтегративна функція (забезпечення цілісності)
- регулятивна функція (скеровування поведінки)
- смислотворча функція (генерування життєвих смислів)

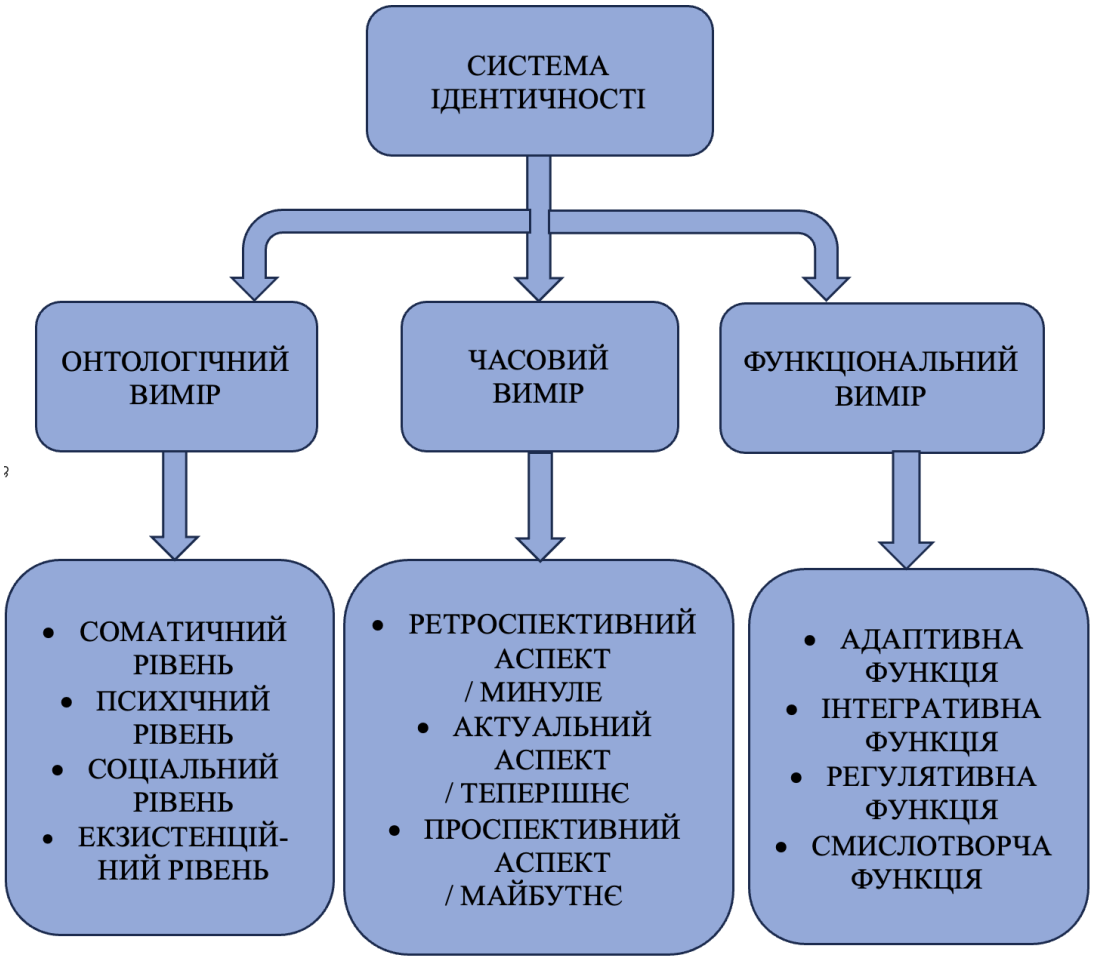


Рисунок 1.2. Структура системи ідентичності в інтегративному підході

На думку М.Й. Боришевського, «важливим методологічним принципом у дослідженні ідентичності є розгляд її як системного утворення, компоненти якого внутрішньо взаємозв'язані та взаємозалежні» [9, с. 39]. Інтегративний підхід дозволяє виявити ці взаємозв'язки та взаємозалежності. Г.О. Балл наголошував на необхідності враховувати як нормативно-репродуктивні, так і діалогічно-творчі функції культури в житті особистості [3]. Перенесення цього принципу на проблему ідентичності дозволяє розглядати її як динамічну, здатну до розвитку систему, що поєднує нормативні (соціально детерміновані) та індивідуально-творчі аспекти.

Методологічні переваги інтегративного підходу до дослідження ідентичності, що ґрунтована на раціогуманістичній методології людинознавства Г.О. Балла, надає суттєві переваги для дослідження проблеми ідентичності:

1. **Подолання фрагментарності** традиційних підходів, що розглядають окремі аспекти ідентичності (соціальну, особистісну, професійну тощо) у відриві один від одного. «Цілісний інтегративний підхід до вивчення психічних явищ передбачає їх розгляд як неподільного цілого, а не сукупності окремих елементів» [3].

2. Методологічний плюралізм, що уможливлює поєднання різних дослідницьких стратегій і є необхідною умовою дослідження таких складних і багатовимірних феноменів, як ідентичність

3. Діалогічність, яка передбачає врахування різних теоретичних позицій та їх конструктивне поєднання. За Г.О. Баллом, «діалогічний підхід дозволяє подолати однобічність монологічного мислення і вийти на якісно новий рівень розуміння проблеми» [5].

4. Медіаційний потенціал як здатність поєднувати протилежні методологічні позиції. О.В. Завгородня відзначає, що «інтегративний підхід дозволяє здійснити методологічну медіацію між протилежними позиціями (есенціалізмом та конструктивізмом, примордиалізмом та інструменталізмом

тощо) у розумінні ідентичності» [5].

5. Культуровідповідність, зорієнтованість і обов’язкове врахування культурного контексту формування та функціонування ідентичності. Г.О. Балл підкреслював, що «особистість може бути адекватно зрозуміла лише як суб'єкт культури» [5]. Це особливо важливо для дослідження ідентичності в контексті життєвих викликів сучасності.

Розвиваючи ідеї Г.О. Балла щодо **розуміння культури як системи моделей** [2], можна запропонувати розгляд ідентичності як системи моделей, що забезпечують репродуктивно-нормативну та діалогічно-творчу функції в життєдіяльності особистості. У такому розумінні ідентичність постає як «втілення культури в людському індивіді, як системна риса-якість людського індивіда бути відносно автономним та індивідуально-своєрідним суб'єктом культури» [2]. При цьому можна виділити три модуси ідентичності (Рис.1.3):

1. Вселюдський модус, що відображає загальнолюдські та універсальні аспекти ідентичності.

2. Спільнотний модус, що відображає ідентифікацію з певними соціальними групами та спільнотами

3. Індивідуальний модус, що відображає унікальний, особистісний аспект ідентичності.

Така модель ідентичності дозволяє інтегрувати як суб'єктивно-особистісні, так і соціально-культурні її аспекти, що долає традиційну для психології поляризацію індивідуального і колективного і розкриває можливість досліджень таких болючих тем як формування резилієнтності в часи криз, безпекових викликів та критичних соціальних змін, в центрі яких наразі знаходиться Україна; глибше розуміння та послідовний розвиток громадянської ідентичності у балансі з іншими аспектами (етнічно-національною, гендерною, професійною тощо); розвиток спроможності людей та спільнот до згуртованості і підтримки з врахуванням такого складного і багатошарового феномену як ідентичність.



Рисунок 1.3. Модуси ідентичності в раціогуманістичній перспективі

Загалом, розуміння процесів гармонізації ідентичності в контексті життєвих викликів – на особистісному, спільнотному і загальнолюдському рівнях – постає наразі як виключно актуальна та практична задача. У контексті раціогуманістичного підходу гармонізацію системи ідентичності можна розуміти як процес, спрямований на досягнення цілісності, узгодженості та автентичності всіх її компонентів. На думку М.М. Наконечної, «гармонізація особистості передбачає узгодження різних аспектів її буття, зокрема різних вимірів її ідентичності» [61, с. 86].

Серед основних механізмів гармонізації системи ідентичності в раціогуманістичній перспективі можна виділити:

1. **Рефлексивну саморегуляцію**, що передбачає усвідомлення та критичне

осмислення власної ідентичності.

2. **Діалогічну взаємодію з іншими** як спосіб верифікації власної ідентичності.

3. **Інтеграцію різних аспектів ідентичності** у наскільки це можливо **цілісну, несуперечливу та зв'язну систему**.

4. **Творче самоконструювання**, що передбачає активне проектування власної ідентичності.

Як зазначає С.Д.Максименко, «гармонійна ідентичність характеризується внутрішньою узгодженістю, стабільністю та гнучкістю, здатністю інтегрувати нові елементи без втрати цілісності» [52, с. 42].

Інтегративний підхід до ідентичності, заснований на раціогуманістичній методології, **не протиставляється іншим підходам**, а взаємодіє з ними, збагачуючись їхніми досягненнями та долаючи їхні обмеження.

У взаємодії з психодинамічним підходом інтегративна методологія дозволяє враховувати роль несвідомих механізмів у формуванні ідентичності, не редукуючи її до них. Як зазначає З.С. Карпенко, «психодинамічні аспекти ідентичності набувають нового осмислення в контексті інтегративного підходу, що розглядає їх у єдності з когнітивними та соціокультурними чинниками» [39]. **Через когнітивний підхід** інтегративна методологія збагачується розумінням значущості ментальних репрезентацій та схем у конструюванні ідентичності, але уникає когнітивного редукціонізму. Водночас, О.В. Завгородня відзначає, що «когнітивні аспекти ідентичності є необхідним, але не достатнім компонентом її цілісного розуміння» [32, с. 88]. **Використовуючи наративний підхід,** інтегративна методологія визнає значущість життєвих історій у формуванні ідентичності, але не обмежується ними. Н.В. Чепелєва підкреслює, що «наративний підхід до ідентичності набуває особливої евристичності в рамках інтегративної методології, яка дозволяє поєднати його з іншими перспективами» [88, с. 19]. **В соціально-конструктивістському підході** інтегративна методологія поважає і враховує роль соціальних взаємодій та дискурсивних практик у формуванні ідентичності, але не зводить її до суто соціального конструкту.

Подальший розвиток інтегративного підходу до ідентичності видається перспективним у кількох напрямках:

1. Розробка теоретико-методологічних засад інтеграції різних аспектів ідентичності (особистісного, соціального, культурного, тілесного, духовного) у цілісну модель, що дозволить подолати фрагментарність наявних підходів.

С.Д. Максименко, описуючи поняття особистості в психології, так її визначає «Особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ.». Як бачимо, автор використовує багато ознак, що загалом пов’язуються з ідентичністю (або є спільними для понять особистість і ідентичність) – цілісність, унікальність, здатність до різноманітних «само» - саморозвитку і самовизначення. Описуючи пошук і віднаходження особистістю смислу життя, зустрічаємо наступне: «Тут, ми бачимо, перетинаються лінії інтеграції і взаємовідносин зі світом – світ перестає бути «навпроти» людини, і навпаки, вона опиняється всередині світу, «огортається» ним і споріднюється з ним.» [52, с.33]. Такого роду звернення до слова/метафори «інтеграція» з’являються в більшості спроб концептуалізації таких понять як особистість та ідентичність

2. Створення інтегративного діагностичного інструментарію, здатного схоплювати різні аспекти ідентичності та їх взаємозв'язки, що особливо актуально в умовах трансформації традиційних форм ідентичності в сучасному суспільстві.

3. Розробка технологій гармонізації ідентичності на основі інтегративного підходу, спрямованих на допомогу особистості у подоланні кризових станів та досягненні більш цілісного, автентичного самовідчуття в умовах багаторівневих викликів сучасності.

4. Дослідження крос-культурних аспектів ідентичності з використанням інтегративної методології, що дозволить виявити універсальні та культурно-специфічні механізми її формування та трансформації. У контексті міжкультурних контактів інтегративний підхід дозволяє аналізувати складні процеси формування множинної культурної ідентичності, що поєднує елементи

різних культурних традицій. Як зазначає В.М. Павленко, "інтегративний підхід до ідентичності дозволяє уникнути як етноцентризму, так і культурного релятивізму, забезпечуючи більш адекватне розуміння ідентичності в полікультурному контексті" [66, с. 67].

5. Вивчення ролі сучасних інформаційних, нано, біо, ШІ, а також гуманітарних технологій у формуванні та трансформації ідентичності з позицій інтегративного підходу, що є особливо актуальним в умовах сучасної технологізації життєвого простору людини.

Особливої актуальності інтегративний підхід до ідентичності набуває в контексті сучасних соціальних викликів, пов'язаних із глобалізацією, інформатизацією, міграційними процесами, культурним плюралізмом тощо. Як зазначає О.В. Завгородня, «в умовах швидких соціальних змін та культурної різноманітності традиційні форми ідентичності зазнають трансформації, що робить необхідним застосування інтегративного підходу для їх розуміння та дослідження» [32, с. 120]. Інтегративний підхід дозволяє поєднати аналіз макросоціальних процесів, які впливають на ідентичність, із розумінням індивідуальних способів конструювання ідентичності в нових соціальних умовах.

1.4. Методологія і методи експериментального дослідження ідентичності в психології

Дослідження ідентичності особистості в психології характеризується методологічним плюралізмом, що відображає складність та багатовимірність досліджуваного феномену. Сучасні підходи до вивчення ідентичності підкреслюють діалектичну єдність стабільності та змінності, індивідуального та соціального, структури та процесу у становленні та функціонуванні ідентичності особистості. Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити систему методологічних підходів та конкретних методів, які традиційно використовуються для вивчення різних аспектів ідентичності та «синонімічних явищ».

Методологія дослідження ідентичності в сучасній психології базується на низці фундаментальних принципів, що відображають міждисциплінарний

характер проблеми та її динамічну природу. Узагальнюючи підходи до дослідження ідентичності, Н.В. Чепелєва [86] виокремлює три базових методологічних рівні:

1. Загальнофілософський рівень – включає принципи цілісності, суб'єктності, розвитку, зумовленості психічних явищ, єдності свідомості та діяльності.

2. Загальнонауковий рівень – представлений системним, структурно-функціональним, феноменологічним, герменевтичним та наративним підходами.

3. Конкретно-науковий рівень – містить теоретичні положення психології про закономірності психічного розвитку, природу свідомості та самосвідомості, механізми ідентифікації.

Методологія дослідження ідентичності завжди виходить за межі власне психологічного знання і передбачає залучення мультидисциплінарного контексту. Це положення відображає сутнісну особливість проблематики ідентичності, що розглядається на перетині соціального, культурного та індивідуально-психологічного вимірів. Сучасний методичний арсенал дослідження ідентичності включає широкий спектр інструментів, які умовно можна розподілити на кілька основних категорій, що відповідають різним методологічним традиціям. Експериментально-психометричні методи представлені психодіагностичними опитувальниками та тестами, що спрямовані на вимірювання різних аспектів ідентичності. Кількісні методи дослідження ідентичності дозволяють операціоналізувати теоретичні конструкти та перевіряти гіпотези щодо взаємозв'язків між різними аспектами ідентичності.

До найпоширеніших **стандартизованих методик** належать:

- **Опитувальник стилів ідентичності** (Identity Style Inventory, ISI-5) розроблений M.D. Berzonsky [97] та колегами (2013), що вимірює інформаційний, нормативний та дифузно-уникаючий стилі ідентичності. Ця методика оцінює, як особи обробляють інформацію, пов'язану з питаннями ідентичності, та приймають рішення щодо важливих аспектів самовизначення.

- **Розширений опитувальник вимірювання статусу Его-ідентичності** (Extended Objective Measure of Ego Identity Status, EOM-EIS) H.D. Grotevant і G.R. Adams (1984), що базується на теорії статусів ідентичності Дж. Марсіа і дозволяє оцінити досягнуту ідентичність, мораторій, передвизначену та дифузну ідентичність. Методика складається з 64 тверджень, які досліджуваний оцінює за 5-бальною шкалою, і спрямована на оцінку ідеологічних та міжособистісних аспектів ідентичності.
- **Опитувальник процесів Его-ідентичності** (The Ego Identity Process Questionnaire, EIPQ) E. Balistreri, N.A. Busch-Rossnagel, K.F. Geisinger (1995), спрямований на визначення ідеологічних та міжособистісних аспектів ідентичності. Опитувальник містить 32 твердження, які стосуються професійного вибору, політичних уподобань, релігійних переконань, особистісних цінностей, дружби, спілкування, статевих ролей і родини.
- **Опитувальник локусів ідентичності** (Aspects of Identity Questionnaire, AIQ-IV), розроблений J.M. Cheek та колегами (2002), що вимірює особистісний, соціальний, колективний та міжособистісний локуси ідентичності. Опитувальник містить 45 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою [34].

Окрім стандартизованих опитувальників, у дослідженні ідентичності застосовуються **проективні та феноменологічні методи**, які дозволяють виявити неусвідомлювані та слабко вербалізовані аспекти ідентичності:

Проективні методи включають: Модифіковані варіанти класичних проективних технік (ТАТ, малюнкові методики, методика незакінчених речень), Спеціалізовані проективні методики (автопортрет, колаж ідентичності, метафоричні карти), Символічні техніки (робота з особистим міфом, казкотерапевтичні методи).

Феноменологічні методи передбачають: Глибинні інтерв'ю та феноменологічний аналіз переживань, Метод самоспостереження та інтроспекції, Аналіз життєвих світів особистості, Дослідження автентичного досвіду самобуття.

Для дослідження конкретних видів ідентичності розроблено спеціалізовані методики:

Професійна ідентичність: Опитувальники професійної ідентичності, Методики дослідження кар'єрних орієнтацій, Шкали професійної самоефективності.

Етнічна та національна ідентичність: Шкали етнічної ідентичності, Методики дослідження національної самосвідомості, Опитувальники культурної ідентифікації.

Гендерна ідентичність: Опитувальники гендерної ідентичності, Методики дослідження статево-рольових установок, Шкали маскулінності, фемінності.

Релігійна та духовна ідентичність: Шкали релігійної орієнтації, Методики дослідження духовних цінностей, Опитувальники релігійного копінгу.

Традиційні психометричні методи дослідження ідентичності мають низку переваг: високу стандартизованість, можливість статистичної обробки результатів, порівняння різних груп досліджуваних, економічність проведення масових досліджень. Емпірична верифікованість цих методик дозволяє отримувати релевантні та відтворювані результати.

Водночас існують суттєві методологічні виклики психометрії:

Термінологічна неузгодженість полягає у відсутності єдиного розуміння конструкту ідентичності в психології. Різні автори використовують термін «ідентичність» для позначення різних психологічних реалій: від усвідомлення власної унікальності до системи соціальних ролей. Ця неузгодженість призводить до розмивання меж конструкту, що ускладнює інтерпретацію та порівняння результатів досліджень.

Обмеження кількісних методів пов'язані з їх орієнтацією на вимірювання статичних характеристик ідентичності. Кількісні методи часто не здатні зафіксувати процесуальний аспект ідентичності, її становлення та трансформацію. Стандартизовані опитувальники дають «знімок» ідентичності в певний момент часу, але не розкривають динаміку її розвитку.

Методологічна фрагментація проявляється в тому, що різні теоретичні підходи продукують власні методи дослідження, які часто є несумірними. Психоаналітична традиція спирається на клінічні методи та глибинні інтерв'ю, когнітивний підхід використовує експериментальні методики, соціально-психологічний – опитувальники та шкали. Це ускладнює інтеграцію отриманих результатів у цілісне розуміння феномену ідентичності.

Культурна специфічність інструментарію є серйозним викликом для кроскультурних досліджень ідентичності. Більшість стандартизованих методик розроблена в західному контексті і може бути нерелевантною для інших культур. Навіть адаптовані версії методик не завжди адекватно відображають культурну специфіку конструювання ідентичності.

Епістемологічні обмеження пов'язані з редукціонізмом, властивим кількісним методам. Прагнення до вимірюваності та квантифікації може призвести до втрати складності та багатовимірності ідентичності. Крім того, залежність від самозвітів респондентів може спотворювати результати через соціальну бажаність та обмеженість самоусвідомлення. Це ставить питання про адекватність отриманих даних реальному феномену ідентичності.

Перспективи інтегративного підходу в дослідженні ідентичності ґрунтуються на можливості поєднання в таких методологіях номотетичного та ідіографічного підходів, тобто врахування як кількісних, так і якісних методів для забезпечення цілісного розуміння цього складного феномену. В межах інтегративного підхіду, заснованого на раціогуманістичній методології, як було зазначено в попередньому розділі є можливість використовувати для різних компонент ідентичності відповідні для них методи дослідження, поєднуючи висновки в межах цілісної інтерпретації. Так, у відповідності до досліджуваного аспекту ідентичності, враховуючи його місце в Структурі системи ідентичності в інтегративному підході (Рисунок 1, вище, с.44) – можна скористатися деякими традиційними методами для його дослідження.

Наприклад, відомий **опитувальник вимірювання статусу Его-ідентичності**, що описує рівень сформованості ідентичності (за Марсіа) можна

віднести до Функціонального виміру в системі ідентичності, а саме – адаптивної та частково інтегративної функцій. Маючи на увазі повний опис Структури системи ідентичності, можна запитати про те, як пов'язані зі статусом ідентичності інші її параметри в структурі – часовий вимір (наприклад проспективна ідентичність) та онтологічний вимір (наприклад соматичний чи соціальний рівень).

Як вже зазначалося в попередньому розділі, особливо продуктивним може виявитися підхід з опорою на Структуру ідентичності в інтегративному підході на основі методології раціогуманізму Г.Балла в роботі з такою актуальною та складною темою як зокрема гармонізація системи ідентичності в кризових ситуаціях та в умовах життєвих викликів.

Наративний підхід до дослідження ідентичності особистості займає особливе місце серед методологічних підходів сучасної психології, оскільки дозволяє інтегрувати різноманітні виміри ідентичності в цілісну систему через аналіз життєвих історій, що створюються та переживаються особистістю. Як зазначає Н.В. Чепелєва, «наративізація досвіду є фундаментальним способом конструювання, усвідомлення та репрезентації власної ідентичності» [87, с. 20]. Наративний підхід базується на концепції наративної ідентичності, що була запропонована П. Рікером і розвинута в працях Д. Макадамса, Д. Карра, К. Джерджена та інших дослідників. За визначенням П. Рікера, «наративна ідентичність є тим типом ідентичності, до якого людина приходить завдяки наративній діяльності» [74, с. 169]. Вона конституюється на перетині історії та вигадки, фактичності та можливості, реального та уявного.

Д. Макадамс розробив модель наративної ідентичності як **інтерналізованої та еволюціонуючої життєвої історії**, яку особистість конструює для надання життю єдності, цілі та смислу. Ця історія включає реконструйоване минуле, сприйняте теперішнє та антициповане майбутнє. Наративна ідентичність, за Макадамсом, виконує функцію психосоціальної конструкції, що поєднує особистість із соціокультурним контекстом [118].

К. Джерджен акцентує соціальну природу наративної ідентичності, розглядаючи її як продукт дискурсивних практик. Наративи ідентичності не є суто індивідуальними твореннями, а конструюються в діалозі з іншими та з використанням культурних ресурсів – наративних схем, сюжетів, жанрів, які доступні в певній культурі. Наративна ідентичність, таким чином, завжди є соціально опосередкованою [107].

Наративна методологія дослідження ідентичності базується на кількох фундаментальних принципах:

1. Принцип контекстуальності передбачає розгляд наративу в соціокультурному контексті його створення. Наративи ідентичності не існують у вакуумі, а формуються під впливом культурних наративних схем, соціальних дискурсів, історичних умов. Дослідник має враховувати ці контекстуальні фактори при інтерпретації наративів.

2. Принцип діалогічності визнає, що наратив завжди адресований реальній або уявній аудиторії. Розповідаючи свою історію, людина не просто відтворює події, а конструює свою ідентичність у діалозі з іншими. Дослідницька ситуація також є діалогічною, і дослідник виступає співучасником конструювання наративу.

3. Принцип множинності інтерпретацій передбачає, що один і той самий наратив може бути прочитаний по-різному залежно від теоретичної позиції дослідника, контексту інтерпретації, цілей дослідження. Це не означає релятивізму, а вимагає рефлексивності та обґрунтованості інтерпретацій.

4. Принцип рефлексивності вимагає від дослідника усвідомлення власного впливу на процес створення та інтерпретації наративу. Дослідник має рефлексувати свої теоретичні передумови, особистісні упередження, роль у дослідницькій взаємодії.

5. Принцип темпоральності визнає часовий характер наративу та ідентичності. Наратив організує досвід у часовій послідовності, поєднуючи минуле, теперішнє та майбутнє. Ідентичність розглядається не як статична структура, а як процес, що розгортається в часі.

Методи збору наративного матеріалу:

Автобіографічне інтерв'ю – напівструктуроване інтерв'ю, спрямоване на отримання розгорнутої життєвої історії;

Наративне інтерв'ю – неструктуроване інтерв'ю, що стимулює спонтанну розповідь про життєвий досвід;

Епізодичне інтерв'ю – фокусується на конкретних епізодах та ситуаціях з життя особистості;

Письмові наративи – автобіографічні есе, щоденники, листи;

Візуальні наративи – фотографії, малюнки, колажі як засоби наративної самопрезентації.

Методи аналізу наративів:

1. Структурний аналіз наративу фокусується на формальній організації розповіді. Виділяються структурні елементи наративу (абстракт, орієнтація, ускладнення, оцінка, розв'язка, кода), досліджується їх взаємозв'язок та функції.

2. Тематичний аналіз спрямований на виявлення ключових тем та мотивів у наративі. Дослідник ідентифікує повторювані теми, простежує їх розвиток, аналізує взаємозв'язки між темами. Тематичний аналіз дозволяє виявити центральні смислові конструкти, навколо яких організована наративна ідентичність.

3. Аналіз наративної когерентності досліджує цілісність та зв'язність життєвої історії. Т. Хабермас та С. Блак виділяють чотири типи когерентності: часову (хронологічна організація), біографічну (зв'язок подій з розвитком особистості), причинну (пояснення причинно-наслідкових зв'язків) та тематичну (наявність наскрізних тем) [109].

4. Аналіз автобіографічного міркування фокусується на рефлексивних процесах, через які особистість осмислює свій досвід. Автобіографічне міркування включає самопояснення (інтерпретація минулих подій), саморозуміння (інсайти щодо себе) та сенсотворення (надання смислу досвіду). Цей тип аналізу дозволяє дослідити, як особистість конструює смисл свого життя [109, 87].

5. Аналіз сюжетних ліній: виявлення основних сюжетних структур, що організують життєву історію та архетипічні сюжети (комедія, романс, трагедія, іронія), що можуть бути використані для класифікації життєвих наративів.

6. Аналіз позиціонування: дослідження того, як оповідач позиціонує себе стосовно інших персонажів наративу та потенційної аудиторії. Позиціонування розкриває діалогічний аспект наративної конструкції ідентичності, його розвиненість.

7. Аналіз дискурсивних практик: дослідження того, як широкі соціокультурні дискурси відображаються в індивідуальних наративах.

К. Джерджен підкреслює, що особисті наративи завжди вбудовані в більш широкі дискурсивні контексти, які надають культурні ресурси для конструювання ідентичності [107].

8. Інтегративна інтерпретація: синтез результатів різних рівнів аналізу в цілісне розуміння наративної ідентичності особистості. Процедура наративного аналізу має гнучкий характер і може модифікуватися залежно від конкретних дослідницьких завдань та специфіки досліджуваного матеріалу.

Наративний підхід до дослідження ідентичності має низку суттєвих переваг, які роблять його особливо релевантним інструментом інтегративної методології:

1. Цілісність та інтегративність наративного підходу само по собі вже дозволяє включати різні аспекти ідентичності (часові, просторові, соціальні, особистісні) в єдину цілісну структуру – ці компоненти присутні в тій чи іншій формі в тексті оповідача. Наративний підхід долає фрагментарність традиційних методів, пропонуючи холістичну перспективу дослідження ідентичності.

2. Контекстуальність - наративний підхід враховує соціокультурний контекст формування ідентичності. Дослідники підкреслюють, що наративна методологія дозволяє досліджувати ідентичність як продукт взаємодії особистості та культури, індивідуальної біографії та колективної історії.

3. Динамічність та гнучкість, адже наративний підхід фокусується на процесуальних аспектах ідентичності, її становленні та трансформації. Як

зазначає Р.А. Мороз, наративна методологія дозволяє відстежувати динаміку ідентичності, її трансформацію в ході життєвого шляху [60, с. 32].

4. Суб'єктність – наративний підхід спирається на активну роль особистості в конструюванні власної ідентичності і підкреслює її важливість. В.О. Васютинський зауважує, що «наративний підхід розглядає особистість не як пасивного реципієнта соціальних впливів, а як активного автора власної життєвої історії та ідентичності» [12, с. 95].

5. Екологічна валідність – наративні методи дослідження максимально наближені до природного контексту життєдіяльності особистості. За визначенням О.В. Завгородньої, «наративний підхід дозволяє досліджувати ідентичність не в лабораторних умовах, а в контексті реального життя» [30, с. 86].

Разом з тим, наративний підхід має певні обмеження, які слід враховувати при його використанні:

1. Суб'єктивність інтерпретацій наративного аналізу є зворотною стороною його переваги (поціновування ролі суб'єкта) в дослідженні. Адже передбачається значний елемент суб'єктивної інтерпретації дослідником змісту дослідження, що може знижувати надійність отриманих результатів.

К.В. Коростеліна зазначає, що «суб'єктивність інтерпретації наративів вимагає розробки чітких критеріїв аналізу та процедур валідизації» [46, с. 78].

2. Трудомісткість та ресурсозатратність наративних досліджень пов'язані зі значними часовими та інтелектуальними ресурсами як з боку дослідника, так і учасників. Це обмежує можливості широкомасштабних наративних досліджень і вимагає ретельного планування дослідницького процесу.

3. Складність узагальнення результатів через ідіографічну спрямованість наративного підходу ускладнює узагальнення отриманих результатів, оскільки орієнтація на унікальність індивідуальних історій ускладнює виявлення загальних закономірностей їх формування і розуміння структури ідентичності, з ними пов'язаних.

4. Методологічна неструктурованість наративного підходу пов'язана з множинністю методологічних варіацій, що ускладнює стандартизацію дослідницьких процедур. В.Г. Злівков зазначає, що «методологічний плюралізм наративного підходу може переростати в методологічну еклектику» [38, с. 48]. Хоча на наш погляд це цілком відповідає епістемологічному плюралізму інтегративного підходу до вивчення ідентичності.

Незважаючи на зазначені обмеження, наративний підхід залишається одним із найперспективніших напрямів дослідження ідентичності в сучасній психології. Як стверджує Н.В. Чепелєва і колеги, «У руслі психолого-герменевтичного підходу ми розглядаємо наративізацію як технологію, що уможливлює трансформування зовнішніх подій у внутрішній досвід особистості шляхом їхнього впорядкування згідно з ознаками наративного тексту» [89, с. 67].

1.5. Обґрунтування підходу інтегративного дослідження ідентичності в умовах життєвих викликів: поєднання психометричних та наративного методів

В межах обраної нами інтегративної методології дослідження ідентичності, яка прагне подолати фрагментарність традиційних методів та забезпечити цілісне розуміння цього складного феномену наративна методологія дослідження є цілком релевантним інстурментом. Інтегративний потенціал наративного підходу проявляється в наступних аспектах:

1. Інтеграція темпоральних вимірів ідентичності. Наративний підхід, за визначенням П.Рікера, забезпечує «темпоральну інтеграцію гетерогенного», поєднуючи минуле, теперішнє та майбутнє в цілісну структуру ідентичності [125].

2. Подолання дихотомії соціального та індивідуального. Наративний підхід розглядає ідентичність як продукт взаємодії індивідуальної біографії та колективної історії. Наративна методологія дозволяє досліджувати діалектичну єдність соціального та індивідуального в структурі ідентичності, що відповідає

нашій гіпотезі необхідності врахування методологічних антиномій. М.Л. Кросслі підкреслює, що «однією з центральних передумов наративного психологічного підходу є суттєвий та фундаментальний зв'язок між досвідом власного «я», часовості, стосунками з іншими та мораллю» [101, с. 4].

3. Поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів ідентичності. Наративний підхід розглядає ідентичність як комплексний феномен, що охоплює когнітивні (самокатегоризація), емоційні (самоставлення) та поведінкові (саморегуляція) аспекти.

4. Медіація між есенціалістськими та конструктивістськими підходами. Наративний підхід займає проміжну позицію між есенціалістським розумінням ідентичності як стабільної сутності та радикально конструктивістським її трактуванням як суто дискурсивного конструкту. Як зазначає О.В. Завгородня [34], «наративна методологія визнає як стабільні, так і динамічні аспекти ідентичності, розглядаючи її як процес, що має певну структуру та спрямованість» [34, с. 88].

5. Інтеграція кількісних та якісних методів дослідження. Наративний підхід, хоча й тяжіє до якісної методології, але не виключає можливості кількісного аналізу наративів. Як зазначає В.М. Павленко [66], «сучасні методи наративного аналізу включають як якісні (герменевтичні, феноменологічні), так і кількісні (контент-аналітичні, психолінгвістичні) техніки» [66, с. 128].

О.В. Завгородня справедливо підкреслює, що «інтегративний потенціал наративного підходу полягає в його здатності забезпечити методологічний міст між різними традиціями дослідження ідентичності: психодинамічною, когнітивною, соціально-психологічною, культурно-історичною» [34, с. 89].

Таким чином, наративний підхід виступає релевантним інструментом інтегративної методології дослідження ідентичності, дозволяючи подолати фрагментарність традиційних методів та забезпечити цілісне розуміння цього складного феномену в його статичних та динамічних, індивідуальних та соціальних, когнітивних та емоційних аспектах.

Аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку наративного підходу дозволяє виокремити кілька перспективних напрямів його еволюції:

1. Розробка комплексних моделей наративної ідентичності, що інтегрують різні аспекти ідентичності в цілісну теоретичну рамку. Як зазначає Н.В. Чепелєва, «перспективним напрямом розвитку наративного підходу є розробка інтегративних моделей наративної ідентичності, що враховують різні виміри самовизначення особистості» [87, с. 27].

2. Удосконалення методичного інструментарію наративного дослідження ідентичності, розробка стандартизованих процедур аналізу наративів з метою підвищення надійності та валідності методів наративного аналізу.

3. Розширення культурних контекстів дослідження наративної ідентичності, проведення крос-культурних досліджень. Особливої актуальності набуває вивчення культурної специфіки наративної конструкції ідентичності в різних соціокультурних контекстах, оскільки «коріння» наративів міститься в соціокультурному середовищі, де вони народжуються і розповідаються.

4. Інтеграція наративного підходу з іншими методологічними традиціями, зокрема з дискурсивною психологією, психосемантикою, психобіографістикою. Розвиток інтегративних підходів створює можливості для мультиметодних стратегій дослідження ідентичності.

5. Розробка технологій наративної підтримки ідентичності в умовах соціальних трансформацій та кризових ситуацій. Зокрема Т.М. Титаренко зазначає, що особливо важливою є розробка і застосування наративних практик підтримки та відновлення ідентичності в умовах травматичного досвіду та соціальних змін. [78]. Досліджуючи розвиток особистості в контексті психологічної герменевтики, Н.В. Чепелєва підкреслює, що «наративізацію можна розглядати як спробу перетворити плинне життя в долю – шляхом його осмислення, надання цілісності й завершеності певному відрізку життя» [86, с.7].

Необхідність **багатовимірного дослідження феномену ідентичності**, особливо в умовах сучасних карколомних соціальних трансформацій, змін та криз світового масштабу, зумовлює пошуки релевантних методів дослідження ідентичності, що ґрунтуються на інтегративному підході. Поєднання різних методологій дослідження ідентичності є перспективним шляхом подолання фрагментарності та обмежень окремих методів. **Потреба в розробці цілісної методології дослідження ідентичності, що об'єднує традиційні психометричні інструменти та наративні методи**, актуалізується також в контексті пошуку ефективних стратегій психологічної підтримки особистості в кризових ситуаціях, оскільки саме система ідентичності, як корелят таких понять як «Я-концепція», суб'єктність та автентичність особистості, здатна забезпечити психічну стабільність, життєстійкість та резилієнтність і необхідну адаптивну здатність людини в сучасному світі.

Інтегративна методологія дослідження ідентичності, як було зазначено в частині 1.3, здатна забезпечити **концептуальну цілісність та методологічну узгодженість дослідницького процесу** завдяки наступним ключовим принципам:

1. Принцип методологічного плюралізму, що передбачає визнання цінності різних дослідницьких традицій та підходів до вивчення ідентичності. Цей принцип стимулює критичне осмислення та творче застосування різних методологічних інструментів, уникаючи їхньої механічної еклектики. [34, 7]

2. Принцип діалогічності, що передбачає встановлення продуктивного діалогу між різними методологічними підходами. Відповідно до цього принципу, інтеграція різних методів дослідження має здійснюватися не шляхом їх редукції (зведення) до спільного знаменника, а через пошук точок перетину та взаємного доповнення. За Г.О. Баллом, «діалогічна взаємодія передбачає не лише толерантність до інших позицій, а й готовність конструктивно використовувати їх» [6]. Йдеться власне не лише про діалог між людьми, а й про забезпечення завдяки такому діалогу можливості «діалогу методологій».

3. Принцип медіації, що орієнтує на подолання дихотомій, які склалися в методології психологічної науки (кількісне – якісне, об'єктивне – суб'єктивне, номотетичне – ідіографічне). Медіаційний підхід не заперечує відмінності між полюсами дихотомій, а шукає способи їх продуктивного поєднання. Раціогуманістична методологія Г.О. Балла розглядає медіацію як засіб досягнення методологічної гармонії, що дозволяє використовувати сильні сторони різних підходів [4].

4. Принцип культуровідповідності, що враховує соціокультурний контекст формування та функціонування ідентичності. Інтегративна методологія має бути чутливою до культурної специфіки досліджуваного феномену та враховувати культурні особливості інтерпретації результатів.

Серед **стратегій інтеграції традиційних та наративних методів** у вивченні ідентичності варто виділити:

1. Стратегія методологічної тріангуляції передбачає використання різних методів для дослідження одного і того ж аспекту ідентичності з метою підвищення валідності результатів. Тріангуляція дозволяє компенсувати обмеження окремих методів та отримати більш повну картину досліджуваного феномену.

2. Стратегія послідовного застосування методів передбачає етапність дослідження, де результати, отримані за допомогою одного методу, слугують основою для застосування іншого. Наприклад, кількісне дослідження статусів ідентичності може бути доповнене якісним аналізом наративів представників різних статусів.

3. Стратегія комплементарного застосування методів орієнтована на використання різних методів для дослідження різних аспектів ідентичності з наступною інтеграцією результатів. Традиційні методи можуть використовуватися для вивчення структурних характеристик ідентичності, а наративні – для дослідження процесуальних та смислових аспектів.

4. Стратегія методологічного синтезу передбачає розробку нових інтегративних методик, що поєднують елементи різних методологічних традицій.

Прикладом може слугувати поєднання наративного інтерв'ю з елементами психосемантичного аналізу.

5. Стратегія контекстуальної інтеграції передбачає вибір методів залежно від контексту дослідження та специфіки досліджуваної групи. В умовах кризи можуть бути більш релевантними наративні методи, тоді як для масових досліджень – стандартизовані опитувальники.

Модель інтегративного дослідження ідентичності в умовах життєвих викликів

В межах інтегративної методології, заснованої на раціогуманістичному підході Г.О. Балла, можна запропонувати модель дослідження ідентичності в умовах кризи, що складається з трьох взаємопов'язаних етапів (див. Додаток В):

І етап: Діагностично-дескриптивний – комплексна діагностика стану ідентичності особистості з використанням традиційних психометричних інструментів.

Мета: створення психологічного профілю ідентичності особистості, який відображає її структурні особливості та рівень психологічного благополуччя. На цьому етапі здійснюється: Аналіз змістових аспектів ідентичності (методика "Хто Я?"), Оцінка рівня психологічного благополуччя (методика К. Ріфф) та Динаміки Рольового Спектру Ідентичності (авторський опитувальник) (Додаток Г)

ІІ етап: Наративно-феноменологічний – глибинне дослідження наративної ідентичності особистості та її трансформації в умовах кризи.

Мета: реконструкція наративної ідентичності особистості, виявлення ключових тем, сюжетів та поворотних моментів у її життєвій історії, а також індивідуальних особливостей переживання кризи ідентичності.

На цьому етапі здійснюється: - Реконструкція життєвої історії особистості (наративне інтерв'ю) - Дослідження феноменологічного досвіду переживання кризи ідентичності

ІІІ етап: Інтегративно-моделюючий – інтеграція результатів, отриманих на попередніх етапах, та розробка моделі гармонізації ідентичності в умовах кризи. Мета: створення інтегративної моделі гармонізації ідентичності, яка

враховує як структурні, так і наративні аспекти ідентичності та орієнтована на конструктивне подолання кризи.

На цьому етапі здійснюється: - Виявлення взаємозв'язків між структурними та наративними аспектами ідентичності - Аналіз впливу типу кризи та життєвого виклику на різні аспекти ідентичності - Визначення ресурсів особистості для конструктивного подолання кризи ідентичності в умовах життєвих викликів - Розробка індивідуалізованих стратегій гармонізації ідентичності.

Критерії оцінки гармонійності системи ідентичності в інтегративному підході

В контексті інтегративної методології можна запропонувати критерії гармонійності системи ідентичності:

1. Структурна когерентність – узгодженість різних компонентів ідентичності (ролей, цінностей, цілей) між собою.

2. Наративна цілісність – здатність особистості створювати зв'язну, осмислену життєву історію.

3. Темпоральна інтеграція – збалансованість часових перспектив ідентичності (минуле, теперішнє, майбутнє).

4. Функціональна ефективність – здатність системи ідентичності забезпечувати адаптацію, саморегуляцію та саморозвиток.

5. Діалогічна відкритість – готовність до взаємодії з іншими, збереження балансу між автономією та «пов'язаністю з іншими»/контактом.

6. Смислова наповненість – наявність особистісних смислів, цінностей та життєвих цілей.

7. Резилієнтність – здатність зберігати цілісність та функціональність в умовах кризи та життєвих викликів.

Всі описані компоненти потребують поєднання на мета-рівні, де критеріями гармонізації можуть слугувати наступні інтегративні характеристики, пов'язані з раціогуманістичною методологією: діалогічність, зв'язок з культурним середовищем, здатність створювати смисли і керуватися ними в

особистому житті, а зрештою – автентичність, як усвідомлення і комплексне відчуття самовідповідності та «буття собою».

Висновки до Розділу 1

Аналіз еволюції концепту ідентичності показав його розвиток від філософських першоджерел до психологічних інтерпретацій, що охоплюють психодинамічний, когнітивний, соціально-психологічний, наративний та інтегративний напрями. Особливу значущість для розвитку концепту мали епігенетична модель Е.Еріксона, статусний підхід Дж.Марсіа, теорія соціальної ідентичності Г.Теджфела та Дж.Тернера, наративний підхід П. Рікера та Д.Макадамса, а також сучасні інтегративні підходи.

Зміст, функції і структура психологічного феномену ідентичності розглядаються в гуманітарних науках, зокрема в психології, досить непослідовно і суперечливо. Загалом мозаїчно описане поняття «ідентичність» відповідає на потребу гуманітаристики в універсальному понятті, яке здатне «стягувати в єдине ціле» різноманітні явища, як свідомість, Я, людина, психіка, тілесне/соціальне, індивідуальне/колективне, саморозуміння, «буття собою» тощо. Зокрема завдяки такій небезпечній широті інтерпретацій, а іноді всупереч їй – концепт ідентичності досі зберігає свій смислотворчий потенціал і продовжує грати методологічну роль «що забажаєте» - в кожній окремій галузі, де намагаються конкретизувати людську природу в усіх її неуникних полярностях і суперечностях, що не зводяться до простих шаблонів. З огляду на вищезазначене, очевидною є інтегративна природа ідентичності, хоча механізм і структура цієї інтегративності по-різному описується та інтерпретується. Більшість сучасних дослідників трактують ідентичність **як складне багаторівневе утворення, що поєднує індивідуальний/особистісний та соціальний аспекти**.

Діалектика стабільності та змінності, притаманна інтерпретаціям поняття ідентичність демонструє динамічність і водночас зв’язність її структури, що забезпечує відчуття самототожності і водночас здатність до трансформацій. Ця діалектика особливо яскраво проявляється в концепціях З. Баумана і П. Рікера. У спробах опису своєї структури ідентичність постає як багаторівнева – іноді

ієрархічна (з послідовним підпорядкуванням рівнів за їх значущістю), але частіше гетерархічна («гетерос» - розподілена, «архе» - влада, з д.гр.); коли в системах поєднуються, співіснують і співкерують як ієрархічні, так і мережеві структури). Виокремлюються різні виміри ідентичності: змістовий, ціннісний, темпоральний, біологічний, соціальний, духовний рівні (Г. Брейкуел, А. Ватерман, В. Павленко, З. Карпенко).

Відмічається **процесуальність ідентифікації** як процесу формування ідентичності і наявність більш або менш стійкого утворення – власне, ідентичності. **Становлення ідентичності** розглядається як безперервний процес, що проходить через кризи та реорганізацію, щоб зрештою стати опорою для адекватного, узгодженого в соціальному середовищі, розуміння людиною самої себе. Формування та розвиток ідентичності відбувається впродовж усього життя, пов’язаний з особливими віковими періодами та кризами, є частиною життєвого циклу особистості (Е. Еріксон, Дж. Марсіа, К. Юнг, В. Андрущенко, М. Боришевський). Важливим є акцент на **контекстуальності та соціокультурній зумовленості** у формуванні ідентичності відбувається в конкретному соціокультурному контексті через засвоєння норм, цінностей, моделей поведінки (Г. Теджфел, Дж. Тернер, Дж. Мід).

Наративна природа ідентичності ґрунтується на мовленнєвій природі людського (спів)існування та є однією з її ключових рис. «Буття собою» конструюється через наративні практики, створення життєвих історій (в контакті особистості з іншими та з самим собою), що забезпечують часову єдність та життєвий смисл (П. Рікер, К. Джерджен, Н. Чепелєва, Т. Титаренко). Займаючи одне з головних місць у системі значущості, маючи високе суб’єктивне значення для особистості, ідентичність тісно пов’язана з цінностями та смислоутворенням, системою життєвих цілей та сенсів особистості (А. Ватерман, Е. Фромм, З. Карпенко, С. Максименко).

В українській психології проблематика ідентичності актуалізувалася у зв'язку із соціальними трансформаціями, формуванням національної самосвідомості, війною та пошуком ціннісних орієнтирів в умовах

невизначеності. Для українських жінок в умовах життєвих викликів проблематика ідентичності набуває особливої специфіки, актуалізуючи питання гендерної, материнської, професійної, національної та громадянської ідентичності, що вимагають інтеграції в цілісну систему особистісної ідентичності.

Проведений аналіз підходів до проблеми ідентичності дозволяє нам запропонувати інтегративне визначення ідентичності як **динамічної системи самоідентифікацій особистості, що формується у процесі соціальної взаємодії, забезпечує відчуття самототожності, цілісності та неперервності досвіду (в просторі і часі), виконує адаптивну, регулятивну, смислотворчу функції та виявляється на індивідуальному (особистісному) і соціальному рівнях.** Аналіз **методологічних викликів,** пов'язаних з поняттям ідентичності в психології, дозволяє зробити наступні висновки:

1. Феномен ідентичності характеризується фундаментальними **методологічними антиномія ми та термінологічними неузгодженостями**, що відображають складну, багатовимірну природу цього явища: дихотомія сталості та змінності, індивідуального та соціального, структури та процесу, есенціалізму та конструктивізму, єдності та множинності, афективності та когнітивності.

2. Центральною **методологічною дилемою** є концептуалізація ідентичності як одночасно стабільної структури (самототожність) та динамічного процесу (становлення), що вимагає використання діалектичних моделей, здатних інтегрувати зазначені аспекти на тлі термінологічного розрізнення і зв'язку **понять «ідентичність» та «ідентифікація»**. Це розрізнення є методологічно необхідним кроком для адекватного осмислення проблематики ідентичності в психології. Ідентичність як стан та ідентифікація як процес становлять діалектичну єдність, що відображає динамічну природу суб'єктивності в соціокультурному просторі і залишає за концептом ідентичності високий рівень продуктивності в соціокультурному дискурсі.

3. Методологічним викликом постає інтеграція індивідуального та соціального вимірів ідентичності, які традиційно досліджуються в різних

теоретичних парадигмах, що призводить до фрагментації наукового знання. Не зважаючи на постійні спроби науковців наголосити на зв'язку обох полюсів антиномії індивідуальне/колективне, стратегії дослідження значно відрізняються і складно поєднувані на рівні методології експериментальних досліджень.

4. Темпоральна структура ідентичності, що охоплює минуле, теперішнє та майбутнє, вимагає специфічної методології, здатної зокрема досліджувати проспективну ідентичність, а також використовувати наративні практики самоконструювання для інтеграції різних часових модусів – минуле, теперішнє, майбутнє.

5. Епістемологічна фрагментація (мозаїчність) та концептуальна невизначеність поняття ідентичності проявляються в множинності теоретичних підходів, термінологічній неузгодженості та відсутності єдиної метатеоретичної рамки для його комплексного дослідження.

6. Проблематика автентичності та ідентичності вимагає герменевтичного аналізу, вивчення широкого поля інтерпретацій обох понять, спрямованого на прояснення концептуальних відношень між цими категоріями та розробку диференціального інструментарію дослідження.

7. Постмодерністські концепції множинної ідентичності підривають традиційні есенціалістські уявлення, що вимагає розробки нових методологічних підходів, здатних досліджувати гетерогенність та контекстуальність ідентичності. Виявлені методологічні виклики демонструють необхідність розробки **інтегративного підходу до дослідження ідентичності**, який би дозволив подолати наявні концептуальні суперечності та створити цілісну теоретико-методологічну рамку для осмислення цього складного феномену в його діалектичній єдності та процесуальній динаміці. **Інтегративний підхід в контексті розробки концепту ідентичності** в психології є виключно продуктивним, з огляду на кілька причин:

1. Ідентичність є поняттям, яке використовується в багатьох галузях гуманітарного знання і має фактично невичерпний об'єм конотацій, які безперервно зустрічаються, перетинаються і змінюються в соціокультурному

просторі – від наук до медіа, від економічного простору до політики, від інтимної сфери «себе самого» - до взаємодії з іншими в спільнотах. Спроба інтерпретувати ідентичність з точки зору однієї галузі, не те що однієї концепції чи методології в межах однієї галузі знання – видається не релевантним і приреченою на провал.

2. Водночас, щоб уникнути вихолощення/релятивізації поняття ідентичності в гуманітарній сфері і психології зокрема, зберегти його цінність для пізнання – необхідна методологія, яка здатна забезпечити специфічні умови розуміння та інтерпретації (геменевтики) цього поняття в науковому колі. Таку можливість, як показано – надає інтегративний підхід.

3. Раціогуманістична методологія Г.О. Балла надає потужну концептуальну основу для інтегративного підходу до проблеми ідентичності. Цей підхід дозволяє подолати фрагментарність традиційних концепцій, що розглядають окремі аспекти ідентичності у відриві один від одного, та розробити цілісну модель ідентичності як складної, багаторівневої системи.

4. Інтегративний підхід на основі раціогуманістичної перспективи уможливлює розуміння ідентичності як динамічного, здатного до розвитку феномену, що поєднує нормативно-репродуктивні та діалогічно-творчі функції. Особливо актуальним є застосування інтегративного підходу для розуміння кризових станів ідентичності, пов'язаних із радикальними змінами в соціо-культурному полі сучасності, коли відбувається руйнування світових механізмів безпеки, зрушення в політичному, економічному та соціальному середовищі кидають все нові виклики людям в Україні та у світі.

5. За таких умов стає важливою розробка ефективних стратегій гармонізації системи ідентичності в контексті життєвих викликів сучасності. І, як зазначає О.В. Завгородня, «інтегративний підхід дозволяє не лише концептуалізувати ідентичність як цілісний феномен, але й розробити адекватні методи її дослідження та стратегії психологічної допомоги в контексті кризи ідентичності» [34, с. 88]. Саме цей аспект інтегративного підходу робить його особливо перспективним для подальших досліджень у даній сфері.

Методологічний плюралізм у дослідженні ідентичності відображає складність та багатовимірність цього психологічного феномену. Традиційні методи дослідження ідентичності представлені широким спектром інструментів, які можна розподілити на кілька основних категорій: експериментально-психометричні, наративні та дискурсивні, проективні та феноменологічні методи, а також специфічні методи дослідження різних видів ідентичності. Саме методологічний плюралізм забезпечує можливість вивчення ідентичності з різних теоретичних позицій, що відповідає гетерогенній природі досліджуваного феномену.

Традиційні експериментально-психометричні методи дослідження ідентичності дозволяють операціоналізувати теоретичні конструкти та перевіряти гіпотези щодо взаємозв'язків між різними аспектами ідентичності. Серед найбільш поширених методик варто виділити опитувальник стилів ідентичності (ISI-5), розширений опитувальник вимірювання статусу Его-ідентичності (EOM-EIS), опитувальник процесів Его-ідентичності (EIPQ) та опитувальник локусів ідентичності (AIQ-IV). Ці методики мають високу емпіричну верифікованість, що дозволяє отримувати релевантні та відтворювані результати.

Методологічні виклики традиційних методів полягають у термінологічній неузгодженості, обмеженнях кількісних методів, методологічній фрагментації, культурній специфічності інструментарію та епістемологічних обмеженнях. Термінологічна неузгодженість призводить до розмивання меж конструкту ідентичності, що ускладнює інтерпретацію та порівняння результатів досліджень. Кількісні методи часто не здатні зафіксувати процесуальний аспект ідентичності, даючи статичний зріз феномену, який за своєю природою є динамічним та процесуальним.

Методологічна фрагментація призводить до того, що різні теоретичні підходи продукують власні методи дослідження, які часто є несумірними, що ускладнює інтеграцію отриманих результатів.

Наративний підхід до дослідження ідентичності займає особливе місце серед методологічних підходів сучасної психології, оскільки дозволяє

інтегрувати різноманітні виміри ідентичності в цілісну систему через аналіз життєвих історій, що створюються та переживаються особистістю. Наративна методологія базується на принципах контекстуальності, діалогічності, множинності інтерпретацій, рефлексивності та темпоральності, що відображає процесуальну та інтерсуб'єктивну природу ідентичності.

Інтегративний потенціал наративного підходу проявляється у кількох аспектах: інтеграція темпоральних вимірів ідентичності, подолання дихотомії соціального та індивідуального, поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів ідентичності, медіація між есенціалістськими та конструктивістськими підходами, інтеграція кількісних та якісних методів дослідження. Наративний підхід дозволяє поєднувати минуле, теперішнє та майбутнє в цілісну структуру ідентичності, досліджувати діалектичну єдність соціального та індивідуального, розглядати ідентичність як комплексний феномен, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти.

Методологічні перспективи поєднання традиційних методів та наративного підходу для релевантного дослідження ідентичності пов'язані з розробкою інтегративної методології, яка дозволяє подолати фрагментарність та обмеження окремих методів. Модель інтегративного дослідження ідентичності в умовах кризи складається з трьох взаємопов'язаних етапів: діагностично-дескриптивного, наративно-феноменологічного та інтегративно-моделюючого. На першому етапі здійснюється комплексна діагностика стану ідентичності особистості з використанням традиційних психометричних інструментів. На другому етапі здійснюється глибинне дослідження наративної ідентичності особистості та її трансформації в умовах кризи і життєвих викликів. На третьому етапі здійснюється інтеграція результатів, отриманих на попередніх етапах, та розробка моделі гармонізації ідентичності в умовах кризи.

Інтегративна методологія, що поєднує традиційні психометричні та наративні методи, відкриває нові можливості для дослідження системи ідентичності особистості, особливо в умовах життєвих викликів та соціальних трансформацій. Подальший розвиток цієї методології пов'язаний з

удосконаленням методичного інструментарію, розширенням культурних контекстів дослідження, розробкою технологій підтримки та гармонізації ідентичності в умовах кризи. Як підкреслює Н.В. Чепелєва, «майбутнє наративної психології пов’язане з посиленням її міждисциплінарного характеру, інтеграцією з іншими напрямами гуманітарного знання, розробкою комплексних стратегій дослідження ідентичності як складного соціокультурного та психологічного феномену» [86, с. 20]. Ця перспектива визначає подальші напрями розвитку інтегративної методології дослідження ідентичності, що буде представлена в емпіричних розділах магістерської роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ ВИКЛИКІВ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів

Концептуальне та методологічне обґрунтування вибору методів дослідження системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів реалізовано на основі інтегративного підходу, описаного в попередньому розділі, зокрема в підрозділі 1.5 і передбачає використання як психометричних, так і наративного методів.

Інтегративна методологія на засадах раціогуманізму Г. Балла постулює необхідність вивчення ідентичності як динамічної системи самоідентифікацій, яка була проаналізована через три взаємопов'язані виміри, що охоплюють як сталі, так і процесуальні аспекти «Я», як показано в підрозділі 1.3:

1. **Онтологічний вимір (Змістовне наповнення «Я»)**: Фокусується на змістовних характеристиках та саморозумінні особистості, тобто на тому, ким людина себе визначає в поточному соціальному та особистісному контексті.
2. **Часовий вимір (Інтеграція досвіду)**: Описує процеси інтеграції реконструйованого минулого, сприйнятого теперішнього та очікуваного майбутнього у цілісну життєву історію, забезпечуючи відчуття самототожності та неперервності.
3. **Функціональний вимір (Саморегуляція і діяльність)**: Визначає, як система ідентичності реалізується в діяльності та впливає на ефективність психологічного функціонування, виступаючи адаптивною та регулятивною функцією.

Для забезпечення всебічного аналізу системи ідентичності, було обрано комплекс із чотирьох ключових методик, які відповідають визначеним трьом вимірам і забезпечують методичну різносторонність у вивченні системи ідентичності, як процесуальну, так і змістовну – описано в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Ключові методики інтегративного дослідження ідентичності

Вимір Ідентичності	Методика дослідження	Обґрунтування вибору
Онтологічний вимір	**Методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда** (нестандартизований самоопис 20ти тверджень) [113;58]	Вимірює змістовні аспекти ідентичності, що об'єднані у сім ключових параметрів Я (Соціальне, Комунікативне, Матеріальне, Фізичне, Діяльнісне, Перспективне, Рефлексивне). Ця методика дозволяє виявити актуальні соціальні ролі та змістовне наповнення самосприйняття.
Функціональний вимір	**Шкала психологічного благополуччя (ПБ) К. Ріфф** (опитувальник) [126; 40]	Вимірює евдемоністичні компоненти благополуччя (шість аспектів), що використовується як **критерій гармонізації ідентичності**.
	Авторський Опитувальник Динаміки Рольового Спектру Ідентичності (ДРСІ) (опитувальник) (Додаток Г)	Вимірює актуалізацію чотирьох вікових ролей: Дитинство, Юність, Дорослість, Зрілість. У регресійній моделі внесок цього опитувальника (2-й рівень) забезпечив найбільше покращення прогностичної сили моделі загального ПБ підтверджуючи важливість рольового спектру для функціонування ідентичності в кризових умовах.
Часовий вимір та частково – кожен із попередніх	**Наративне інтерв'ю життєвої історії (НІ) Д. Мак-Адамса та Модель Великої Трійки К.Маклін** (напівструктуроване інтерв'ю) [15; 118;122;123]	Дозволяє реконструювати ідентичність як інтегровану життєву історію. Аналіз наративів здійснювався за трьома факторами (Мотиваційно-афективний (MAT), Автобіографічний (AR, Autobiographical reasoning), Структурний (ST)). Високий рівень AR (Автобіографічне Міркування), що включає Сенсотворення, Дослідницьку обробку та Зв'язки між досвідом та особистістю, є індикатором конструктивного опрацювання життєвих викликів.

Гармонізація системи ідентичності при цьому розглядалася як процес досягнення внутрішньої узгодженості та підвищення ефективності

функціонування системи «Я» в умовах кризових життєвих викликів. Ключовим критерієм для оцінки гармонізації у даному дослідженні виступає рівень **Психологічного Благополуччя (ПБ) за К.Ріфф.** Відповідно **гіпотезою емпіричного дослідження** була ідея про значущий внесок різних рівнів інтегративної дослідницької моделі, тобто трьох методик - «Хто Я?», ДРСІ та НІ – у Психологічне благополуччя (ПБ).

Характеристика вибірки дослідження, критерії включення та контекст

Емпіричне дослідження проведено на вибірці N=60 українських жінок. До вибірки увійшли жінки, які пережили множинні кризові ситуації в період з 2022 року, що включало вимушене переміщення (як внутрішнє, так і міжнародне), втрати близьких або майна, розрив стосунків, а також особистісні та кар'єрні виклики на тлі повномасштабної агресії та соціальної невизначеності в Україні з 2022 року повномасштабного вторгнення росії.

Усі учасниці були запрошені авторкою взяти участь в дослідженні через відкрите запрошення, де було повідомлено про структуру та механізми участі, мету та процес дослідження. Всі залучені брали участь в дослідженні добровільно, даючи згоду на використання персональних даних та знеособлених даних і результатів їх аналізу. Умова конфіденційності зберігалася протягом усього дослідження. (Додаток Е)

Більшість учасниць залучені до українських спільнот, що культивують самоусвідомлення, зокрема Філософсько-психологічна школа ім. Ігоря Козловського, спільнота прихильників альтернативної освіти Вільносвіта, неурядові організації, які працюють з громадами, вчителями та іншими цільовими аудиторіями в Україні.

Соціально-демографічні показники та додаткові запитання:

- **Вік:** Середній вік склав M= 42,28 року, зі стандартним відхиленням SD=10.19, що відповідає вибірці дорослих жінок – від 23 х до 73 років.
- **Більшість учасниць (95%) заявили, що мають принаймні одну вищу освіту** (додатково по двоє учасниць заявили про 2 та 3 вищі освіти, одна про

4, і також 4 учасниці мають науковий ступінь, 1 аспірантка), три учасниці заявили про спеціальну освіту.

- **Кількість країн перебування в останні 4 роки** варіювалася від 1 до 9.
  В Україні постійно залишалися 33 учасниці (55% вибірки), хоч це могло бути пов’язано також із внутрішнім переміщенням через війну, 27 учасниць (45% вибірки) мали досвід переміщення за кордон (частіше вимушених), а також активних міжнародних поїздок у відрядження за час повномасштабного вторгнення (рідше).
- **Кількість життєвих викликів (КЗТЖВ):** Середня кількість заявлених типів життєвого виклику становила M=2,03 (SD=1,461), з діапазоном від 1 до 7.

Контекстуальна змінна - **Кількість Заявлених Типів Життєвого Виклику (КЗТЖВ)** – була запропонована для оцінки впливу суб’єктивного сприйняття кількості зовнішніх стресових подій, про які у учасниць запитували в формі реєстрації для участі в дослідженні (Додаток Д) - на рівень Психологічного благополуччя. Учасницям був запропонований список із 7ми конкретних типів життєвих викликів, варіант не називати виклик конкретно («Будь-які інші значущі життєві трансформації»), а також надана можливість додавати власний варіант життєвого виклику. Запропоновані варіанти **типів життєвих викликів** і частота їх згадування учасницями на початку дослідження подані від найбільш до найменш згадуваних:

1. Вплив війни та її наслідків має найвищу кількість згадувань (N= 30; 50%)
2. Втрата роботи або кар'єрні зміни (N= 24; 40%)
3. Переїзд або зміну місця проживання (N=19; 31,7%)
4. Будь-які інші значущі життєві трансформації (N=15; 25%)
5. Розлучення або зміни в особистих стосунках (N= 14; 23,3%)
6. Проблеми зі здоров'ям (N=11; 18,3%)
7. Батьківство або інші зміни в сімейному статусі (N=11; 18,3%)
8. Втрата близьких людей (N=8; 13.3%)

Додані учасницями варіанти життєвих викликів (N=12, 20%) мали свій особливий характер, часто поєднували кілька варіантів з переліченого, повтори

свідчать про бажання поділитися болем та складною життєвою історією про множинні виклики. Наведемо тут приклади доповнень: «неадекватні близькі люди», «переїзд+розлучення+зміна», «рада, розлучення, батьківство, хто я», «українсько-російська родина», «не можна вибрати, щось одне, тому пишу окремо через кому: втрата сенсу життя, втрата знайомих та друзів на війні і поза нею, кар'єрні зміни, невизначеність майбутнього», «всі, окрім втрати близьких», «мобілізація та служба у війську далеко від дому», «всі пункти», «розлучення і втрата роботи», «кар'єрні зміни+зміна в сімейній системі», «чоловік військовий», «емоційне вигорання».

Водночас очевидно, що половина учасниць не назвала війну серед викликів, які спричинили критичний вплив на їх життя та благополуччя – інші виклики могли мати більший вплив та значення для конкретних учасниць.

У формі зворотного зв'язку через два місяці по завершенні дослідження (Додаток У) учасницями було вказано наступні **ключові мотивації участі в дослідженні** (дозволялося вибирати зі списку різних видів мотивацій та додати власні, надаємо перші п'ять з максимальним відгуком):

- Цікавість щодо дослідження як процесу (61%)
- Цікавість до теми ідентичності як такої (50%)
- Отримати досвід діалогу стосовно себе самої (46%)
- Потреба зрозуміти краще відповідь на питання «Хто Я?» (36%)
- Потреба розібратися краще в плутанині мої власних ролей (25%)

Організація та процедура дослідження

Дослідження проводилося у три взаємопов'язані етапи, описані у Розділі1 (підрозділ 1.5). Деталізуємо нижче структуру і зміст ключових етапів.

Етап 1. Діагностично-дескриптивний (Кількісний збір даних)

- **Мета:** Комплексна діагностика стану ідентичності за допомогою стандартизованих та нестандартизованих психометричних інструментів.
- **Процедура:**

Учасниці збиралися в невеликих онлайн-групах (3–12 осіб) для заповнення нестандартизованого самоопису **«Хто я?»**. Учасницям пояснювалася процедура

заповнення самоопису – будь-які визначення себе у відповідь на запитання «Хто Я?» протягом 12 хвилин, самостійна оцінка названих параметрів за принципами, описаними в інструкції [58] . Крім того після завершення самоопису та самооцінки описів учасникам давалася можливість (за бажанням!) самостійно розподілити власні самоописи по 7ми категоріях (24 підкатегорії), запропонованих авторами дослідження (Соціальне Я, Комунікативне Я, Матеріальне Я, Фізичне Я, Діяльнісне Я, Проспективне Я, Рефлексивне Я). Цей етап викликав цікавіть більшості учасників, оскільки була можливість одразу оцінити власний самоопис та дізнатися про себе дещо нове безпосередньо після першого етапу дослідження. Більшість учасників помітили факт малої кількості самоописів Матеріального та Фізичного та Проспективного Я. Оскільки дана практика була добровільною – зацікавленим учасникам було запропоновано додати самоописи, які вони вважали релевантними, такими, що їх варто було додати для повноти самоопису. Додані дані не використовувалися для аналізу та висновків, але водночас мали очевидний терапевтичний ефект в ході дослідницької зустрічі через можливість тут і зараз збалансувати власний образ, зрозуміти які аспекти ідентичності не з'являються спонтанно при самоописі, а отже випадають загалом з фокусу уваги досліджуваних. Така самокорекція була важливою рефлексивною і гармонізуючою практикою для всіх присутніх.

- **Тривалість** Будь-які інші значущі життєві трансформації групової зустрічі «Хто Я?» - 50-90 хв, в залежності від потреби учасників поділитися відчуттями, думками та враженнями від процесу роботи з самоописом.
- **Умови участі.** Участь проходила на умовах конфіденційності, учасники могли включати або ні камери за бажанням. Після заповнення самоопису учасники могли вільно залишити зустріч і самостійна робота з категоріями відбувалася виключно добровільно, як і можливість ділитися враженнями – була цілком добровільною.

Учасникам, які взяли участь у зустрічі «Хто Я?» було направлено онлайн-опитувальники Шкали Психологічного Благополуччя (К. Ріфф) та Опитувальника Динаміки Рольового Спектру Ідентичності (ОДРСІ).

Етап 2. Наративно-феноменологічний (Якісний збір даних)

Мета: Глибинне дослідження наративної ідентичності та елементів феноменологічного досвіду переживання кризи.

Процедура:

- Проведення **Наративного інтерв'ю життєвої історії (Д. Мак-Адамса)** з додаванням деяких запитань **Феноменологічного інтерв'ю переживання ідентичності в кризі** (Додаток Ж) відбувалося онлайн
- **Тривалість індивідуальної зустрічі** з дослідницею становила не менше 1 години 30 хвилин, в кількох випадках до 2х годин.
- **Тривалість періоду інтерв'ювання** серпень-вересень 2025 року, всього було проведено 62 інтерв'ю протягом 2х місяців

Наративи були транскрибовані, а потім закодовані за Моделлю Великої Трійки К. Маклін [122, 123] для подальшого кількісного аналізу Часового виміру ідентичності, а також мотиваційно-афективних тем (MAT) та автобіографічного міркування (AR, Autobiographical reasoning), пов'язаних як з Онтологічним, так і Функціональним виміром ідентичності.

Етап 3. Інтегративно-моделюючий (Аналітичний)

- **Мета:** Інтеграція кількісних та якісних результатів; виявлення взаємозв'язків між структурними та наративними аспектами ідентичності; розробка моделі гармонізації ідентичності.
- **Процедура:** Здійснення багатовимірного статистичного аналізу, включаючи ієрархічний регресійний аналіз (для перевірки внеску різних рівнів ідентичності в ПБ), компонентний аналіз (для створення інтегративної моделі ідентичності - IMI) та кластерний аналіз (для класифікації профілів ідентичності за ключовими тенденціями у вибірці). Визначення конфігурацій профілів за особливостями динаміки рольового спектру ідентичності (ДРСІ), які виявили значущий вплив на рівень психологічного благополуччя. Розробка моделі гармонізації ідентичності як системи дослідження та корекції ключових параметрів ідентичності з метою підвищення рівня психологічного

благополуччя, досягнення внутрішньої узгодженості та ефективності функціонування особистості в умовах життєвих викликів.

Всього на запрошення взяти участь в дослідженні відреагували, подавши заявки на участь, 81 особа, з них 78 жінок і 3 чоловіки. Учасники заповнили форму реєстрації і надали згоду на використання персональних даних та знеособлене використання змісту результатів дослідження для наукової роботи. Усього було проведено 62 повних дослідження (ці учасники пройшли всі три етапи дослідження), але остаточна вибірка для статистичного аналізу склала 60 учасниць. Два наративні дослідження з чоловіками були вилучені з обрахунків зважаючи на потребу більшої однорідності вибірки, що вказує на необхідність окремого дослідження чоловіків в умовах життєвих викликів, оскільки є надзвичайно актуальним сьогодні в Україні.

2.2 Профіль ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів

Дослідження системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів проводилося на вибірці з 60 учасниць, які пережили різноманітні кризові ситуації в період з 2022 року. Середній вік учасниць становить 42,28 роки (SD=10,193), що відображає зрілий період життя, коли особистість має сформовану систему ідентичності та водночас стикається з необхідністю її трансформації в умовах екстремальних життєвих подій.

Аналіз описових статистик (Додаток И) показав, що більшість досліджуваних показників демонструють розподіл, близький до нормального, що дозволяє використовувати середнє значення (M) та стандартне відхилення (SD) для оцінки центральних групових тенденцій та застосовувати параметричні методи статистичного аналізу.

Середня кількість **заявлених типів життєвого виклику (КЗТЖВ)** становить 2,03 (SD=1,461), що свідчить про множинність та кумулятивність кризових подій, з якими стикалися учасниці. Розподіл за кількістю життєвих викликів виявляє наступну картину:

- Один тип виклику пережили 28,3% учасниць (n=17)

- Два типи викликів – 31,7% учасниць (n=19)
- Три типи викликів – 23,3% учасниць (n=14)
- Чотири та більше типів викликів – 16,7% учасниць (n=10)

Максимальна кількість заявлених типів життєвих викликів досягала семи, що відображає екстремальний характер кризової ситуації для частини вибірки. Серед найпоширеніших типів життєвих викликів учасниці зазначали: вимушене переміщення (як внутрішнє, так і за кордон), втрати близьких людей, втрата майна і усталених соціальних зв'язків, розрив або суттєва зміна особистих стосунків, кар'єрні виклики та різноманітні комбінації цих подій на тлі повномасштабного вторгнення, фонової тривоги, соціальних загроз та невизначеності в середовищі.

Важливо відзначити, що всі досліджувані є учасницями українських спільнот та організацій, які культивують самоусвідомлення та цікавляться темою особистої та групової ідентичності. Це може вказувати на наявність певного рівня рефлексивності та готовності до саморозвитку, що є важливим ресурсом для подолання кризи.

Загальний показник **психологічного благополуччя (ПБ) за шкалою К. Ріфф** для вибірки становить M=377,78; SD=39,698, що відповідає середньому рівню психологічного благополуччя. Детальний аналіз розподілу загального показника ПБ виявив:

- Низький рівень (менше 340 балів) – 18,4% учасниць (N=11)
- Середній рівень (340-415 балів) – 63,3% учасниць (N=38)
- Високий рівень (більше 415 балів) – 18,4% учасниць (N=11)

Таким чином, більшість жінок (81,7%) демонструють середній або високий рівень психологічного благополуччя, незважаючи на пережиті життєві виклики. Це свідчить про наявність значних адаптивних ресурсів та резилієнтності у досліджуваної групи.

Аналіз шести ключових параметрів психологічного благополуччя виявив важливі особливості профілю ідентичності українських жінок:

Особистісне зростання (M=69,50; SD=6,86) виявилося найгомогеннішим показником у вибірці з найменшим стандартним відхиленням, що свідчить про

єдність групи у прагненні до саморозвитку. Високі показники за цією шкалою (вище 66 балів) мають 71,7% учасниць (n=43), що відображає здатність жінок навіть в умовах життєвих викликів зберігати орієнтацію на особистісний розвиток та самовдосконалення. Ця характеристика може розглядатися як важливий ресурс резилієнтності та посттравматичного зростання.

Автономія (M=58,50; SD=9,88) демонструє найнижчий середній бал серед усіх компонентів ПБ. Це може свідчити про взаємозалежність досліджуваних у середовищі близьких та соціальному оточенні в часи життєвих викликів. Жінки в умовах кризи часто змушені приймати рішення, зважаючи не лише на власні інтереси (автономно), а також на потреби та інтереси залежних від них людей, зокрема дітей та інших членів сімей і спільнот. Така особливість відображає культурні особливості української ментальності з її колективістськими цінностями, які особливо актуалізуються в кризові періоди.

Позитивні відносини (M=63,37; SD=9,15) знаходяться на достатньо високому рівні, що підкреслює важливість соціальних зв'язків для підтримки психологічного благополуччя в умовах кризи. Стандартне відхилення вказує на певну варіативність у здатності учасниць підтримувати теплі, довірливі стосунки з іншими.

Управління середовищем (M=60,02; SD=8,31) відображає помірну здатність учасниць контролювати навколишнє середовище та ефективно використовувати наявні можливості. В умовах війни та пов'язаної з нею невизначеності цей показник може відображати адаптивну стратегію балансування між прийняттям неконтрольованих обставин та активними спробами впливу на доступні сфери життя.

Цілі в житті (M=64,07; SD=8,32) демонструють достатньо високий рівень, що свідчить про збереження спрямованості та осмисленості життя навіть в умовах кризи. Це є важливим показником екзистенційної стійкості та здатності знаходити сенс у складних життєвих обставинах.

Самоприйняття (M=61,83; SD=9,75) знаходиться на середньому рівні з досить високим стандартним відхиленням, що вказує на значну варіативність у ставленні жінок до себе в умовах життєвих викликів.

Аналіз результатів за **авторським опитувальником Динаміки Рольового Спектру Ідентичності (ДРСІ)** виявив специфічний профіль розподілу ролей у досліджуваній вибірці:

Зрілість (M=59,43; SD=7,03) – найвищий показник, що відображає домінування рефлексивної позиції, здатності до переосмислення досвіду та інтеграції різних аспектів життя. Висока активність цього рольового спектру свідчить про генеративність у смисловій сфері, філософське ставлення до життя, прагнення до передачі досвіду та мудрості.

Дорослість (M=55,52; SD=10,47) – другий за величиною показник, що характеризується продуктивністю як у матеріальній, так і в смисловій сферах, відповідальністю за втілення ідей та смислів. Високе стандартне відхилення вказує на значну варіативність у вираженості цієї ролі серед учасниць.

Дитинство (M=47,97; SD=6,09) – показник, що відображає здатність до споживання як матеріального, так і смислового, довіру до світу та відкритість новому досвіду.

Юність (M=42,00; SD=6,72) – найнижчий показник, що характеризує смислове створення при матеріальному споживанні, пошук ідентичності та експериментування з різними ролями.

Особливо важливою є виявлена тенденція, коли Зрілість передує безпосередньо Дорослості у профілі рольового спектру. Така динаміка означає, що загалом збалансована і зріла особистість змушена значну частину сил та фокусу уваги приділяти безпосередньому «операційному управлінню» життям та зовнішніми обставинами в той час, коли прагнення і провідна діяльність рольового спектру Зрілості – це споглядання, рефлексія та можливість робити внесок у стратегічне бачення чи підтримку активності інших людей з позиції ширшого усвідомлення. Звичайно зрілість допускає оперативне управління ситуацією, водночас досягнутий баланс та рівень внутрішньої інтеграції не

потребує для відчуття самореалізації та гідного місця в оточенні такої активності як рольовий спектр дорослості. Ця особливість відповідає життєвій стратегії в умовах життєвих викликів, зокрема воєнної ситуації в Україні «Робити все необхідне тут і зараз, максимально якісно і стільки скільки це потрібно, та не очікувати при цьому визнання і винагороди від оточуючих». Психологічне застереження полягає в ризику виснаження та вигорання, коли присутній певний дисбаланс у використанні внутрішніх ресурсів особистості.

Аналіз наративної ідентичності за Моделлю Великої Трійки

К. Маклін [122, 123] виявив наступні особливості:

Мотиваційно-афективний аспект (MAT):

- Афективний Тон (M=0,65; SD=0,091) – помірно позитивний емоційний фон життєвих історій
- Агентність (M=0,69; SD=0,084) – високий рівень усвідомлення власної активної ролі у житті
- Спілкування (M=0,73; SD=0,076) – найвищий показник, що підкреслює важливість міжособистісних зв'язків
- Забруднення (M=0,65; SD=0,085) – помірний рівень негативних тем у наративах

Автобіографічний аспект (AR):

- Сенсотворення (M=0,84; SD=0,073) – дуже високий показник, що свідчить про активне осмислення досвіду
- Зв'язки між досвідом та особистістю (M=0,83; SD=0,087) – високий рівень інтеграції досвіду в ідентичність
- Дослідницька обробка (M=0,77; SD=0,095) – активна рефлексія та аналіз життєвих подій

Структурний аспект (ST):

- Факти (M=0,69; SD=0,098) – помірна насиченість наративів конкретними подіями
- Когерентність (M=0,68; SD=0,093) – достатній рівень зв'язності та послідовності життєвих історій

Високий рівень автобіографічного міркування (M=0,82), особливо в аспекті сенсотворення (M=0,84), свідчить про прагнення переосмислити травматичний досвід у смислотворчому ключі, що є важливим механізмом психологічної адаптації.

Результати за методикою «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартланд) виявили наступний профіль самоідентифікації:

- **Соціальне Я** (M=3,45; SD=1,82) – найвищий показник, що підкреслює центральну роль соціальних ролей для самовизначення досліджуваних
- **Діяльнісне Я** (M=2,17; SD=1,55) – важливість діяльності та професійної реалізації
- **Рефлексивне Я** (M=2,03; SD=1,48) – високий рівень самоаналізу та рефлексії
- **Комунікативне Я** (M=1,28; SD=1,12) – помірна представленість комунікативних характеристик
- **Матеріальне Я** (M=0,78; SD=0,94) – низька актуальність матеріальних аспектів самовизначення
- **Перспективне Я** (M=0,67; SD=0,88) – знижена орієнтація на майбутнє
- **Фізичне Я** (M=0,62; SD=0,82) – найнижча увага до тілесних аспектів ідентичності

Одним з ключових аспектів дослідження став аналіз зв'язку між кількістю пережитих життєвих викликів та рівнем психологічного благополуччя. Для перевірки гіпотези про вплив зовнішнього стресу на психологічне функціонування був проведений **кореляційний аналіз між Кількістю Заявлених Типів Життєвого Виклику (КЗТЖВ) та всіма компонентами психологічного благополуччя.** З огляду на ненормальний розподіл КЗТЖВ (асиметрія та ексцес відхиляються від нормальних значень), було використано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена (rs). Результати аналізу представлені в Таблиці 2.2.

Жоден з показників психологічного благополуччя не продемонстрував статистично значущої кореляції з кількістю пережитих криз. Всі коефіцієнти

кореляції близькі до нуля, що свідчить про відсутність лінійного зв'язку між цими змінними. Найвищий коефіцієнт кореляції спостерігається для шкали «Цілі в житті» (rs=0,115), але й він не досягає рівня статистичної значущості (p=0,382).

Таблиця 2.2.

Кореляції між КЗТЖВ та компонентами психологічного благополуччя

Компонент ПБ	rs	p-значення
Позитивні відносини	-0,009	0,946
Автономія	0,035	0,790
Управління середовищем	0,036	0,785
Особистісний ріст	0,097	0,460
Цілі в житті	0,115	0,382
Самоприйняття	0,039	0,770
Психологічне благополуччя (загальне)	0,060	0,649

Примітка: N=60; rs – коефіцієнт кореляції Спірмена; умова статистичної значущості p<0,05 не виконана для жодного показника

Відсутність статистично значущого зв'язку між КЗТЖВ та психологічним благополуччям є знаковим негативним результатом, який має важливі теоретичні та практичні імплікації:

1. Нелінійність впливу стресу. Результати свідчать про те, що зв'язок між кількістю стресових подій та психологічним благополуччям не є простим лінійним співвідношенням. Це узгоджується з сучасними концепціями посттравматичного зростання, згідно з якими екстремальні життєві події можуть стати каталізатором особистісного розвитку.

2. Роль внутрішніх ресурсів. Відсутність кореляції підкреслює, що для підтримки благополуччя в умовах війни вирішальними є не відсутність або мала кількість стресових подій, а якість внутрішньої системи ідентичності. Ключовими факторами, що впливають на ПБ, є внутрішні ресурси особистості, такі як домінування Дорослості та Зрілості у рольовому спектрі, високий рівень автобіографічного міркування, агентність та здатність до сенсотворення.

3. Адаптивна варіативність. Різні люди можуть демонструвати різні траєкторії адаптації до однакової кількості життєвих викликів. Деякі учасниці з високою

кількістю КЗТЖВ (4-7 типів) показують високий рівень ПБ, тоді як інші з меншою кількістю викликів можуть мати нижчі показники благополуччя.

4. Якість vs кількість. Результати вказують на те, що має значення не стільки кількість життєвих криз, скільки якісне їх опрацювання. Спроби лінійно пов'язати кількість стресу та психологічне благополуччя виявляються нерелевантними для розуміння механізмів адаптації в умовах війни.

Додатковий аналіз вікових кореляцій (Додаток К) виявив важливі закономірності в системі ідентичності досліджуваної вибірки. Середній вік учасниць (M=42,28; SD=10,193) відображає зрілий період життя, коли відбувається переосмислення життєвого досвіду та інтеграція різних аспектів ідентичності.

Кореляційний аналіз (Pearson Correlation, r) показав значущий ($p<0,05$) позитивний зв'язок віку лише з Рефлексивним Я (r=0,270) – тобто здатність рефлексії у нашій вибірці з віком наростає. Тоді як негативні кореляції виникають з параметрами Дитинства (r=-0,342*) і Дослідницької обробки (r= -0,378**). Кореляції Спірмена (rs) демонструють негативні кореляції віку учасниць дослідження з тією ж Дослідницькою обробкою rs= -0,434** та Фактами (rs=-0,275*), а відповідно зі Структурою наративу (rs=-0,274*), компонентом якої є Факти (ST - структурний компонент Великої Трійки).

Ці дані свідчать про те, що з віком посилюється здатність до рефлексії та осмислення досвіду, дитяча грайливість відходить на задній план, не цікавить, а стурбованість базовими (дитячими) потребами наростає, наприклад тілесне самопочуття може створювати негативні ефекти. Дослідницька обробка – ступінь, в якій людина відкрито аналізує та досліджує значення минулих подій, щоб зрозуміти їх внутрішній вплив та потенціал для зміни себе - з віком знижується, як і схильність пов’язувати висновки з фактами - оскільки ймовірно з віком формуються усталені стереотипи та все більше працюють підтверджені гіпотези, змінювати які стає складно.

Інтегративний профіль ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів характеризується:

1. Збереженням середнього рівня психологічного благополуччя (M=377,78) незважаючи на множинні життєві кризи, що свідчить про високу резилієнтність досліджуваної групи.

2. Домінуванням Зрілості та Дорослості у рольовому спектрі при зниженій активності Юності, що відображає зрілу, відповідальну позицію з ризиком надмірного навантаження та вигорання.

3. Високим рівнем автобіографічного міркування (M=0,82), особливо сенсотворення (M=0,84), що забезпечує інтеграцію травматичного досвіду.

4. Орієнтацією на Особистісне зростання як параметр ПБ, який має у нашій вибірці найвищий показник серед інших.

5. Зниженою Автономією (M=58,50) як адаптивною стратегією взаємопідтримки в кризових умовах.

6. Відсутністю прямого зв'язку між кількістю життєвих викликів та рівнем благополуччя, що підкреслює визначальну роль внутрішніх ресурсів системи ідентичності.

Ці особливості формують специфічний адаптивний профіль, який дозволяє українським жінкам зберігати психологічне благополуччя в умовах екстремальних життєвих викликів. Водночас виявлені зони ризику (знижена автономія, передування Зрілості Дорослому рольовому спектру, низьке Перспективне Я), які вказують на напрямки психологічної підтримки та гармонізації системи ідентичності.

Таким чином, аналіз профілю ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів на основі нашої вибірки дозволяє зробити наступні висновки:

1. Досліджувана вибірка демонструє високу гетерогенність за кількістю та характером пережитих життєвих викликів (КЗТЖВ від 1 до 7, M=2,03), що відображає різноманітність кризового досвіду досліджуваних в умовах війни.
2. Незважаючи на екстремальний характер життєвих подій, більшість жінок (81,7%) зберігають середній (340-415 балів, 63,3% вибірки) або високий (>415 балів, 18,4% вибірки) рівень психологічного благополуччя, (середні

показники M=377,78; SD=39,698), що свідчить про ефективність адаптивних механізмів системи ідентичності, які вони наразі використовують.

3. Відсутність статистично значущої кореляції між кількістю життєвих викликів та психологічним благополуччям (всі $p>0,05$) підтверджує гіпотезу про визначальну роль внутрішніх ресурсів ідентичності порівняно з зовнішніми стресорами для підтримки резилієнтності в умовах викликів.
4. Специфічний профіль рольового спектру з домінуванням Зрілості та Дорослості створює як ресурси (рефлексивність, відповідальність), так і ризики (перевантаження, вигорання) для психологічного функціонування.
5. Високий рівень наративної когерентності та автобіографічного міркування виступає ключовими механізмами інтеграції травматичного досвіду та підтримки цілісності ідентичності, попри низький мотиваційно-афективний тон наративу, що містить часто складні та драматичні досвіди.

Ці результати підкреслюють необхідність інтегративного підходу до дослідження та гармонізації системи ідентичності, який враховує не кількісні показники стресу, а якісні характеристики внутрішніх ресурсів особистості та механізми їх мобілізації в умовах кризи.

2.3 Інтегративна модель системи ідентичності та її зв'язок з психологічним благополуччям особистості

Дослідження взаємозв'язків між багатовимірною системою ідентичності (Наративна Ідентичність, Динаміка Рольового Спектру Ідентичності, Змістовні характеристики «Хто Я?») та Психологічним Благополуччям (ПБ) було реалізовано за допомогою ієрархічного регресійного аналізу.

Для перевірки гіпотези про те, що *гармонізація ідентичності (виміряна через ПБ) найкраще описується інтегративною моделлю, було побудовано трирівневу модель ієрархічної регресії,* де залежною змінною виступав загальний показник Психологічного Благополуччя (ПБ) (Шкала К. Ріфф), а незалежні змінні вводилися покроково, відповідно до їхньої теоретичної глибини та часової орієнтації, як показано нижче.

Структура ієрархічної регресійної моделі:

1. **Рівень 1 (Базовий – Часовий вимір):** Параметри Наративної Ідентичності (НІ) – це 9 показників, об'єднаних у три компоненти Моделі Великої Трійки 1) Мотиваційно-Афективні теми (МАТ) - Афективний Тон, Агентність, Спілкування, Забруднення

2) Автобіографічне Міркування (AR) - Сенсотворення, Зв'язки між досвідом та особистістю, Дослідницька обробка

3) Структура (ST) - Факти, Когерентність

2. **Рівень 2 (Процесуальний – Функціональний вимір):** До НІ додаються показники опитувальника Динаміки Рольового Спектру Ідентичності (ДРСІ) - 4 показники (Дитинство, Юність, Дорослість, Зрілість).

3. **Рівень 3 (Змістовний – Онтологічний вимір):** До НІ + ДРСІ додаються Змістовні характеристики «Я» (7 показників опитувальника «Хто Я?» Куна-Макпартленда - Соціальне, Комунікативне, Матеріальне, Фізичне, Діяльнісне, Перспективне, Рефлексивне Я).

Результати регресійного аналізу представлені у Додатку Л і коротко – в Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Модель ієрархічної регресії ключових складових інтегративного дослідження ідентичності

Рівень Моделі (+Включені змінні)	**R^2 Пояснена дисперсія**	**ΔR^2 Наростання дисперсії**	p **Значущість**
1. Наративна Ідентичність (НІ)	0,322	0,322	0,014
2. НІ + Динаміка рольового спектру (ДРСІ)	0,743	**0,420**	< 0,001
3. НІ + ДРСІ + «Хто Я?»	0,791	0,048	0,283 не значущий

Аналіз внеску рівнів ієрархічної регресійної моделі у загальне ПБ:

Повна трьохрівнева модель ідентичності пояснює **79,1%** загальної дисперсії Психологічного Благополуччя (**R^2**=0,791), див Таблицю 2.4.

1. **Внесок 1-го рівня (НІ):** Наративна Ідентичність, що включає теми та структуру життєвого наративу, забезпечує пояснення **32,2%** дисперсії ПБ (**R^2**=0,322, p=0,014). Цей рівень є базовим і задає основу для подальшого моделювання.

2. **Внесок 2-го рівня (НІ + ДРСІ)** подано в Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Внесок 2го рівня Моделі - Наративна Ідентичність + Динаміка Рольового Спектру - у окремі компоненти ПБ:

Шкали Психологічного Благополуччя (ПБ) К.Ріфф	R^2	ΔR^2 нарос тання	Предиктори + і - 2й рівень моделі (значущість β)	p
Позитивні відносини	0,617	0,436	Агентність (негативно) (-0,773) Спілкування (0,660) Юність (негативно) (-0,270) Зрілість (0,722)	p= 0,013 p= 0,001 p= 0,046 p<0,001
Автономія	0,451	0,142	Агентність (0,714) Спілкування (негативно) (-0,526) Дитинство (негативно) (-0,335)	p= 0,027 p= 0,012 p= 0,032
Управління середовищем	0,636	0,378	Агентність (0,682) Дорослість (0,623)	p= 0,031 p= 0,001
Особистісне зростання	0,493	0,139	Агентність (0,811) Зрілість (0,461) Спілкування (негативно) (-0,414)	p= 0,010 p= 0,034 p= 0,037
Цілі в житті	0,681	0,238	Агентність (0,608) Дорослість (0,353) Спілкування (негативно) (-490)	p=0,020 p=0,036 p= 0,007
Самоприйняття	0,783	0,363	Спілкування (0,266) Дорослість(0,497) Юність (негативно) (−0,298) Когерентність (негативно) (-0,305)	p=0,045 p<0,001 p=0,002 p= 0,032

Додавання Динаміки Рольового Спектру Ідентичності (ДРСІ) до моделі призвело до найбільшого зростання прогностичної сили: **додатковий внесок** $\Delta R2$ **склав 42,0%** ($p < 0,001$). Це свідчить про те, що саме **актуалізація спектру «вікових» ролей** – Динаміки рольового спектру ідентичності (Функціональний вимір) є критично важливим фактором для рівня психологічного благополуччя українських жінок в умовах життєвих викликів.

Загальна пояснена дисперсія на цьому рівні досягла 74,3%. Далі, в компонентному аналізі це може дати основу для структурування змістовних складових дослідження (самоопису «Хто Я?» та наративного інтерв'ю життєвої історії) у вигляді Профілей ідентичності (послідовності ролей за показниками ДРСІ).

Деталізуємо зміст ключових внесків 2го рівня Моделі в порядку пріоритетності сили зв'язку між параметрами ідентичності та шкалами ПБ:

1) **Самоприйняття** є шкалою ПБ, яка найкраще описується моделлю ідентичності. Рівень 2 Моделі (НІ + ДРСІ) пояснює **78.3%** дисперсії Самоприйняття. Цей показник є найвищим серед усіх компонентів ПБ та позитивно пов'язаний зі **Спілкуванням** (Параметром Мотиваційно-афективних тем Наративної ідентичності), що може вказувати на важливість зворотного зв'язку у взаємодії з іншими людьми для формування Самоприйняття в контакті з іншими. Додавання Динаміки Рольового Спектру внесло суттєве покращення (36,3%) до прогностичної сили моделі. Позитивний внесок **Дорослості** ($\beta=0,497$) та негативний внесок **Юності** ($\beta=-0,298$) вказують на те, що для самоприйняття критично важливо перейти від фази юнацького пошуку та самопроектування, які вирізняються сумнівами у собі, тривогою та невдоволенням собою до відповідальної продуктивності (Дорослість), яка є соціально та внутрішньо прийнятною. Стан сумнівів у собі, тривоги та занепокоєння, з одного боку може переживатися особистістю як дискомфортний (стан "мораторію" серед статусів ідентичності, за Дж.Марсіа [115]), але має водночас конструктивний аспект у часи зовнішніх криз та потрясінь. Адже при кардинальних змінах обставин та середовища необхідно

бути здатним до критичного переосмислення себе, контейнувати напругу та розвивати динамічну здатність до зміни усталених уявлень про самого себе, а подекуди мати сміливість відкинути статус кво та «колишнє самоприйняття» заради нового саморозуміння і внутрішнього статусу. Саме в цьому ми вбачаємо конструктивну функцію рольового спектру Юності в гармонізації системи ідентичності, хоч подекуди її внесок може виглядати суперечливо та навіть контрпродуктивно. Водночас, спільним для Юності і Дорослості у Динаміці Рольового Спектру Ідентичності є **смислова генеративність** – **здатність створювати нові ідеї**, а вирізняються вони споживанням матеріальних ресурсів на тлі генерування ідей (Юність – матеріальне споживання, смислова продуктивність) чи втіленням ідей в реальність (Дорослість – подвійна смислова і матеріальна продуктивність). Тому цілком природно, що для якісного Самоприйняття важливий як досвід юнацьких невдач на тлі активного Спілкування, так і дорослих досягнень та отримання позитивного зворотного зв'язку в оточенні – верифікація досягнень через Спілкування. Симптоматичним є факт негативної Когерентності наративу (β=−0,305), що узгоджується з нашим розумінням внутрішніх суперечностей, які проживає особистість створюючи і буквально «перевікриваючи» себе в рольовому спектрі Юності, коли середовище є джерелом життєвих викликів, як у нашій вибірці. Також негативний показник когерентності може свідчити про часто алогічність та контрінтуїтивність у прийнятті самого себе в складних життєвих обставинах. Залишатися «на своєму боці», коли інші люди, середовище і обставини та власна самооцінка свідчать про інше – може бути і часто є нетривіальною та суперечливою задачею як у віці юності, так і в дорослі періоди віднайдення себе заново, як в періоди життєвих викликів.

2) **Цілі в житті -** найбільш наративно обумовлений аспект (R^2 - ΔR^2 = **0,681 -** 0,238 = 0,443), тобто 44,3% дисперсії цього показника визначаються 1м рівнем моделі (HI) і предиктором тут є **Агентність** (відчуття суб'єктності в наративі), а **Спілкування** (акцент в наративі на стосунках, взаємодії та ролі інших) негативно впливає на цей параметр. Йдеться про важливість фокусування на

власному розумінні цілей та впливу попри гадки та вплив інших людей. Також демонстративним є позитивний зв'язок **Дорослості** та Цілей в житті, оскільки критерієм дорослих ролей є матеріальна та смислова продуктивність, відповідальність, здатність створювати та реалізовувати власні проєкти. Агентність позитивно пов'язана з Дорослістю, а Спілкування негативно, оскільки загалом дорослості властива позиція «Більше справ – менше балачок!», що як ми знаємо дійсно добре співвідноситься з цілеспрямованістю як життєвою стратегією.

3) **Управління середовищем** (R^2=0,636) також значуще пов'язані з **Агентністю** та **Дорослістю**, але не залежать при цьому від негативного впливу Спілкування, як це відбувається з параметром Цілі в житті. Це може свідчити про виключне значення дорослої рольової позиції та відчуття власного впливу на життєві ситуації як попри контакти з іншими людьми, так і в зв'язку з ними. Зазначимо, що Дорослість тут виступає окремо від Зрілості, з якою вона поєднана в загальному впливі на Психологічне благополуччя. Це пов'язано з великим значенням для дорослої людини відчуття безпосереднього керування ситуацією, особистого впливу та важливості розуміння своєї ролі у тому, що відбувається - на відміну від Зрілості, коли сам «акт керування» та «усвідомлення керованості» не має такого великого значення в порівнянні з усвідомленням загальних тенденцій та закономірностей у динаміці подій та стосунків, зі створенням цілісного бачення світу, смислу життя і «речей як таких».
4) **Позитивні відносини** (R^2 = 0,617) мають за предиктори **Спілкування** (НІ) і **Зрілість** (ДРСІ) та негативно пов'язані з **Агентністю** (НІ) та **Юністю** (ДРСІ). Це цілком пояснювано через здатність зрілого спектру ролей цінувати стосунки та надавати значення неочевидним та інтегруючим факторам у житті, як спілкування з людьми, на відміну від юнацької готовності ризикувати зв'язками та близькістю, перевіряючи власний вплив та проявляючи Агентність заради самовираження.

5) **Особистісне зростання** в свою чергу позитивно пов'язана з **Агентністю** та **Зрілістю** і негативно - зі **Спілкуванням**, адже цей параметр ПБ вимагає фокусування на власній ролі та впливі у власному житті й водночас поглибленого усвідомлення, споглядання та інтегруючої сили зрілості, що можливо лише при дистанціюванні від активної взаємодії з іншими. Цікаво, що саме у сфері Особистісного зростання Агентність поєднується в предикторній силі Психологічного Благополуччя зі Зрілістю, бо зазвичай вона добре комбінується з Дорослістю за рисами впливу, активності та дієвості, як в Цілях в житті та Управлінні середовищем. Агентність в цьому випадку ймовірно сфокусована на внутрішніх змінах та самоспостереженні.
6) **Автономія** – найслабше, але значуще, пояснюваний компонент ПБ (R^2=0,451; ΔR^2=0,142) природним чином позитивно визначається **Агентністю** (HI) та негативно **Спілкуванням,** оскільки останнє суперечить фокусу на собі та здатності відокремитися від інших у прийнятті власних рішень. Негативний зв'язок з рольовим спектром **Дитинства** також має виключне значення, демонструючи залежну дитячу позицію як таку, що суперечить самостійності та здатності приймати рішення і діяти автономно. Це відображає внутрішній конфлікт у вибірці українських жінок між необхідністю мати міцні соціальні зв'язки та прагненням до самодетермінації та незалежності в умовах мінливої групової приналежності в період соціальних криз як війна і є очевидно причиною внутрішнього тиску та дискомфорту на індивідуальному рівні. Також відзначимо на цьому тлі потенційну користь практик Спілкування в аспекті взаємопідтримки, співчуття та емпатії, які можуть надати простір для емоційного розвантаження людей, які переживають життєві виклики, легітимувати вразливість (позірну дитячість, але цілком природну!) та створити передумови її подолання в спільноті. Перед масовими соціальними викликами, як війна, жодна психіка не може встояти самотужки, тобто бути цілком автономною – це б не було здоровою реакцією. Тому в цьому аспекті йдеться про зв'язок тем персональної Автономії та створення релевантних

просторів для підтримуючого Спілкування з метою відновлення базового психологічного ресурсу та самозарадності в умовах життєвих викликів.

3. **Внесок 3-го рівня (НІ + ДРСІ + «Хто Я?»):** Додавання змістовних самоописів («Хто Я?») внесло незначне покращення ΔR^2=4,8%, що є **статистично не значущим** (p=0,283). Це підтверджує припущення, що «поверховий» рівень самоназивання в короткому соціальному контакті не торкається суттєвих структур Психологічного Благополуччя. Незважаючи на це, для цілісності інтегративної моделі охоплення цього (Онтологічного) виміру є методологічно важливим. Після додаткових застосування компонентного аналізу на наступному етапі дослідження було визначено роль даного рівня, який є важливим попереднім кроком для роботи з темою ідентичності на більш глибоких рівнях (динаміки рольового спектру та наративної ідентичності) і вносить свої характерні особливості в розуміння структури ідентичності.

2.4. Зв’язки між ключовими компонентами інтегративної моделі системи ідентичності

Зважаючи на те, що змістовний самоопис «Хто Я?» не виявив значущого внеску в Психологічне Благополуччя в ієрархічній регресії, було вирішено використати додатково компонентний аналіз для побудови цілісної, всеохопної моделі дослідження ідентичності, поєднуючи всі три виміри (НІ, ДРСІ, «Хто Я?»), щоб **виявити можливі латентні фактори і зв’язки**, що лежать в основі використаних методик та доступних через них аспектів ідентичності.

Підтвердження на нашій вибірці трикомпонентної структури Наративної Ідентичності (НІ) у вигляді моделі Великої Трійки (Big Three), розробленої К. Маклін та співавторами [122], відбулося методом компонентного аналізу (Таблиця 2.5). Велика трійка, як вище було сказано, об'єднує дев'ять ключових параметрів Наративної Ідентичності у три узагальнені компоненти: Мотиваційно-Афективний Аспект (MAT), Автобіографічне Міркування (AR) та Структурний Аспект (ST). Принцип відбору компонентів (за критерієм власних значень Eigenvalues >1) підтвердив трифакторну структуру Великої Трійки (Додаток М).

Таблиця 2.5

Розподіл ваги за компонентами Великої трійки на нашій вибірці

Компонент	Власне значення Eigenvalues (Total)	% Дисперсії	Наростання %
1	**3,434**	38,157	38,157
2	**2,048**	22,758	60,915
3	**1,426**	15,846	76,761
4	0,804	8,934	85,695

Аналіз головних компонентів показав (Таблиця 2.5), що три фактори пояснюють 76,76% загальної дисперсії наративних характеристик. Крім того склад параметрів ключових компонентів точно відповідав описаним у К.Маклін. Це підтверджує, що теоретична структура Великої Трійки є релевантною та стійкою для вибірки українських жінок, які пережили життєві виклики. Розподіл демонструє (Таблиця 2.6), що:

1. **Компонент 1 (MAT):** Високі навантаження мають Афективний Тон, Агентність, Спілкування та Забруднення, підтверджуючи групу Мотиваційно-Афективних тем за К.Маклін.

2. **Компонент 2 (AR):** Чітко виділяються Сенсотворення, Дослідницька обробка та Зв'язки між досвідом та особистістю, що і формує Автобіографічне Міркування за К.Маклін.

3. **Компонент 3 (ST):** Включає Факти та Когерентність, точно як в оригінальній моделі К.Маклін.

Таблиця 2.6

Розподіл параметрів за компонентами (Structural Matrix)

Компонент	1 (MAT)	2 (AR)	3 (ST)
Афективний Тон	**0.927**	0.061	0.070
Агентність	**0.843**	0.433	0.378
Спілкування	**0.799**	0.410	0.200
Забруднення	**0,749**	-0,047	-0,308
Сенсотворення	0.246	**0.937**	0.125
Дослідницька обробка	-0.030	**0.866**	0.244
Зв'язки між досвідом та особистістю	0.534	**0.713**	-0.347
Факти	0.027	-0.035	**0.811**
Когерентність	0.201	0.358	**0.633**

Незважаючи на підтвердження базової структури Великої Трійки, було прийнято рішення використовувати **скориговані** (або «коригуючі») компонентні навантаження (Component Weights) для подальшого моделювання, щоб врахувати специфіку нашої вибірки. Адже Метод Великої Трійки був розроблений та валідизований на нормативних популяціях (К. Маклін), і використання стандартних навантажень може не відображати унікальні характеристики досліджуваної вибірки українських жінок в умовах життєвих викликів. Також у нашій вибірці зафіксовано винятково високу гомогенність за Структурним Аспектом (ST), де 75% учасниць отримали ідеальний бал (1,00) за Когерентністю. Ненормальний розподіл змінних Факти та Когерентність (ST) міг призвести до зміщення результатів при використанні неадаптованих навантажень.

Формула MATскориг = 0,927*(Афективний Тон) + 0,843*(Агентність**)** + 0,799*(Спілкування) + 0,749*(Забруднення)

Формула ARскориг = 0,937*(Сенсотворення) + 0,866*(Дослідницька обробка) + 0,713*(Зв’язки між досвідом та особистістю)

Формула STскориг = 0,811*(Факти) + 0,633*(Когерентність)

Використання скоригованих навантажень забезпечує більш точний психодіагностичний прогноз. Кореляційний аналіз підтвердив, що вихідні показники Великої Трійки високо корелюють зі своїми скоригованими аналогами (MAT/MATскориг.;p=0,990; AR/ARскориг.;p=0,975, ST/STскориг.; p=0,789; всюди. p<0,001) (Додаток Н), що легітимізує їх використання як точніших індикаторів для даної вибірки. **Скоригована модель Великої Трійки** (3 параметри: MATскориг., ARскориг., STскориг.) була використана для побудови інтегративної моделі ідентичності (IMI), як показано нижче.

Наступний крок передбачав **компонентний аналіз 2го рівня ієрархічної регресивної моделі ідентичності**, тобто 9ти параметрів Наративної Ідентичності (НІ) та 4х параметрів Динаміки Рольового Спектру Ідентичності (ДРСІ) для дослідження їхньої спільної факторної структури (9+4=13 змінних). Були проаналізовані трьох-, чотирьох- та п’ятикомпонентні рішення. Найвиразнішим виявився аналіз 5-компонентної структури (НІ + ДРСІ) Додаток П – він виявився

найбільш інформативним і стійким для інтеграції наративного та рольового (часового та функціонального) вимірів ідентичності. Результати показано в Таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

П’ятикомпонентна структура 2го рівня регресивної ієрархічної моделі

Компонент	Ключові (високі)	Навантаження	Інтерпретація
Компонент 1	Афективний Тон Агентність Спілкування Забруднення	0,916 0,846 0,812 0,735	**Мотиваційно-Афективний** (MAT). Відокремлений аспект HI, що описує емоційний клімат та суб'єктність
Компонент 2	Сенсотворення Дослідницька обробка	0,934 0,876	**Автобіографічне Міркування** (AR). Аспект HI, що відповідає за глибоке осмислення досвіду
Компонент 3	Дорослість Зрілість	0,917 0,934	**Гіперпродуктивність** Чітке поєднання ролей, орієнтованих на відповідальність, продуктивність та мудрість
Компонент 4	Факти Когерентність	0,803 0,637	**Структурна Цілісність** (ST) Формальна якість наративу
Компонент 5	Дитинство Юність	0,827 0,800	**Пошук ресурсу вдоволення потреб** Об'єднання ролей, пов'язаних із пошуком, вразливістю та залежністю

Висновки щодо інтеграції HI та ДРСІ (2го рівня ієрархічної регресійної моделі) як інструментів дослідження системи ідентичності:

1. Навіть при поєднанні методик, три основні виміри Наративної Ідентичності (Велика трійка - MAT, AR, ST) залишаються порівняно автономними компонентами зі стабільним складом параметрів, які доречно розглядати окремо і можна використовувати як сукупні показники, не розділяючи без потреби на окремі параметри кожен з елементів Великої Трійки.

2. Параметри ДРСІ розпадаються на два потужні, але протилежні компоненти: **Гіперпродуктивність** (С3) та **Пошук ресурсу** (С5). Це підкреслює, що ролі діють у характерних комбінаціях, описують суттєво різні явища (Дорослість та Зрілість - матеріальну продуктивність, а Дитинство і Юність –

матеріальне споживання) і їхнє збалансоване використання (гармонізація) є важливим.

3. У 5-ти-компонентному аналізі Юність об'єднується з Дитинством (С5), що може свідчити про критеріальне значення цих рольових спектрів для повноцінного завершення гармонізації системи ідентичності. Адже обидва ці параметри мають позитивне значення, що свідчить про їх наповненість, вдоволеність як умову рольової гармонізації.

4. У чотирьохкомпонентному варіанті аналізу (Додаток П) Юність і Дитинство розпадаються у два різні напрямки. Юність сильно пов'язується в другому компоненті (С2) з **Автобіографічним Міркуванням (AR)**. Цей зв'язок з кожним з трьох параметрів AR є ключовим, оскільки вказує, що **фаза юнацького пошуку є рушійною силою для осмислення та продуктивного опрацювання життєвих викликів**. Водночас Дитинство тут негативно проявляється на тлі Мотиваційно-афективного компоненту (С1), що може свідчити про вразливість та відчуття залежності при необхідності проявляти Агентність, та Спілкуватися, а також виразно резонує з Забрудненням та чутливістю до Афективного тону. Тут ми і бачимо принципову різницю рольового спектру Дитинства і Юності – перший сильно пов’язаний з настроєм, емоційним тоном та змістовними переживаннями в наративі, які виходять на перший план (С1) коли відчувається соціальний тиск та справи ідуть не за планом чи не кращим чином (Забруднення), тобто це «дитяча реакція» - потребувати захисту чи впасти в розпач. Юнацький спектр відступає на 2й план (С2), включаючись у продуктивний процес осмислення досвіду та власної ролі, адаптацію та ймовірно самотрансформацію.

Компонентний аналіз семи змістовних характеристик самоопису «Хто Я?» (Онтологічний вимір) дозволив виділити чотири ключові компоненти на основі 7ми параметрів (Додаток Р):

1. **Соціально-Комунікативний компонент:** Включає сильні навантаження Соціального Я (0,772) та Комунікативного Я (0,753). Це відображає тісний зв’язок соціальних ролей та здатності до спілкування і навичок взаємодії, необхідних для їх підтримки в системі ідентичності особистості.

2. **Рефлексивно-Діяльнісно-Фізичний компонент (РДФ):** Об'єднує Рефлексивне Я (0,778), Діяльнісне Я (0,678), Фізичне (0,630), та пов'язує рефлексивне осмислення себе і досвіду, активну діяльність і тілесне самоусвідомлення. Продуктивний компонент присутності «тут і зараз» - здатності мислити, діяти та відчувати себе включеним та повноцінно присутнім тілесно. Цей параметр можна назвати «**Усвідомлена дієва присутність**», що відображає також його поведінковий та адаптаційний аспект в умовах життєвих викликів.

3. **Матеріально-Фізичний компонент (МФ):** Включає Матеріальне Я (0,904) та Фізичне Я (0,608). Відображає самосприйняття через тілесні аспекти та володіння майном. І тут стає зрозуміло, що Фізичне Я в самоописі «Хто Я?» розпадається на майже рівні два компоненти – на попередній «Усвідомлена дієва присутність» та поточний – «**Обслуговування речей та власності»**. Зазначимо, що тут не йдеться про характер зв'язку (позитивний чи негативний) - між тілом володаря і його речами - а лише про наявність такого зв'язку і необхідність зважати на нього при аналізі ідентичності респондентів.

4. **Перспективний компонент** має найбільше навантаження (0,936) - це відображає автономність цього параметра від інших параметрів і компонентів та необхідність розглядати окремо орієнтації респондентів на майбутні цілі та проекти, їх бачення, очікування і наміри щодо себе в майбутньому. В нашій вибірці цей параметр/компонент має надзвичайно низьке середнє значення, менше нуля, що можна вважати характерною рисою вибірки, представниці якої переживають життєві виклики в Україні сьогодні.

Описані вище чотири компоненти «Хто Я?» разом із чотирма параметрами ДРСІ та трьома адаптованими параметрами НІ формують основу **11-ти параметричної інтегративної моделі ідентичності**, а саме:

1. **Наративна Ідентичність (НІ) - 3 параметри:** скориговані параметри Великої Трійки - МАТскор, ARскор, та STскор.

2. **Динаміка Рольового Спектру (ДРСІ) - 4 параметри:** Дитинство, Юність, Дорослість, Зрілість.

3. **Компоненти «Хто Я?» - 4 параметри:** Соціально-Комунікативний, Рефлексивно-Діяльнісно-Фізичний (Усвідомлена дієва присутність), Матеріально-Фізичний (Пов'язаність з речами та природним оточенням), Перспективне Я.

Ця 11-ти параметрична модель представляє собою компактний (навіть мінімальний) набір значущих параметрів, які здатні проявити три виміри системи ідентичності, описані в інтегративному підході - часовий, функціональний та онтологічний, утворюючи при цьому зв'язну модель, яка ілюструє складну і нетривіальну структуру системи ідентичності, описуючи її різносторонні складові.

Інтегративна модель ідентичності (IMI):
компонентний аналіз 11-ти параметрів

Для розуміння, як ці 11 незалежних показників групуються в описі нашої вибірки, було проведено компонентний аналіз. Хоча рекомендований чотирьохкомпонентний розклад є більш компактним (Додаток С), **п'ятикомпонентний розклад** виявився **більш релевантним** та інформативним, оскільки він чіткіше розділяє ключові аспекти ідентичності на смислові групи та пояснює 67, 4% загальної дисперсії досліджуваного нами явища – системи 11 показників ідентичності.

Ключові 5 компонентів, що описують структуру системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів подано нижче в Таблиці 2.8.

За допомогою компонентного аналізу вдалося виявити не лише прогностичну силу окремих вимірів (як у ієрархічній регресії), але й їхню внутрішню структурну взаємодію, поєднавши три рівні дослідження ідентичності (онтологічний, функціональний і часовий), пропоновані в Інтегративному підході

Таблиця 2.8

Інтегративна модель ідентичності (IMI) - 11 параметрів, 5 компонент

Компонент і Пояснена дисперсія	**Ключові навантаження**	**Інтерпретація**
Компонент 1 (22.6%)	**Зрілість** (0.933) **Дорослість**(0,915) **РДФ** (0,560)	**Гіперпродуктивність та Усвідомлена дієва присутність -** активна реалізація, відповідальність та сфокусованість, уособлює зрілу, функціонально ефективну позицію, яка є ключовою для адаптації в кризових умовах.
Компонент 2 (15.1%)	**Автобіографічне міркування (AR)** (0,727), **Юність** (0,616) **Перспективне Я** (-0,715)	**Рефлексія та Самопроектування** пов'язує процес глибокого осмислення актуального досвіду (AR: Сенсотворення, Дослідницька обробка) з роллю Юності (фаза пошуку та самопроектування), яка виступає рушійною силою творчої рефлексії та перевинаходу себе. Негативний прояв тут Перспективного Я говорить про важливість переосмислення актуальних та минулих подій перед формуванням здатності планування та розгляду перспектив майбутнього – принаймні для нашої вибірки, жінок в умовах життєвих викликів
Компонент 3 (11.2%)	**Соціально-Комунікативний** (0,933), **Матеріально-Фізичне Я** (0,569)	**Практичність у соціальних зв'язках** - об'єднує змістовні аспекти ідентичності, орієнтовані на зовнішнє середовище, соціалізацію та матеріальне забезпечення, тобто отримання певних переваг та задоволення інтересів в соціальному оточенні
Компонент 4 (9.4%)	**Дитинство** (0,711) **Мотиваційно-афективний тон (MAT)** (-0, 719) **РДФ** (0,456)	**Вдоволення базових потреб та емоційне відреагування з Усвідомленою дієвою присутністю** - пов'язує Дитинство (щиру потребу у споживанні без необхідності бути відповідальним, вразливість, до залежності) із негативним Мотиваційно-Афективним Тоном, можливістю ділитися важкими переживаннями та бути почутими в часи життєвих викликів, водночас залишаючись мислячими і дієвими щодо свого становища. Компонент відображає **дієвий реалізм в опрацюванні травми**
Компонент 5 (9.2%)	**Структура наративу ST** (0,976)	**Структурна Цілісність Наративу** - чіткість, когерентність та хронологія життєвої історії, відокремлені від емоційного та змістовного наповнення, що підкреслює його функцію як стабілізуючого, формального ядра ідентичності

Опис ключових властивостей інтегративної моделі ідентичності

1. Параметри **Зрілості** та **Дорослості** формують найбільш значущий Компонент 1 в інтегративній моделі ідентичності, який є ключовим також і для Психологічного благополуччя (як показано на початку цього підрозділу), тоді як **Юність** інтегрується з **Автобіографічним Міркуванням** у Компоненті 2, виступаючи двигуном осмислення та рефлексії. Це підтверджує, що **функціональний і часовий виміри ідентичності**, представлені Динамікою Рольового Спектру (ДРСІ) і Наративною ідентичністю, є центральними організаторами системи ідентичності.

2. **Роль онтологічного виміру ідентичності та змістовного самоопису «Хто Я?»** проявилася при компонентному аналізі надзвичайно продуктивно – буквально в кожному з компонентів (1, 2, 3, 4, окрім 5го – де структура наративу працює окремо від інших параметрів) інтегративної моделі - надаючи більш чітких рис та характеру відповідним компонентам та опису системи ідентичності в цілому.

3. **Особлива роль РДФ** (компонент Рефлексивне-Діяльнісне-Фізичне Я в описаній нами вище компонентній структурі «Хто Я?») може бути інтерпретована як «**Усвідомлена дієва присутність»** і вона виявляє специфічну властивість, розділяючи свою вагу між Компонентами 1 (Гіперпродуктивність Зрілості та Дорослості) і 4 (Вдоволення базових потреб та емоційне відреагування). Ми назвали Компонент 4 «**Дієвий реалізм в опрацювання травми**», оскільки Усвідомлена дієва присутність, яка позитивно підтримує дитячу потребу в споживанні та захисті і негативно пов’язана з мотиваційно-афективними темами, ймовірно вказує на місце, де емоційно важкі життєві історії можуть бути почуті, а психологічний ресурс (як право на вразливість та помилку, можливість відпустити навантаження неспівмірної відповідальності) підтримано – наприклад в ході психотерапевтичної сесії, сесії емпатії або дружнього спілкування. На наш погляд це може свідчити про необхідність для жінок в умовах проживання життєвих викликів **розділяти фокус уваги** між продуктивними стратегіями подолання виклику в зовнішньому середовищі (тут

Усвідомлена дієва присутність потрібна для сфокусованих дій та успішного самопозиціонування як у ставленні до себе, так і серед інших) та водночас - внутрішнім опрацюванням травми. Цей висновок видається критично важливим для **розуміння процесів у структурі ідентичності особистості в умовах життєвих викликів**, особливо за умов повномасштабного вторгнення в Україні, коли джерела викликів не є регульованими чи прогнозованими і травматичне опрацювання не може відбуватися в середовищі повної безпеки та елімінації (виключення) джерела травмуючих подій.

4. Негативне значення Перспективного Я в Компоненті 2 інтегративної моделі може свідчити на тлі продуктивної роботи Автобіографічного міркування (НІ) та Юності з переосмислення та «перевинайдення» себе про недостатність ресурсів психіки респонденток для послідовної побудови картини майбутнього і себе в майбутньому в умовах поточної ситуації, яка, як зазначено в попередньому пункті, перевищує рівень впливу окремої особистості. Тому перевинайдення себе вимушено відбувається в умовах жорсткого обмеження горизонту планування та без чіткої фіксації перспективних образів і ролей.

5. Проявляється зв'язок між соціально-комунікативним та матеріально-фізичним аспектами Я - тут онтологічний вимір в Компоненті 3 дається взнаки автономно, без включення НІ чи ДРСІ, проявляючи та демонструючи значну вагу цього зв'язку в порівнянні з іншими компонентами інтегративної моделі ідентичності. Цей факт може бути інтерпретовано як **Практичність у соціальних зв'язках,** адже матеріально-фізичний компонент «Хто я» говорить про привласнення собі матеріальних речей та комфорт у середовищі, а інтенсивність соціально-комунікативного параметру свідчить про те, що привласнення відбувається в активній взаємодії з іншими. Тобто природно припустити, що йдеться про спілкування та контакт з людьми, який приносить в тому числі й матеріальні здобутки, які фізично відчуваються. Важливість цього компоненту для жінок в умовах життєвих криз може говорити про необхідність перебування в ресурсному середовищі, як з точки зору спілкування, так і зовнішнього матеріального оточення (зокрема комфорту у фізичному просторі),

а також здатності отримувати матеріальну підтримку за рахунок інтенсивної соціальної взаємодії. Спадає на думку ефект соціальної згуртованості та взаємопідтримки в Україні за кризових умов воєнних дій, що тривають 4 роки поспіль без визначеної перспективи завершення. В таких умовах матеріально-фізичне благополуччя тісно пов'язане з якістю та кількістю взаємодії в спільноті, як зазначається в Дослідженні соціальної згуртованості Міжнародного фонду «Відродження» [25]. Той факт, що цей Компонент 3, як і загалом змістовні самоописи «Хто Я», не пов'язані значущим чином з Психологічним благополуччям, може свідчити про його суто **компенсаторний механізм**. Адже саме в умовах масової руйнації середовища, якою є війна – акцент на матеріальній значущості зв'язків з людьми є неуникним і не стосується по суті особистого психологічного благополуччя чи глибинних структур персональної ідентичності як такої, а швидше є вимушеним – заради відновлення втраченого (матеріальної стабільності, спокою, перспектив та планів) і підтримки життєвого балансу (тут і зараз, в умовах невизначеності). Таким чином, на наш погляд **Компонент 3 «Практичність у соціальних зв'язках»** виконує соціально захисну та адаптуючу роль, яка, менше з тим, має наразі велике значення у загальній структурі системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів та має бути усвідомлена в українському суспільстві як важлива стабілізуюча функція, що пов'язана зі здоровою реакцією на нездорові обставини війни, а не особистим стосунковим прагматизмом українців як рисою їх ідентичності.

6. Структура наративу (Компонент 5) зберігає свою автономність, виконуючи функцію стабілізуючої основи в системі ідентичності, що дозволяє говорити про конструктивну роль практики створення та переказування історій для гармонізації цієї системи.

2.5 Побудова класифікації за особливостями профілів ідентичності у групі українських жінок в умовах життєвих викликів

Попередній ієрархічний регресійний аналіз (підрозділ 2.3) підтвердив значущу роль Динаміки Рольового Спектру Ідентичності (ДРСІ) як потужного

предиктора Психологічного Благополуччя (ПБ). Для поглибленого розуміння того, як різні комбінації в Динаміки рольового спектру ідентичності (Дитинство, Юність, Дорослість, Зрілість) формують адаптивні профілі в умовах кризи, було застосовано кластерний аналіз. Метою кластерного аналізу стала сегментація досліджуваної вибірки (N=60) за їхніми оцінками Динаміки Рольового Спектру Ідентичності для подальшої інтерпретації відмінностей між виділеними групами за іншими ключовими показниками ідентичності та Психологічного Благополуччя.

Кластеризація проводилася за чотирма параметрами Авторського опитувальника Динаміки Рольового Спектру Ідентичності (ОДРСІ): Дитинство, Юність, Дорослість, Зрілість.

Для визначення оптимального кластерного рішення за показниками ДРСІ був застосований аналіз за критерієм Шварца (Schwarz's Bayesian Criterion, BIC), який показав, що **двокластерне рішення** є найбільш оптимальним, оскільки воно забезпечує мінімальне значення BIC (190,560) серед інших параметрів ДРСІ. (Додаток Т)

Це дозволило розділити вибірку на дві групи, які суттєво відрізняються одна від одної за **силою актуалізації ролей** у Профілі ДСРІ (послідовності ролей Дитинство, Юність, Дорослість, Зрілість від найбільшого до найменшого показника) для кожної з груп. Зауважимо, що конфігурація самого ДРСІ-профіля в обох вибірках однакова. Останній факт є надзвичайно важливим, демонструючи суттєву тенденцію, яка відмічалася вже в розділі 2.2, де описані середні за вибіркою показники ДРСІ. Базовий середній профіль усієї вибірки починається зі Зрілості, на другому місці – Дорослість, потім Дитинство і Юність завершує профіль ДРСІ. У кластерному аналізі ми бачимо різницю за рівнем, тобто «силою прояву» тих чи інших ролей спектру, але послідовність ролей – залишається тією самою. Одже, «середній» за вибіркою профіль і відповідна життєва стратегія (Гіперпродуктивність-Самознецінення-Провал-Відновлення) властиві не просто більшій частині учасниць, а також характеризує обидва кластери незалежно від інтенсивності прояву їх рольових спектрів.

В результаті кластеризації було виділено дві групи:

- **Кластер 1 (Низькоенергійні):** N=40 учасниць.
- **Кластер 2 (Високоенергійні):** N=20 учасниць.

Назви високо- та низько-енергійних ці групи отримали через нашу потребу охарактеризувати саме інтенсивність, силу прояву, з якою учасниці відповідали на ті чи інші запитання опитувальника ДРСІ, вкладаючи загалом більше чи менше енергії в оцінку значущості різноманітних власних рольових проявів та оцінюючи відповідну поведінку чи стан.

Ключовий фактор розмежування кластерів заслуговує окремої уваги. Дисперсійний аналіз (ANOVA) підтвердив, що всі чотири параметри ДРСІ (Дитинство, Юність, Дорослість, Зрілість) статистично значуще (з $p<0.005$) розрізняють виділені кластери. Водночас найбільшу силу впливу на класифікацію має показник **Юності** ($R^2=0.685$; $F=126.206$ (коефіцієнт Фішера), $p<0.001$). Сила розбіжностей за Юністю є ключовою для сегментації.

Важливим емпіричним висновком тут може бути підтвердження припущення про те, що **актуалізація або, навпаки, пригнічення ролі Юності** є одним з визначальних чинників у формуванні адаптаційного профілю ідентичності, тобто визначає можливості гармонізації системи ідентичності, українських жінок в умовах кризи.

Порівняльна характеристика кластерів за показниками ДРСІ, аналіз середніх значень спектрів Дитинства, Юності, Дорослості та Зрілості, чітко розмежовує два профілі (Таблиця 2.9), які були названі відповідно до загального рівня прояву (сили актуалізації або інтенсивності) тих чи інших рольових спектрів – Низькоенергійними (Кластер 1) та Високоенергійними (Кластер 2).

Інтерпретація профілів ДРСІ в кластерах

1. **Кластер 2 (Високоенергійні, N=20):** Характеризується високими показниками актуалізації усіх чотирьох ролей ДРСІ у порівнянні з 1ю, удвічі численнішою, групою Кластера 1.

   Різниця між середніми показниками ролей Зрілість (63,55) – Дорослість(61,45) = 2,1, що свідчить про ледь помітний, не критичний, рівень

самознецінення, співставний з вимогливістю до себе у виконанні стратегії Гіперпродуктивності.

Таблиця 2.9

Порівняльна характеристика кластерів 1 і 2 за показниками ДРСІ

Параметр ДРСІ	**Кластер 1 (Низько енергійні, N=40)**	**Кластер 2 (Високо енергійні, N=20)**	**Значущість відмінності (К2 > К1), F**	**R^2 (Сила розмежування)**
Дитинство (Відкритість, Довіра, Вразливість)	M=46,45	M=51,00	8, 365 (p=0,005)	0,126
Юність (Пошук, Самопроектування)	**M=38,10**	**M=49,80**	**126, 206** (p<0,001**)**	**0,685**
Дорослість (Продуктивність, Відповідальність)	M=52,55	M=61,45	11, 329 (p=0,001)	0,163
Зрілість (Генеративність, Споглядання)	M=57,38	M=63,55	12,244 (p=0,001)	0,174

Різниця між Ролями Дорослості і наступним за величиною у профілі спектром Дитинства має більш помітний показник: 61, 45 – 51, 00 = 10, 45, що означає високий ризик раптової втрати сил, орієнтації чи керованості в ситуації через взяті на себе високі зобов'язання організаційного характеру, притаманні дорослому рольовому спектру. Різниця, тобто «втрата сил» на рівні 10,45 балів, складає 17% потенціалу дорослості.

Різниця між показниками Дитинства і наступною у профілі Юністю складає 51- 49,8 = 1,2, що говорить про відносно низький рівень емоційного контрасту між переживанням дитячого і юнацького рольового спектру в даному кластері. Це може означати спокійний, ледь помітний процес відновлення «високоенергійної» групи після дезорієнтації і втрати контролю, коли простий відпочинок і вдоволення базових потреб може компенсувати відчуття втрати, хворобливості чи дезорієнтації, переключаючи на відчуття (ледь помітного рівня) радості життя і збудження (Юність).

Відносно високий для нашої вибірки середній рівень Юності (M=49,80), що виступає найбільшим фактором розмежування, може бути інтерпретований як ресурсна здатність в даній групі до **творчого перевинаходу себе** та активного самопроектування після перипетій з втратою сил у раптових «провалах», що є життєво необхідним в умовах руйнації старих життєвих сценаріїв.

2. **Кластер 1 (Низькоенергійні, N=40):** Характеризується загалом нижчими показниками актуалізації ролей, особливо значним провалом у ролі **Юності** (M=38,10).

Різниця між Зрілістю (57,38) та Дорослістю (52,55) складає помітний показник у 4,83 бали, що демонструє більшу ніж у Кластері 2 силу **самознецінення**, яка може мати внутрішню природу (розвиткова та/або шокова травма), а може бути викликана нерелевантним впливом середовища (невизнання з боку інших, демонстративне ігнорування чи відверте знецінення досягнутих результатів чи особистого внеску, зміна середовища і оточення, де визнання як таке не можливе або напрацьований авторитет не може бути використаний для отримання відповідної соціальної позиції та поваги, що є потребою і закономірним результатом діяльності рольового спектру Зрілості). Звісно обидва джерела психологічного відчуття знецінення можуть поєднуватися, негативно впливаючи на відчуття Психологічного благополуччя загалом.

Різниця показників Дорослості (52,55) та наступного в профілі Дитинства (46,45) складає помітні 6,1 бали, що також можна описати як втрату керованості ситуацією, дезорієнтацію та знесилення, як і в групі Кластеру 2, але загальний показник цієї втрати є меншим ніж у Кластері2. Різниця величин може бути пов’язана не лише з загалом меншою кількістю енергії в системі Кластера 1, бо «втрата сил» тут складає 10,6 % потенціалу Дорослості – менше ніж в групі Кластеру 2. Таким чином «провал», може загалом легше сприйматися представниками «низькоенергійного» кластера, можливо вони встигли звикнути до таких втрат і почуваються більш

знайомими з таким сценарієм. Це потребує подальшого дослідження на особистісному та груповому рівні.

Остання різниця – між показниками Дитинства (46,45) і Юності (38,1) складає 8,35 балів у Кластері 1, що демонструє в цій групі загалом вищий рівень насолоди відновленням, ніж у групі високоенергійних, де спостерігається лише незначне покращення настрою. Це значить, що Кластер 1 сильніше (контрастніше) реагує на відновлення фізичних сил та задоволення базових потреб після дезорієнтації, відчуваючи приплив збудження, творчих сил та натхнення разом з відчуттям радості життя, властивих юнацькому рольовому спектру. Ризик тут полягає в наступному – чутливість до сильних контрастних реакцій радості життя на відновлення фізичного ресурсу загалом, після виснаження самознеціненням та дезорієнтацією організаційними невдачами, швидше схожі на компенсаційні механізми збудження, що закликають «жити одним днем» і швидше за все не використовують Юність як простір для «перевинайдення себе».

Цей аспект потребує подальшого дослідження з фокусом уваги на динаміку всіх показників інтегративної моделі ідентичності. Оскільки загалом той факт, що ключовий для ідентичності рольовий спектр Юності є останнім в показниках ДРСІ-профілю всіх учасниць дослідження може свідчити про загалом **зниження рівня здатності отримувати задоволення та насолоду, відчувати радість життя як таку у вибірці українських жінок**, які перебувають в умовах життєвих викликів в період війни в Україні. Разом з такою «втратою радості» – пригнічується і здатність пошуку себе та самопроектування, формування нових аспектів ідентичності на основі застарілих чи то зруйнованих у ході життєвих викликів ролей. Це безумовно може бути пов’язано з фіксацією на ролях Зрілості (всеохопна мудрість, споглядання і материнська увага до всього живого) та Дорослості (відповідальність, соціальна продуктивність) та без достатнього ресурсу гнучкості та самодослідження, необхідних для особистісної трансформації. Загалом можна стверджувати, що наразі учасницям вибірки, які використовують описану життєву стратегію (Гіперпродуктивність-

Самознецінення-Провал-Відновлення) не вдається прийти до значущої сили задоволення життям, що може знижувати показники Психологічного благополуччя, які зрештою мають середній рівень за К.Ріфф.

Описані вище Кластери за ДРСІ суттєво відрізняються за кількома ключовими показниками інтегрованої моделі ідентичності (Автобіографічним Міркуванням (AR) - часовий аспект ідентичності, Фізичне Я – один з параметрів самоопису «Хто Я?» - онтологічний аспект ідентичності, та критерієм гармонізації ідентичності, Психологічним Благополуччям (ПБ) - функціональний аспект ідентичності, як це показав Порівняльний аналіз (Додаток С)

1. Психологічне Благополуччя (Функціональний аспект ідентичності): Високоенергійний кластер демонструє дещо вищий загальний рівень ПБ (M=390,30) порівняно з Низькоенергійним кластером (M=371,53). Загалом діапазон середнього рівня ПБ за К.Ріфф – це 315-413. Низьким вважається рівень < 315, а високий рівень Психологічного благополуччя – це 414-504 бали. Одже, маємо відзначити, що обидва Кластери мають середній рівень ПБ, хоча Кластер 2 (високоенергійні) – дещо ближчі до вищої границі середнього ПБ.

Ключові шкали ПБ, за якими групи значуще розрізняються ($p< 0,05$):

- **Цілі в житті:** Високоенергійні (M=68,75) > Низькоенергійні (M=63,40).
- **Особистісне зростання:** Високоенергійні (M=71,65) > Низькоенергійні (M=68,43).

Тобто, активна та інтегрована актуалізація всіх вікових ролей (Високоенергійний кластер), особливо Юності, безпосередньо корелює з вищими показниками **екзистенційної стійкості й цілеспрямованості (Цілі в житті)** та **орієнтації на розвиток (Особистісне зростання)**.

2. Кластери значуще розрізняються також за показником **Автобіографічного Міркування (ARскориг.), другого компонента Великої Трійки** ($F=7,180$, $p=0,010$, $R^2 =0,110$).

- **AR (скоригований):** Високоенергійні (M=0,465) > Низькоенергійні (M = - 0,233). Нагадаємо, що AR охоплює Сенсотворення, Дослідницьку обробку та Зв'язки між досвідом та особистістю. Відповідно, Високоенергійний кластер,

який демонструє вищий рівень Юності, також є більш здатним до **продуктивного осмислення та інтеграції травматичного досвіду** у свій життєвий наратив.

3. **Змістовні характеристики «Хто Я?» (Онтологічний аспект):**

Кластери значуще відрізняються за показником Фізичного Я (самоопис «Хто я?»). Група з високою енергією має сильніші позиції щодо фізичних аспектів самосприйняття (M=1,00), ніж Низькоенергійні (M=0,43), що може бути пов’язано у Кластері 2 з більшою зосередженістю на собі та своєму тілесному досвіді (як частиною **Усвідомленої дієвої присутності** — РДФ компонент, описаний у підрозділі 2.4), що є важливим ресурсом самопідтримки.

Висновки до Розділу 2

В результаті емпіричного дослідження системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів, проведеного з використанням комплексу психодіагностичних методів (методика «Хто Я?» М. Куна і Т. Мак-Партланда, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, опитувальник Динаміки рольового спектру ідентичності, Наративне інтерв'ю життєвої історії Д. Мак-Адамса за моделлю «Великої Трійки» К. Маклін), можна зробити наступні висновки.

Досліджувана вибірка демонструє високу гетерогенність за кількістю та характером пережитих життєвих викликів, що відображає різноманітність кризового досвіду українських жінок в умовах війни, включаючи вимушене переміщення, втрати близьких та майна, розрив стосунків, кар'єрні виклики на тлі соціальної невизначеності. Водночас, відсутність статистично значущої кореляції між кількістю заявлених типів життєвого виклику (КЗТЖВ) та психологічним благополуччям підтверджує гіпотезу про визначальну роль внутрішніх ресурсів системи ідентичності порівняно з кількісними характеристиками зовнішніх стресорів для відчуття збалансованості та гармонії особистості. Це підкреслює важливість якісного аналізу механізмів функціонування системи ідентичності та пошуку способів її гармонізації.

Незважаючи на екстремальний характер життєвих подій, більшість жінок зберігають середній або високий рівень психологічного благополуччя. Найбільш вираженим параметром психологічного благополуччя у вибірці виявилось

Особистісне зростання, що свідчить про єдність групи у прагненні до саморозвитку. Найнижчий середній рівень у вибірці за показником Автономії, що може відображати адаптивну стратегію взаємопідтримки в кризових умовах та необхідність враховувати потреби залежних осіб.

Профіль динаміки рольового спектру ідентичності (ДРСІ) українських жінок характеризується специфічною конфігурацією з домінуванням Зрілості та Дорослості, що відображає життєву стратегію «гіперпродуктивності» - передування Зрілості в порівнянні з Дорослістю говорить тут про прагнення вирішувати зовнішні проблеми і задачі в середовищі без очікування визнання та винагороди, всупереч потребам споглядання та спокійної рефлексії, яка притаманна Зрілості. Така динаміка рольового спектру містить як ресурси психологічного функціонування (рефлексивність та відповідальність), так і ризики вигорання, оскільки після вимушеного, невластивого Зрілості, оперативного управління ситуацією слідує спектр Дитинства – втрата сил та потреба у відновленні. Лише після цього стає можливим повернення до відчуття радості та реалізації сексуальних потреб і насолоди життям.

Кластерний аналіз дозволив виявити два базові кластери за динамікою рольового спектру ідентичності: Високоенергійний (з активізованим рольовим спектром Юності) та Низькоенергійний (з пригніченим рольовим спектром Юності). Високоенергійний кластер демонструє вищі показники психологічного благополуччя, зокрема за шкалами «Цілі в житті» та «Особистісне зростання», а також вищий рівень Автобіографічного міркування. Характерним менше з тим є факт, що обидва кластери в нашій вибірці мають однаковий профіль динаміки рольового спектру Зрілість → Дорослість → Дитинство → Юність, відповідно використовують (в середньому) ту саму стратегію адаптації в умовах життєвих викликів: гіперпродуктивність, самознецінення, провал, відновлення.

Ієрархічний регресійний аналіз підтвердив значущий внесок обраних параметрів (НІ, ДРСІ, «Хто Я?») у психологічне благополуччя. Часовий вимір (наративна ідентичність, НІ) та Функціональний вимір (динаміка рольового спектру ідентичності, ДРСІ) значуще збільшую пояснену дисперсію

психологічного благополуччя. Онтологічний вимір («Хто Я?») доповнює модель до 79%. Це підтверджує визначальну роль поєднання наративних та функціональних характеристик ідентичності для психологічного благополуччя і підтверджує продуктивність інтегративного підходу та обраних інструментів емпіричного дослідження у вивченні системи ідентичності особистості.

Підтверджено, що теоретична структура Великої Трійки (Big Three), розроблена К. Маклін та співавторами, є релевантною та стійкою для вибірки українських жінок, які пережили кризові виклики. Скоригована модель Великої Трійки (3 параметри: МАТскориг., ARскориг., STскориг.) була використана на наступному етапі для побудови інтегративної моделі системи ідентичності.

Змістовний самоопис «Хто Я?» виявив переважання Соціального Я, що пояснюється активним осмисленням соціальних ролей при позиціонуванні в новому середовищі. Водночас зафіксовано низькі показники Матеріального Я, Фізичного Я та Перспективного Я, що може свідчити про знижену здатність до планування та фокусування на майбутньому в умовах невизначеності. Структурування 7ми параметрів самоопису «Хто я?» дало можливість об’єднати їх у 4 кластери, релевантних для використання в описі системи ідентичності жінок нашої вибірки. Ці параметри - Соціально-Комунікативний, Рефлексивно-Діяльнісно-Фізичний (РДФ), Матеріально-Фізичний компонент (МФ) і Перспективний компонент – об’єднані в чотири суттєві блоки в самоописах, які демонструють зв’язки та пріоритетність характеристик в системі ідентичності учасниць нашої вибірки.

Побудовано 11-параметричну інтегративну модель (IMI) системи ідентичності, що поєднує три виміри ідентичності: часовий (наративна ідентичність - 3 параметри), функціональний (ДРСІ - 4 параметри) та онтологічний (самоопис «Хто Я?» - 4 параметри). IMI структуровано у 5 ключових компонентів, які названі за їх функцією в системі ідентичності особистості: «Гіперпродуктивність та усвідомлена дієва присутність», «Рефлексія та самопроектування», «Практичність у соціальних зв'язках», «Потреба в емпатії та переосмисленні», «Структурна цілісність». Дана модель описує вплив

(пріоритетність і силу впливу) комбінацій тих чи інших суттєвих параметрів в структурі ідентичності.

Особливу роль в моделі грає параметр (один з кластерів самоопису «Хто Я?») Рефлексивне-Дієве-Фізичне Я, названий нами «Усвідомлена дієва присутність», вага якого розподіляється навпіл між першим та четвертим компонентами С1(домінуванням Зрілості і Дорослості) та С4 (потреба в емпатії, пов’язана з вираженою позитивною роллю Дитинства та негативним Мотиваційно-афективним тоном). Можемо трактувати це явище як розщеплення в системі ідентичності досліджуваних функції дієвої уваги та рефлексії між зовнішньою продуктивністю та необхідністю внутрішньо опрацьовувати травматичний досвід у підтриманому терапевтичному процесі.

Високий рівень Автобіографічного міркування в середньому по вибірці, особливо сенсотворення, виступає ключовим механізмом інтеграції особистісного, в тому числі травматичного, досвіду та підтримки цілісності ідентичності і стосується другого компоненту моделі С2 – поєднання високого Автобіографічного міркування та рольового спектру Юності, на фоні негативного Перспективного Я. Бачимо що здатність висновувати уроки, пов'язувати результати життєвих подій із власною особистістю та відкрито аналізувати значення для особистості подій минулого пов’язана позитивно з властивостями юнацького рольового спектру - гнучкістю в уявленнях про себе, вибору та грайливості в різноманітних ролях, сексуальності, самовираження та самоствердження. Саме завдяки такій позитивній активності названих компонент вдається впоратися з відсутністю (негативним значенням) Перспективного Я – тобто браком можливості планувати майбутнє, мріяти та фантазувати в часи невизначеності та життєвих викликів.

Компонент «Практичність у соціальних зв'язках» (поєднання Соціально-комунікативного та Матеріально-фізичного Я) виконує соціально захисну та адаптуючу роль в умовах війни. Акцент на матеріальній значущості зв'язків з людьми є вимушеним заради відновлення втраченої стабільності і підтримки

життєвого балансу, що слід розглядати як здорову реакцію на нездорові обставини, а не як особистісну рису.

«Структура наративу» (С5) зберігає свою автономність у 5-компонентній структурі інтегративної моделі, виконуючи функцію стабілізуючої основи в системі ідентичності. Це дозволяє обґрунтувати конструктивну роль практики створення та переказування життєвих історій для гармонізації системи ідентичності.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують необхідність інтегративного підходу до вивчення та гармонізації системи ідентичності, який враховує не просто кількісні показники стресу, а якісні характеристики внутрішніх ресурсів особистості та механізми їх мобілізації в умовах криз та життєвих викликів. 11-параметрична інтегративна модель з 5-компонентною структурою забезпечує комплексне розуміння системи ідентичності українських жінок та слугує основою для розробки моделі гармонізації, що є завданням наступного розділу дослідження.

РОЗДІЛ 3
МОДЕЛЬ ГАРМОНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ ВИКЛИКІВ

3.1. Змістовні особливості системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів

Для розуміння змістовних особливостей системи ідентичності було застосовано наступну логіку.

На основі регресійної ієрархічної моделі (підрозділ 2.3.) було зроблено висновок про важливість параметрів Динаміки Рольового Спектру Ідентичності (Функціональний вимір інтегративної моделі ідентичності) – її внесок у психологічне благополуччя (ПБ) як ключового параметру гармонізації в системі ідентичності українських жінок під час життєвих викликів складав 42%.

11-параметрична інтегративна модель, що складалася з ключових параметрів трьох методик дослідження (Наративне інтерв'ю життєвої історії – Велика Трійка – 3 параметри; ДРСІ – 4 параметри; Самоопис «Хто Я» - 4 параметри) була структурована в 5 компонентів (підрозділ 2.4.) і показала значущість параметрів ДРСІ (Дитинство, Юність, Дорослість і Зрілість):

Компонент 1 (22.6%): Гіперпродуктивність та усвідомлена дієва присутність: Зрілість (0,933) + Дорослість (0,915) + РДФ (0,560)

Компонент 2 (15.1%): Рефлексія та самопроектування: Автобіографічне міркування AR (0,727) + Юність (0,616) + негативно Перспективне Я (-0,715)

Компонент 3 (11,2%): Практичність у соціальних зв'язках: Соціально-комунікативний (0,933) + Матеріально-фізичний (0,569) параметри самоопису

Компонент 4 (9,4%): Потреба в емпатії та переосмисленні: Дитинство (0,711) + РДФ (0,456) + негативно МАТ (- 0, 719)

Компонент 5 (9,2%): Структурна цілісність: Структура наративу ST (0,976).

Тому було вирішено окремо **дослідити профілі ДРСІ, щоб перевірити змістовну сторону наративів і самоописів**, а також співвідношення з показниками ПБ (психологічного благополуччя), які відповідають тим чи іншим

конфігураціям ДРСІ-профілів. Ключові 17 конфігурацій профілю ДРСІ (Додаток У) коротко представлено у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Конфігурації профілів Динаміки Рольового Спектру Ідентичності (ДРСІ)

Профілі	**Метафорична назва**	**Конфігурація профілю ДРСІ**	**Кількість учасниць**	**%**
Зрілі			**38**	**63,3%**
1	**Втомлена мудрість**	Зріл→Дор→Дит→Юн	23	38,3%
2	**Вигорання без полум'я**	Зріл→Дор→Юн→Дит	6	10,0%
3	**Мудра циклічність**	Зріл→Дит→Юн→Дор	3	5,0%
4	**Самоексплуатуюча Мудрість**	Зріл→Дит→Дор→Юн	3	5,0%
5	**Втома і подвійна вимогливість**	Зріл→Юн→Дит→Дор	1	1,7%
6	**Насолода на паузі**	Зріл→Дит=Юн→Дор	1	1,7%
7	**Внутрішня боротьба**	Зріл→Дит=Дор→Юн	1	1,7%
Дорослі			**16**	**26,7%**
8	**Відповідальна гармонія**	Дор→Зріл→Дит→Юн	7	11,7%
9	**Яскравий провал**	Дор→Зріл→Юн→Дит	2	3,3%
10	**Продуктивність без радості**	Дор→Зріл→Дит=Юн	3	5,0%
11	**Невизнаний діамант**	Дор=Зріл→Юн→Дит	2	3,3%
12	**Завмерле визнання**	Дор=Зріл→Дит→Юн	2	3,3%
Дитячі			**6**	**10,0%**
13	**Вимушена дорослість**	Дит→Зріл→Дор→Юн	2	3.3%
14	**Попелюшка**	Дит→Зріл→Юн→Дор	1	1,7%
15	**Суперечливе визнання**	Дит→Дор→Зріл→Юн	1	1,7%
16	**Зациклене на собі виснаження**	Дит=Зріл→Дор→Юн	1	1.7%
17	**Материнське завмирання**	Дит=Юн=Дор→Зріл	1	1.7%
Юнацькі	Жоден профіль не починається з Юності	- // -	**0**	**0%**
		Загалом:	**60**	**100%**

Опишемо особливості наративів та самоопису за найбільш кількісно вагомими в нашій вибірці конфігураціями ДРСІ-профіля.

Аналіз 60 життєвих історій, самоописів та профілів ДРСІ виявив сім ключових патернів адаптації до життєвих викликів в умовах війни.

Патерн 1: Втомлена мудрість (38,3% вибірки, N=23)

Конфігурація ДРСІ: **Зрілість → Дорослість → Дитинство → Юність**

Авторський опис_П1: Гіперпродуктивність на тлі самознецінення або знецінення в оточенні, раптова втрата сил, енергії або дезорієнтація в умовах взятих на себе зобов'язань, компенсаторне (за залишковим принципом) прагнення до радості та насолоди, достатній сексуальний потенціал та здатність радіти життю після відновлення фізичного ресурсу. Цей профіль відповідає життєвому сценарію «Гіперпродуктивність-Самознецінення-Провал-Відновлення» і є ключовим для нашої вибірки, оскільки повторюється в обох кластерах – як у Високоенергійному, так і в Низькоенергійному.

Приклад_П1, учасниця №66 (65→58→57→35)

Самоопис «Хто Я» _П1: жінка, фінансист, дружина, муза, втомлена жінка, розсіяна і зосереджена водночас, не роблю те, що мені не подобається, роблю те, що потрібно. Наративні показники: MAT – афективний тон 0,42; AR – сенсотворення 0,78; ST – структура 0,85.

Наратив_П1: Еволюція від «зручної для всіх дівчинки» («коли ніхто з тобою не говорить – це жахливо») через професіоналізм та кар'єру («Ламаю себе зручну, створюю те що хочу») – до справжньої «бізнес-вумен і залізної леді». «Я зараз можу покинути роботу і почати свою власну справу, невеличкий, свій бізнес, хоч це і страшно». Далі рух іде від надлишкової сфокусованості на власних справах і важливості роботи – до цінності стосунків з чоловіком та радості. «Останнім часом, коли бачу як чоловіки на мене реагують - я зрозуміла, що я гарна, жіночна». Змінилося уявлення про те, що важливо під час війни «коли я зрозуміла, що робота це робота, але важлива родина і ось лише пару місяців як я повертаюся і намагаюся зробити цю цінність найпершою».

Метафора себе_П1: «Бізнес вумен»

Учасниця демонструє середній рівень ПБ (389) із вираженим дисбалансом: найвищі показники за шкалами «Цілі в житті» (77) та «Особистісне зростання» (76) значно перевищують середні по вибірці, водночас «Автономія» (40) є критично низькою, прояв чого ми бачимо в наративі як прагнення до відновлення стосунків та усвідомлення їх важливості. Цей профіль ілюструє парадокс «Втомленої мудрості»: висока цілеспрямованість та орієнтація на розвиток співіснують із залежністю від зовнішніх оцінок та обставин. Домінування Зрілості над Дорослістю при мінімальній Юності (35) відображає гіперпродуктивність у вигляді сфокусованості на кар'єрній темі, без достатнього простору для самопроектування та гнучкості ролей. Така конфігурація забезпечує функціональну адаптацію, але ціною автономії, що відповідає наративу про еволюцію від «зручної для всіх дівчинки» до «бізнес-вумен», яка лише починає усвідомлювати цінність близьких стосунків.

Патерн 2: Вигорання без полум'я (10% вибірки)

Конфігурація ДРСІ: **Зрілість → Дорослість → Юність → Дитинство** (6 учасниць)

Авторський опис_П2: Гіперпродуктивність на тлі самознецінення, відчуття неправильного вибору і перебування «не на своєму місці», знесилення та втрата життєвої енергії, брак сексуального потенціалу (зниження лібідо).

Приклад_П2, учасниця №73 (66→64→52→44)

Самоопис: «Хаос контролю», «Експериментатор», «Непослідовна, амбівалентна». Наративні показники: MAT – тон 0,45; AR – найвища дослідницька обробка 0,87; ST – структура 0,88.

Велика кількість особистих життєвих викликів з самого дитинства («я працювала на свою сім'ю, але хотіла працювати за гроші», «воювала із сім'єю, пішла зі школи»), одна з найважчих і досі не прожитих до кінця травм - смерть батька, який був військовим «мама відключилася і я не могла відгорювати в момент, коли це відбулося - все юридично і документально робила я». Обставини навколо загиблих описує так: «знаходжуся, як у поганій казці», коли є багато тих хто шукають своїх. Багато ресурсу і енергії, успішно подоланих викликів і успіхів

у юнацтві, з тренером та в роботі: «попрощалася з багатьма страхами». «Шукала проблем… Як ти можеш жити, не випробувавши границь своїх молжливостей?». Особлива пікова тема – це коні: «коней люблю з народження - і коли я скачу риссю - це я!» В майбутньому – романтичне бажання мати коней і навіть поні. Водночас є амбівалентність у самосприйнятті: «моя проблема - це скука, швидко стає нецікаво. У кар'єрі - треба щоб щось дуже цікавило, і я не можу довго в одній темі, почуваюся поверховою. Якщо я зараз кину роботу і піду в нікуди - оце буду я!».

Щодо уроків війни та смертей в ній: «всередині є спокійний процес, що ми люди - війна була і буде… раніше я була «контролюючий хаос», а стала легше - Зрозуміла як багато в житті я не контролюю…»

Метафора себе_П2: «Дух який летить крізь час»

Несподівано високий рівень ПБ (395, вище середнього по вибірці) при профілі «вигорання» пояснюється специфічним компенсаторним механізмом: найвища Автономія серед усіх прикладів (67) та високе Самоприйняття (69) врівноважують емоційне виснаження. Зворотна послідовність Юність→Дитинство означає, що пошук нового (Юність) передує відновленню базового ресурсу (Дитинство), що може підтримувати відчуття сенсу попри втому. Наративна характеристика «Хаос контролю» та найвища дослідницька обробка (AR=0,87) свідчать про інтенсивну рефлексивну роботу, яка компенсує афективне виснаження. Водночас знижені «Цілі в житті» (61) відображають екзистенційну невизначеність («Якщо я зараз кину роботу і піду в нікуди — оце буду я!»).

Патерн 3: Мудра циклічність (5% вибірки)

Конфігурація ДРСІ: **Зрілість → Дитинство → Юність → Дорослість** (3 учасниці). Повноцінний зрілий профіль з усіма конструктивними послідовностями.

Авторський опис_П3: Здатність відчувати власні вразливості та підтримувати себе в належний спосіб, достатній сексуальний потенціал та

здатність радіти життю після відновлення фізичного ресурсу, усвідомлення кращих для себе можливостей та дієва реалізація вибору.

Приклад_ПЗ, учасниця №3 (62→59→52→48)

У самоописі учасниці переважають коротко сформульовані соціальні ролі та доволі позитивні самовизначення: людина, жінка, мати, подруга, світло, любов, «вижившa», творець. Особливу увагу привертає самоопис «та хто знайомиться з собою» з найвищою оцінкою значущості (5+), що відображає активний процес самодослідження.

Наратив_ПЗ: Історія суперечливого і травматичного дитинства («дитяча дорослість до школи»), розлучення батьків, «перехід до іншої школи - рік коли ти дуже вибиваєшся з середовища, але по факту - щоденне виживання» і далі відповідальність - «Я – глава сім'ї», після маминої депресії – стала сля мами мамою… Період закоханості, зламу та підлаштування в стосунках, коли відчувається «сірість та безвихідь, хвороба – років 10… я постійно була не така», прийняття рішення і період страху, коли «ми мали розстатися і я дізналася про вагітність». Відчуття материнства повністю міняють тон розповіді і звучать як вища радість та навіть винагорода : «я була вдячна їм, що вони обрали мене своєю мамою і я маю можливість про жити цей момент… ти годуєш дитину, зі свого тіла… народила цих двох - щиро радісно!». Висновок про прийняття себе після шокуючої ситуації підступної зради та обману в стосунках з чоловіком, періоду відновлення через дружню підтримку інших людей: «не потрібно розчинятися - завжди треба пам'ятати і нагадувати собі про те, що ти це ти», «важливо бачити суть, не відволікатися на маніпуляції - бачити зерно»

Метафора себе_ПЗ: Я на камені сиджу в позі медитації - світло проходить крізь мене

Парадоксально низький рівень ПБ (328) при теоретично найбільш збалансованому профілі демонструє нелінійність зв'язку між профілем ДРСІ та психологічним благополуччям. Попри «правильну» послідовність (здатність до самопідтримки, збереження радості життя, усвідомлений вибір), учасниця має найнижчі в групі показники «Самоприйняття» (47), «Цілі в житті» (52) та

«Управління середовищем» (48). Наратив розкриває причину: глибока травма зради («підступної зради та обману в стосунках») та вимушене «щоденне виживання» на протязі тривалого часу знижують суб'єктивне благополуччя, незважаючи на конструктивну структуру ідентичності. Це підтверджує, що гармонійний профіль ДРСІ є необхідною, але не достатньою умовою високого ПБ, а критичну роль може відігравати якість опрацювання травматичного досвіду, зовнішній контекст та глибина травматизації.

Патерн 4: Самоексплуатуюча мудрість (5% вибірки)

Конфігурація ДРСІ: **Зрілість → Дитинство → Дорослість → Юність** (3 учасниці)

Авторський опис_П4: Здатність відчувати власні вразливості та підтримувати себе за потреби, внутрішня «експлуатація дитячої праці», коли вивчені дорослі ролі застосовуються автоматично, відчуття неправильного вибору або перебування «не на своєму місці».

Приклад_П4, учасниця №15 (59→49→48→42)

Самоопис: «Щаслива мама, дружина, донька, сестра», «Шукачка істини», «Своїм прикладом хочу міняти оточення, або їх бачення»

Наратив: Історія становлення, коли доводиться пов’язувати батьків, що конфліктують, та боротися за простір визнання – право вчитися в інтернаті («інша глибина освіти, відчуття культури, український культурний сенс»), далеко від батьків, куди не хотіли брати через передсуди і самовираження було складним. Перші стосунки: «Я завагітніла, і так вийшло, що моє рішення - я обираю не бути з партнером, а бути мамою». Поворотний момент материнства: «Початок материнства зробив мене тою хто я є - відповідальність за те, що роблю щодня поряд з людиною, яка росте». Складні відносини і розчарування в роботі, «напевне недіагностована депресія роки 1,5». Але попри це «свобода і розвиток рухали мене не боятися і робити речі, які я навколо себе не бачила, ламати стереотипи». Важлива спільнота і співпраця, яка дає можливість проявити свій професійний і творчий потенціал. Особливий досвід війни, який розриває найміцніші зв’язки у житті людини: «Початок повномасштабної війни - мій дім

на лінії фронту і окупований, ми (з донькою) змушені були виїхати… я змушена покинути родовий дім, який від моєї прабабусі залишився… Неймовірний крок - переживання зради… я прив'язуюсь до інших людей, культур і просторів… Я залишала батьків і вони обрали не виїжджати, щоб зберегти дім… з ними важко говорити зараз». Також дається взнаки сум про інші втрати - професійної ідентичності, неможливості робити більше для України, живучи за кордоном, складність інтегруватися в місцеву спільноту в іншому суспільстві. Відбувається «нащупування нової себе». Є наразі нові особисті стосунки, мислення двома мовами, поступовий вихід із депресії: «відчуття любленості, любові людини до людини - вперше коли я таке відчуваю - це змінює мене».

Метафора себе_П4: Обійми, міст, потік

Середній рівень ПБ (365) з характерним профілем: найвищі «Позитивні відносини» (75) при найнижчих «Цілі в житті» (47) серед описуваних семи прикладів. Конфігурація Дит→Дор (вразливість переходить безпосередньо у відповідальність, минаючи пошук Юності) відображає «внутрішню експлуатацію дитячої праці» - автоматичне застосування вивчених дорослих ролей без простору для самовизначення. Наратив підтверджує це: «Я завагітніла... моє рішення — я обираю не бути з партнером, а бути мамою». Висока значущість стосунків компенсує відсутність власних цілей, але створює залежність від зовнішнього визнання. Досвід війни («мій дім на лінії фронту і окупований») актуалізував «нащупування нової себе» - потенційний рух до більшої збалансованості.

Патерн 5: Відповідальна гармонія (11,7% вибірки)

Конфігурація ДРСІ: **Дорослість → Зрілість → Дитинство → Юність** (7 учасниць).

Авторський опис_П5: Фокусування на проєктах є ключовою активністю, яка винагороджується визнанням в оточенні та самовизнанням, здатність відчувати власні вразливості та підтримувати себе в належний спосіб, достатній сексуальний потенціал та здатність радіти життю після відновлення фізичного ресурсу.

Приклад_П5, учасниця №51 (68→63→58→54)

Самоопис послідовно оптимістичного спрямування: українка, мандрівниця, відважна, волонтерка, підприємниця.

Наратив_П5: Історія становлення собою – від викликів дитинства і сорому за члена сім'ї – до пошуків себе в неурядовій організації та знаходження свого місця і гідності завдяки видимості та неочікуваному, але заслуженому визнанню. Трансформаційний досвід на грані життя та смерті (в незвичайній подорожі), знайомство з коханою людиною, яке примусило переглянути колишні зобов'язання і скасувати призначене весілля – дали міцний поштовх до зміни цінностей : «спектр емоцій збільшився, сенс для чого жити… я почала перебудовувати життя і запитувати себе «як я хочу?» та іти з цим». Підприємництво було важливим досвідом – «проявляти себе і просити за це гроші - пробую робити це вже 4 роки». Досвід війни і найактивнішого періоду в житті співпали: «Війна, перші місяці доньки і бізнесу … Їздила в сиротинці до дітей… Робила все одночасно, думала про виїзд… Залишилася тут…» На цьому шлях не завершується: «Народження другої дитини, бізнес мій - усвідомлення, що це все я сама собі обрала - нема кого сварити».

Метафора себе_П5: Айсберг - щось велике, спокійне - але якщо придивитися - він все одно змінюється - лавинки з нього сходять. Як ціле - він один великий, але щось малесеньке міняється

Збалансований середній рівень ПБ (385) із найвищими «Цілями в житті» (72) серед «дорослих» профілів відображає конструктивну адаптацію. Домінування Дорослості над Зрілістю (на відміну від «зрілих» патернів) означає фокус на продуктивності з достатньою рефлексивною та ресурсною підтримкою. Усі показники близькі до середніх по вибірці або вищі, що свідчить про відсутність критичних дисбалансів. Наратив демонструє інтеграцію травматичного досвіду: трансформаційний досвід «на грані життя та смерті» став каталізатором переоцінки цінностей («спектр емоцій збільшився, сенс для чого жити»). Збережений ресурс Юності (54 — найвищий серед «дорослих» профілів) забезпечує гнучкість та здатність до змін.

Патерн 6: Продуктивність без радості (5% вибірки)

Конфігурація ДРСІ: **Дорослість → Зрілість → Дитинство = Юність** (3 учасниці)

Авторський опис_П6: Фокусування на проєктах є ключовою активністю, яка винагороджується визнанням в оточенні та самовизнанням, володіє здатністю відчувати власні вразливості та підтримувати себе в належний спосіб, водночас спостерігається застій у сексуальній сфері та отриманні радості життя, зниження лібідо і водночас компенсаторне бажання яскравого самовираження в оточенні

Приклад_П6, учасниця №49 (63→62→48=48)

Самоопис сповнений самоповаги і усвідомлених ролей, в тому числі в динаміці «пошуку»: енергія, проявлене буття, культурний тригер, дослідниця себе і світу навколо, авторка і засновниця, подруга і посестра

Наратив_П6: Дитинство як «радісний процес раннього набирання вражень», який поступово через «суцільні протиріччя і боротьбу за місце під сонцем» приводить до «стрімкого розширення горизонтів і моментів слави». Багато подорожей і досвіду проживання в іншій країні та люблячій родині. Далі в юності «темна ніч сумбуру і жаху» в першому шлюбі та тривале «виринання і стабілізація в собі після екзистенційної кризи», «перевинайдення себе в білі і горюванні». Далі - інтенсивний розвиток та зустріч з чоловіком «розгортання стосунків з ним - коли я прийнята, кохана». Важкі ситуації вразливості – невизначеність у стосунках з чоловіками під час вагітності – дають «урок автентичності та асертивності: коли я служу своїм потребам - я служу життю». З досвіду перебування в іншій країні в час початку війни 2014 року «вийшла з розумінням наскільки я українка і наскільки мені важливо бути співпричетною до того, що твориться в Україні». Під час повномасштабного вторгнення відбувалася «суперінтенсивна психотерапія - групова та індивідуальна – я усвідомила рівень травми в моєму колективному оточенні, обумовленості цією травмою». Від прагнення контролю вдалося прийняти «вразливість, усвідомлення своєї обмеженості, конечності». Досвід зміненого стану свідомості був «чимось більше ніж розширенням горизонтів – це інший світ». Застереження щодо майбутнього

«боюся не вивезти зобов’язання, що не зможу знати баланс бути, живою, включеною, чутливою і при цьому відповідально нести речі на які я підписалася»

Метафора себе_П6: Інструмент не для когось, а для самої себе - скрипка Страдиварі, здатна грати на повну

Найвищий рівень ПБ (400) серед семи прикладів (400) при профілі «без радості» — яскрава демонстрація нелінійності зв'язку. Рівність Дитинства та Юності (48=48) створює «застій» у відновлювальній частині профілю, але це компенсується найвищими «Позитивними відносинами» (76), високим «Управлінням середовищем» (64) та збалансованими іншими показниками. Наратив пояснює цей парадокс: інтенсивна внутрішня робота («суперінтенсивна психотерапія»), прийняття «вразливості, усвідомлення своєї обмеженості, конечності» та міцні стосунки («розгортання стосунків з ним — коли я прийнята, кохана») забезпечують високе ПБ попри суб'єктивне відчуття «життя на паузі».

Патерн 7: Вимушена дорослість (3.3% вибірки)

Конфігурація ДРСІ: **Дитинство → Зрілість → Дорослість → Юність** (2 учасниці)

Авторський опис_П7: Здатність добре відновлюватися на основі вдоволення базових потреб (сон, їжа, прогулянки та час для спонтанних дій), втрата ресурсу через системне знесилення вимогами на основі жорстких переконань, самознецінення або знецінення в оточенні, відчуття неправильного вибору або перебування «не на своєму місці»

Приклад_П7, учасниця №20 (48→46→44→39)

Самоопис: людина, жінка, яка усвідомлює, що багато має і вміє відчувати щастя, «мама, ну яка є», співробітник, друг, доволі лінива людина, людина, від якої навколо посміхаються, людина, яка зрозуміла, що час скінченний, енергія теж і тому ретельно думає чого ж хоче

Наратив_П7: Дитинство в середовищі критичному і вимогливому - «я коли була маленькою, завжди кивали і казали - товста», «біда в сім’ї зріднею - коли ти робиш все як їм треба “бігом-бігом-бігом”, немає можливості зупинитися». В юності і стосунках з хлопцем почало змінюватися ставлення до

себе - «фото ню виявилися кльові – я тоді полюбила своє тіло, себе», «як особистістю я собою була і є задоволена - може якимись окремими подіями була не задоволена». До народження дитини був «безбашенний період … я була вільна, не боялася ризикувати - вийти в невідомість… хіба що на роботу треба було прийти обов'язково», а з появою дитини (2014, Майдан, невизначеність, події на Сході, чоловік військовий) виявилося, що «на все мне не вистачить». Коли почалося повномасштабне вторгнення чоловіка-пенсіонера призвали знову, «зараз ризикувати не можу собі дозволити, це не заважає десь на 20% залишатися собою», «ці роки ми всі готуємося до моменту, що завтра може не бути» і фокусуємося на тому що відбувається тут і зараз. «А раптом те що робиш - це завтра буде не треба (?) і не бачиш сенсу щось робити, докладати зусиль - це сильно заважає почуватися собою». Критичні умови тривають «не закінчилась ситуація, поки жити можна – живемо, в нових умовах - прийматимемо рішення по ситуації, завжди є готовність до чогось ще». «З планами найбільша складність – поки дитина в школі, відправляю щось на фронт, робота - зовнішні зобов'язання, які в той момент необхідно зробити і немає можливості сісти і сумувати… працюю, повертаюся додому, готую і в 10й вечора - лягаю спати - мій організм мене просто виключає». Висновки звучать стійко і доволі реалістично, хоча без особливих очікувань та оптимізму у майбутньому «Життя це велика і цікава штука, в якій як хочеш - так і живеш». Пройдено шлях «від дитини яка ходила і слухалася - до людини яка розуміє, що слухатися і чути важливо себе»

Метафора себе_П7: людина… навіть змінюючи свою думку, залишатися вірною собі, принаймні виконувати ті самі божі заповіді

Низький рівень ПБ (324) закономірно відповідає «дитячому» профілю з найнижчими абсолютними показниками всіх ролей ДРСІ. Критично низькі «Позитивні відносини» (41 — найнижчий серед семи) при відносно високій «Автономії» (62) відображають вимушену самодостатність у відсутності підтримуючого оточення. Послідовність Дит→Зріл→Дор (базовий ресурс виснажується вимогами «зрілих» правил та «дорослої» відповідальності) пояснює відчуття «біда в сім'ї з ріднею — коли ти робиш все як їм треба». Низька

Юність (39) блокує самопроектування: «А раптом те що робиш — це завтра буде не треба? І не бачиш сенсу щось робити». Наратив демонструє адаптивну стратегію виживання («поки жити можна — живемо»), яка не забезпечує благополуччя, але підтримує функціонування.

Незалежно від конфігурації профілю, за допомогою контент аналізу було виявлено **п'ять універсальних тем**, які звучать в наративах та самоописах учасниць:

1. Національна ідентичність як ресурс самоусвідомлення (83% вибірки)

• Слово «українка» присутнє в 50 з 60 випадків

• Підвищення кількості згадувань біля 2014 та 2022 років

2. Материнство як трансформація (78% вибірки)

• Слово «мама» має найвищі і позитивні оцінки значущості (M=4,8) в самоописі

• Материнство як поворотний момент та момент самоусвідомлення в 65% наративів

3. Стосунки як виклик і водночас ресурс особистості (71% вибірки)

• Контраст між «дружина» та «самотня» помітний в самоописах та наративах

• Від травматичних стосунків, знецінення і ґазлайтингу до любові, підтримки та приналежності, тема особистих зв’язків з чоловіками має великий вплив на розуміння себе, самовизначення та самоусвідомлення учасниць дослідження

4. **Професійна реалізація vs вигорання (65% вибірки)**

• Амбівалентність між ролями «професіонал» та «втомлена роботою жінка», між потребою визнання та перевантаженням діяльністю, яка високо оцінюється або очікувана оточенням

• Одна з проблем - дисбаланс Дорослість > Юність як предиктор вигорання, коли робота не обирається в результаті юнацького пошуку та не є вільно обраною за власним бажанням активністю, а виявляється вимушеною діяльністю, яка оплачується і надає необхідний соціальний статус, але не є по суті вираженням особистісних вподобань та ідентичності

5. Духовність та пошук сенсу (58% вибірки)

• Тема служіння та вищої місії в тій чи іншій формі присутня у більшості наративів

• Високі показники Зрілості загалом корелюють з духовними темами

Отже, на цьому етапі виявлено сім основних і 10 додаткових конфігурацій динаміки рольового спектру ідентичності, які мають своє змістовне підтвердження в наративах та самоописах учасниць дослідження, корелюючи, а іноді контрастуючи з показниками Психологічного благополуччя (що вимагає продовження досліджень!) та складаючи інтегративний опис системи ідентичності. Конфігурації ДРСІ створюють метафоричний ландшафт психологічних адаптацій, життєвих стратегій дорослих людей, жінок в умовах життєвих викликів в Україні в часи війни.

Масовий профіль **«Вимушена мудрість»** відображає адаптацію через гіперпродуктивність на тлі самознецінення та компенсаторне задоволення «за залишковим принципом». Українські жінки в умовах життєвих викликів схильні підтримувати себе у стані високої матеріальної продуктивності (Зрілість та Дорослість), знецінюючи або не помічаючи цього власного внеску в середовище (за Зрілістю динаміка рухається в зворотній бік, до «попередньої» ролі - Дорослості). Не женучись за визнанням та зовнішнім схваленням, вони виконують проєктні задачі в роботі та особистому житті в об’ємі, який перевантажує їх і не дає зайняти повноцінну Зрілу позицію – спокійного споглядання, рефлексії та узагальнення прожитого досвіду. Не вистачає простору філософського відсторонення для цілісного бачення та усвідомлення пережитого. Це природньо в стані невизначеності та актуальної напруги воєнного часу, коли практичні задачі та «дорослі» проєкти вимагають постійного включення, контролю та управління.

Профіль **«Відповідальна гармонія»** (7 учасниць, 16,6% вибірки) демонструє збалансований і послідовний дорослий тип адаптації – обрано улюблені особисті та професійні проєкти й стосунки, є визначений і прийнятний для особистості спектр соціальних ролей, які реалізуються і отримують зворотній зв’язок, належну повагу та матеріальне відшкодування. Тобто значна частина

нашої вибірки змогла по-справжньому реалізуватися попри життєві виклики і умови війни. Цей дорослий типаж може продовжити **«Продуктивність без радості»** (5%, 3 учасниці) створює парадокс зовнішнього успіху при внутрішньому «пригальмовуванні» та завмиранні на рівні живого відчуття радості життя. Цілком продуктивні та наснажуючі проєкти і навіть вміння підтримувати себе в ресурсі в складних умовах - можуть для декого призводити в умовах життєвих викликів до дивного відчуття «життя, поставленого на паузу», коли щира радість та насолода «тут і тепер» - не доступні.

Кількісно вагомим нажаль є життєва стратегія **«Вигорання без полум'я»** (10%, 6 учасниць), яка демонструє зворотний профіль ДРСІ, що може символізувати послідовну втрату сил та інших ресурсів. Також тут невипадково спостерігається парадокс високої рефлексивної обробки (AR) при емоційному виснаженні (МАТ- негативний афективний тон наративів), що утримує великий об’єм негативного досвіду у крихкому балансі навколо живого ядра саморозуміння. Ця частина учасниць, будучи зрілими і вкладаючись в актуальні зовнішні проєкти, нажаль не просто знецінюють себе, а роблять вибір, який не відповідає їх інтересам і потребам, закономірно втрачаючи фізичні сили та сексуальний запал.

Схожа (зворотна) динаміка профілю **«Вимушена дорослість»** (3 учасниці, 5 % вибірки) відрізняється тим, що базовий ресурс в цьому випадку належить «дитячій» системі самовідновлення, яка потребує вдоволення базових потреб і є доволі ресурсною, якщо не виснажувати її вимогами виконання чужих правил («зрілі» вимоги авторитетних людей, соціальні штампи), знеціненням («доросла» критичність і вимогливість виконувати зобов’язання «за будь-яку ціну») та відсутністю вибору (обмеження «юнацької» свободи межами соціальних рамок чи умов середовища).

Радує наявність зрілого продуктивного профілю **«Мудра циклічність»** (3 учасниці, 5 % вибірки), який демонструє здатність до зрілого споглядання, вміння піклуватися про себе та зберігати життєвий запал для вчинення правильного з особистої точки зору, прожитого і продуманого вибору, який дійсно наснажує та

рухає вперед. Це означає, що цим учасницям вдалося вибудувати продуктивний і збалансований зрілий спосіб життя та ставлення до себе в ситуації життєвих викликів. Така життєва стратегія відповідає вимогам часу і є «мудрою» у сенсі високої здатності самозбереження та резилієнтності в умовах невизначеності. На тлі цього продуктивного профілю в конфігурації «**Самоексплуатуюча Мудрість**» (3 учасниці, 5 % вибірки) можна побачити специфічний шлях «відхилень» і спроби зробити більший внесок, ніж психіка на це спроможна, тобто після самопідтримки і маючи ресурс ці зрілі жінки «роблять багато корисного» або «все, що вміють», оскільки це схвально в середовищі або цього потребує час і люди. Без сумніву зараз в Україні ми потребуємо продуктивності і високого рівня соціального внеску – водночас дуже важливо піклуватися про власний психічний баланс та всі види власного благополуччя, щоб ця продуктивність була природним результатом внутрішньої вдоволеності, а не вимушеною «експлуатацією» себе з почасти неусвідомлених причин.

Описані сім профілів являють собою приклади адаптації та компенсації систем ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів. Ці життєві стратегії являються.

Також важливим є спостереження про зв’язок, як лінійний, так і не лінійний між збалансованістю профілю ДРСІ та рівнем психологічного благополуччя, що проявляється подекуди (не завжди!) в парадоксальних поєднаннях високого рівня благополуччя з проблемними профілями ДРСІ або навпаки – низького рівня благополуччя зі збалансованими профілями ДРСІ.

1. **Парадокс «гармонійного профілю»** - коли найбільш теоретично збалансований профіль («Мудра циклічність») може демонструвати низький рівень психологічного благополуччя, тоді як профіль із «застиглою» відновлювальною частиною («Продуктивність без радості») показує високі результати. Це підтверджує, що структурна гармонійність ДРСІ є необхідною, але не достатньою умовою психологічного благополуччя.

2. Множинність шляхів до благополуччя. Нелінійність зв'язку відкриває множинні шляхи до гармонізації, де різні конфігурації ідентичності можуть бути адаптивними за умови достатньої компенсації вразливих зон.

3. «Мандруюча» роль травматичного досвіду полягає в тому, що якість опрацювання життєвих викликів виступає модератором зв'язку між конфігурацією ДРСІ та психологічним благополуччям. Інтегрований травматичний досвід підвищує благополуччя незалежно від конфігурації профілю, тоді як неопрацьована травма знижує благополуччя навіть при конструктивному профілі.

4. Значення компенсаторних механізмів. Гармонізація системи ідентичності потребує не лише досягнення «правильної» конфігурації ДРСІ, а й забезпечення компенсаторних механізмів у сферах з дефіцитом (соціальна компенсація, компенсація автономії, цільова компенсація).

Ці спостереження говорять про щоразу унікальний спосіб компенсації, якого потребує клієнт. Важливий характер і зв’язок ключових компенсаторних механізмів в кожному конкретному випадку розробки моделі гармонізації системи ідентичності особистості. Гармонізація потребує не лише досягнення «правильної» конфігурації ДРСІ, а й забезпечення компенсаторних механізмів у сферах з дефіцитом, інтеграції травматичного досвіду через автобіографічне міркування та побудови підтримуючих соціальних зв'язків, коли різні конфігурації ідентичності можуть бути адаптивними за умови достатньої компенсації вразливих зон.

П'ять універсальних тем, які проявляються через всі виміри ідентичності виключно важливі для нас в контексті створення моделі гармонізації системи ідентичності для дорослих в Україні в часи життєвих викликів. Зрештою ми бачимо на основі нашого дослідження, як система ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів функціонує в режимі «адаптивної дисгармонії», зберігаючи продуктивність і крихкий баланс, віднаходячи (або ні) свої нові конфігурації, часто використовуючи потенціал посттравматичного зростання

завдяки високому рівню сенсотворення, переосмислення і «переобирання» себе в новій якості.

3.2. Опис моделі гармонізації системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів

Результати емпіричного дослідження, представлені в Розділі 2, та змістовний аналіз системи ідентичності, викладений у підрозділі 3.1, створюють підґрунтя для розробки моделі гармонізації системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів. Як було встановлено в теоретико-методологічному розділі роботи, гармонізація системи ідентичності розглядається як **процес досягнення внутрішньої узгодженості та підвищення ефективності функціонування системи «Я» в умовах кризових життєвих викликів**. Розробка моделі гармонізації базується на інтегративному підході, який дозволяє поєднати структурні, наративні та функціональні аспекти ідентичності в єдину систему.

Модель гармонізації системи ідентичності розроблена на основі раціогуманістичної методології Г.О. Балла, яка передбачає поєднання раціонального пізнання з гуманістичними цінностями. Згідно з положеннями раціогуманістичного підходу, гармонізація ідентичності здійснюється через механізми рефлексивної саморегуляції, діалогічної взаємодії з іншими, інтеграції різних аспектів ідентичності у цілісну систему та творчого самоконструювання.

Методологічні принципи, що лежать в основі моделі гармонізації:

1. Принцип інтегративності передбачає поєднання різних методологічних перспектив та рівнів аналізу ідентичності. У розробленій моделі це реалізується через інтеграцію трьох вимірів дослідження: часового (наративна ідентичність), онтологічного (змістовний самоопис «Хто Я?») та функціонального (динаміка рольового спектру ідентичності і психологічне благополуччя).

2. Принцип діалогічності орієнтує на подолання методологічних суперечностей через конструктивний діалог різних підходів. За Г.О. Баллом, «діалогічна взаємодія передбачає не лише толерантність до інших позицій, а й готовність конструктивно використовувати їх» [6]. У моделі гармонізації це проявляється

перш за все у діалогічному характері процесу дослідження та в можливості використання різних шляхів досягнення благополуччя залежно від індивідуальної конфігурації системи ідентичності завдяки використанню гнучкого та багатогранного дослідницького інструментарію.

3. Принцип медіації спрямований на подолання дихотомій, що склалися в дослідженні ідентичності: стабільність/мінливість, індивідуальне/соціальне, структура/процес. Модель гармонізації розглядає ці полюси не як взаємовиключні, а як комплементарні аспекти єдиної системи, які подекуди появляються в різних рівнях інтегративної моделі ідентичності, як наприклад С1, де зріло-дорослий параметр зовнішньої продуктивності працює на тлі РДФ як «усвідомленої дієвої присутності» та фокусування на собі, а також С2, де Автобіографічне міркування та Юність тримаються у полярності з негативними параметрами Перспективного Я. Ілюстративним є також характерне розщеплення Усвідомленої дієвої присутності (РДФ) між компонентом С1 та С4 – тобто зовнішньою продуктивністю та внутрішнім процесом опрацювання травми та самовідновленням.

4. Принцип культуровідповідності враховує соціокультурний контекст формування та функціонування ідентичності українських жінок в умовах воєнного часу, що накладає специфічні вимоги на процес гармонізації. Високий рівень ресурсності в темі національної ідентичності для учасниць нашої вибірки підтверджує важливість культурвідповідності якнайкраще. Це означає, що в процесі гармонізації ідентичності особистості, принаймні у випадку українських жінок – тема національної приналежності, як у політичному, так і етнічному сенсі – є важливою сферою самоусвідомлення та простору чесної відповіді собі самій на питання «Хто я є?». Співвідносними по значущості можуть бути лише материнська та жіноча ролі разом узяті, які також вимагають уваги до культуральних особливостей в обох цих контекстах – материнства (вибору та місії «бути мамою», типових культурник практик материнства і батьківства, поваги та самоповаги в цій ролі), а також в контексті «жінка в особистих стосунках з чоловіком та партнерами» (відчуття статевої приналежності і права на

самовираження, любов, сексуальність і гідність у партнерських стосунках, можливість та здатність бути прийнятою в усіх своїх жіночих ролях, коханою та щасливою в тих чи інших культурних середовищах, спільнотах і традиціях)

На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних було визначено **систему критеріїв гармонійності ідентичності**, які виступають орієнтирами для процесу гармонізації:

1. Структурна когерентність: узгодженість різних компонентів ідентичності (ролей, цінностей, цілей) між собою, а також когерентність і наповненість фактами в ST – структурі наративу. У контексті динаміки рольового спектру ідентичності це означає послідовність та збалансованість між продуктивними (Зрілість, Дорослість) та відновлювальними (Дитинство, Юність) рольовими спектрами – унікальна конфігурація матеріального та смислового створення і споживання.

2. Наративна цілісність: здатність особистості створювати зв'язну, осмислену життєву історію. Цей критерій операціоналізується через показники скоригованої Великої Трійки наративної ідентичності, зокрема когерентність (як один з показників ST, структури наративу) та автобіографічне міркування (AR).

3. Темпоральна інтеграція: збалансованість часових перспектив ідентичності (минуле, теперішнє, майбутнє). Емпіричні дані виявили знижену орієнтацію на майбутнє (низьке Перспективне Я) як зону ризику для системи ідентичності досліджуваних.

4. Функціональна ефективність: здатність системи ідентичності забезпечувати адаптацію, саморегуляцію та саморозвиток. Головним індикатором функціональної ефективності та параметром гармонізвції в дослідженні виступив рівень психологічного благополуччя за К. Ріфф. Також опис Динаміки рольового спектру ідентичності демонструє обрану особистістю життєву стратегію, що є більш або менш функціональною і може бути усвідомлена та скоригована.

5. Діалогічна відкритість: готовність до взаємодії з іншими, збереження балансу між автономією (незалежністю та самозарадністю) та зв'язністю (спілкуванням та позитивними стосунками). Емпіричні дані засвідчили знижену автономію

(M=58,50) при високих показниках позитивних відносин (M=63,37), що відображає культурно обумовлену стратегію взаємопідтримки в умовах життєвого виклику війни. Також фактор Матеріально-фізичного Я, в складі окремого компоненту системи ідентичності (С3 - «Практичність у соціальних зв'язках») разом із Соціально-комунікативним параметром - говорить про важливість, буквальну практичну користь зв’язків між людьми в часи криз та викликів.

6. Смислова наповненість: наявність особистісних смислів, цінностей та життєвих цілей, артикульованих самостійно у зв’язку з описуваними життєвими подіями. Високий рівень сенсотворення (M=0,84) у наративній ідентичності як компоненту Автобіографічного міркування (AR) в нашій вибірці свідчить про активний процес смислотворення українських жінок в умовах життєвих викликів.

7. Резилієнтність: здатність зберігати цілісність та функціональність в умовах кризи та життєвих викликів. Відсутність кореляції між кількістю життєвих викликів та рівнем психологічного благополуччя підтверджує наявність механізмів резилієнтності, життєстійкості та самовідновлення у здібностях досліджуваної групи.

Трирівнева структура моделі гармонізації системи ідентичності

На основі результатів ієрархічного регресійного аналізу, компонентного аналізу та кластерного аналізу нашої вибірки розроблено інтегративну модель гармонізації системи ідентичності, яка охоплює три виміри ідентичності та відповідно три рівні інтервенцій на кожному з них.

Рівень 1: Часовий вимір (наративна ідентичність) являється базовим і забезпечує 32,2% дисперсії психологічного благополуччя. На цьому рівні гармонізація спрямована на актуалізацію важливості життєвої історії клієнта та її оповідання як процесу, на підвищення когерентності життєвої історії за рахунок запитань та уточнень, активізацію автобіографічного міркування та інтеграцію травматичного досвіду, яка відбувається завдяки продуктивно організованій персональній чи груповій взаємодії з представником допомагаючої професії (психотерапевтом, психологом, коучем, тренером).

Рівень 2: Функціональний вимір (динаміка рольового спектру ідентичності та Психологічне Благополуччя) являє собою центральний рівень моделі, що забезпечує додатковий внесок 42,0% у дисперсію психологічного благополуччя. Гармонізація на цьому рівні передбачає досягнення балансу між чотирма рольовими спектрами (Дитинство, Юність, Дорослість, Зрілість) та корекцію дезадаптивних конфігурацій. Також на цьому рівні є важливим співвіднесення профілю ДРСІ з показниками Психологічного Благополуччя (ПБ) для розуміння існуючих компенсаторних механізмів та їх усвідомленого використання чи зміни в терапевтичній чи коучинговій роботі з клієнтом.

Рівень 3: Онтологічний вимір (змістовний самоопис) – це доповнюючий рівень, що забезпечує розуміння системи ідентичності в соціальному контексті та сприяє усвідомленню себе, власних проявів на рівні зовнішнього спілкування, конгруентного самовираження та самопрезентації в оточенні.

Модель гармонізації системи ідентичності
українських жінок в умовах життєвих викликів

Емпірично обґрунтована модель гармонізації базується на 5ти-компонентній (11ти-параметричній) інтегративній моделі ідентичності (IMI), описаній в підрозділі 2.4., що пояснює 67,4% загальної дисперсії системи ідентичності нашої вибірки та об'єднує три виміри: часовий (HI — 3 параметри), функціональний (ДРСІ — 4 параметри) та онтологічний («Хто Я?» — 4 параметри). Кожен компонент цієї моделі визначає також специфічний напрямок гармонізаційної роботи.

Компонент 1 «Гіперпродуктивність та усвідомлена дієва присутність» (22,6% дисперсії)

Структура: Зрілість (0,933) + Дорослість (0,915) + РДФ (0,560)

Цей найбільш значущий компонент об'єднує продуктивні рольові спектри (Зрілість і Дорослість) із здатністю до рефлексії, дії та тілесної присутності (РДФ — Рефлексивне-Діяльнісне-Фізичне Я). Він уособлює зрілу, функціонально ефективну позицію, яка є ключовою для адаптації в кризових умовах.

Напрямки гармонізації за Компонентом 1:

- Балансування продуктивності та відновлення: профілактика вигорання через усвідомлення меж ресурсу при збереженні здатності до ефективної діяльності у знайомій сфері
- Робота з самознеціненням: визнання власного внеску без залежності від зовнішньої оцінки, практики схвалення та вдячності, діалогу у підтримуючому середовищі, отримання об'єктивного сенсорного зворотного зв'язку, до стану самоприйняття та самосхвалення, спокійного визнання власної гідності та компетентності.
- За потреби робота з обмежуючими переконаннями, критичними оцінками та вимогливістю оточення, зведення до мінімуму токсичних контактів та деструктивних впливів викривлень на основі самоствердження оточуючих
- Підтримка «усвідомленої дієвої присутності»: інтеграція рефлексії, дії та тілесного самоусвідомлення як єдиного адаптивного процесу, фокусування на базових потребах та самопідтримка через практики сповільнення та споглядання
- Практики заземлення та контакту з тілом, дихання та прогулянок на природі, як ресурсу саморегуляції при високій продуктивності
- Дозвіл собі на повноцінне відновлення та радість не як відшкодування за добре пророблену роботу, а за визначенням

Компонент 2 «Рефлексія та самопроектування» (15,1% дисперсії)

Структура: Автобіографічне міркування (AR, Autobiographical reasoning) (0,727) + Юність (0,616) + негативно Перспективне Я (-0,715)

Цей компонент пов'язує процес глибокого осмислення досвіду (AR: Сенсотворення, Дослідницька обробка, Зв'язки досвід-особистість) з роллю Юності як фазою пошуку та «перевинаходу» себе. Негативне навантаження Перспективного Я свідчить про те, що в умовах життєвих викликів активна рефлексія поєднується з труднощами побудови образу майбутнього.

Напрямки гармонізації за Компонентом 2:

- Активізація рольового спектру Юності: легітимізація пошуку, експериментування та права на невизначеність

- Розвиток автобіографічного міркування через наративні практики: сенсотворення, дослідницька обробка досвіду, встановлення зв'язків між досвідом та особистістю
- Робота з екзистенційною невизначеністю: толерантність до неможливості побудувати чітку картину майбутнього при збереженні здатності до «малих» проєктів
- Підтримка творчої рефлексії як механізму трансформації ідентичності в кризових умовах

Компонент 3 «Практичність у соціальних зв'язках» (11,2% дисперсії)

Структура: Соціально-комунікативний (0,933) + Матеріально-фізичний (0,569)

Компонент відображає тісний зв'язок соціальних ролей, здатності до спілкування та матеріально-фізичних аспектів самосприйняття. В умовах масової руйнації середовища (війна) акцент на матеріальній значущості соціальних зв'язків є адаптивною реакцією - прагненням до відновлення втраченого та підтримки життєвого балансу.

Напрямки гармонізації за Компонентом 3:

- Розбудова та підтримка мережі соціальних зв'язків як ресурсу стабілізації
- Розвиток комунікативних навичок для ефективної взаємодії в умовах кризи, розширення репертуару взаємодії та спілкування – не лише в кількості, а в якості та глибині, підтримуючій ролі спілкування
- Усвідомлення потреби у високому рівні соціальної підтримки як здорової реакції на нездорові обставини, а не просто «прагматизму» як особистісної риси характеру
- Робота з матеріальними втратами: інтеграція досвіду втрати майна, дому, стабільності у життєвий наратив
- Формування продуктивних звичок «вдягання» та «знімання» ролей у стосунках з іншими, право на гнучкість, ситуативність, тимчасовість контактів, на створення власного балансу глибини і поверховості в стосунках

Компонент 4 «Дієвий реалізм в опрацюванні травми» (9,4% дисперсії)

Структура: Дитинство (0,711) + РДФ (0,456) + негативно МАТ (-0,719)

Цей компонент поєднує дитячу потребу у споживанні та захисті (Дитинство), усвідомлену дієву присутність (РДФ) та негативний зв'язок із мотиваційно-афективними темами (МАТ). Це вказує на місце, де емоційно важкі життєві історії можуть бути почуті, а психологічний ресурс (право на вразливість та помилку, можливість відпустити надмірну відповідальність) — підтримано.

Напрямки гармонізації за Компонентом 4:

- Легітимізація базових потреб: право на відновлення, захист, вдоволення потреб без почуття провини
- Створення безпечного простору для опрацювання травматичного досвіду (психотерапія, сесії емпатії, дружнє спілкування)
- Розподіл фокусу уваги, часу та грошей, експертизи та інших ресурсів: між продуктивними стратегіями подолання виклику (С1) та внутрішнім опрацюванням травми (С4)
- Підтримка емоційного відреагування в безпечному середовищі (психотерапія, самостійне відреагування, групові практики відреагування в терапевтичних, коучингових та навчальних групах) при збереженні «усвідомленої дієвої присутності» як ресурсу стабілізації
- Робота з негативним афективним тоном наративів: трансформація «забруднених» історій через сенсотворення – у джерела відкриттів та радості подолання
- Самосхвалення та самопідтримка в самому процесі відновлення ресурсу, підтримка власного права просити допомоги та отримувати її

Компонент 5 «Структурна цілісність» (9,2% дисперсії)

Структура*:* Структура наративу ST (0,976)

Найбільш автономний компонент, що відображає формальну якість наративу (Факти та Когерентність). Виконує функцію стабілізуючої основи в системі ідентичності, забезпечуючи цілісність та впорядкованість життєвої історії.

Напрямки гармонізації за Компонентом 5:

- Підтримка когерентності життєвого наративу: практики структурованого переказування історій

- Робота з фактичною основою наративу: впорядкування хронології, деталей та контексту життєвих подій – як в. індивідуальних сесіях з допомагаючими професіоналами, так і в груповому контексті
- Наративні практики як інструмент інтеграції розрізненого досвіду в цілісну історію – виступи, пости в соцмережах, публікації, інтимні та публічні інтерв'ю
- Підтримка темпоральної зв'язності: минуле-теперішнє-майбутнє як єдиний континуум

П'ятикомпонентна інтегративна модель ідентичності (IMI) передбачає, що **оптимальна гармонізація системи ідентичності потребує збалансованої роботи за всіма п'ятьма напрямками з урахуванням їхньої відносної ваги** (від 22,6% до 9,2% поясненої дисперсії). Критично важливим є розуміння того, що РДФ-компонент («Усвідомлена дієва присутність») присутній одночасно в Компоненті 1 (гіперпродуктивність) та Компоненті 4 (опрацювання травми), що свідчить про необхідність для жінок в умовах життєвих викликів **розділяти фокус уваги** між продуктивними стратегіями подолання виклику у зовнішньому середовищі та внутрішнім опрацюванням травми. Цей висновок є критично важливим для розуміння процесів гармонізації в умовах, коли джерела викликів не є регульованими чи прогнозованими і травматичне опрацювання не може відбуватися в середовищі повної безпеки.

Ключові механізми гармонізації: джерела змін та ресурсу

1. **Механізм визнання наявних сильних і продуктивних сторін системи ідентичності особистості** – рис та ролей спектру Зрілості та Дорослості. Як ключові протектори психологічного благополуччя, ці здатності та ресурси мають бути активовані на початку процесу гармонізації як драйвери і гаранти продуктивності корекційного процесу гармонізації системи ідентичності загалом.

Механізм_1 визнання сильних сторін ідентичності забезпечує:

1. Довіру до себе в ході корекційного процесу
2. Безпеку щодо соціального оточення – заявляючи власні сильні сторони, клієнт окреслює кордони та демонструє себе та свої межі

3. Актуалізацію для клієнта продуктивних та соціально прийнятних рис його/її ідентичності, демонструє власну агентність, які створюватимуть відчуття опори та впевненості в собі в контакті з фігурою, що допомагає та/чи групою, в якій відбувається корекційних процес
4. Усвідомлення клієнтом власної відповідальності за процес гармонізації ідентичності та свої спроможності як дорослої і зрілої людини, яка обирає рух «до себе самої»
5. Привласнення собі результатів процесу гармонізації з першого кроку

2. Механізм усвідомленої дієвої присутності

Компонентний аналіз виявив в складі першого ж компонента інтегративної моделі на фоні Зрілості та Дорослості - специфічний фактор «Усвідомлена дієва присутність» (Рефлексивне Я + Діяльнісне Я + Фізичне Я), який інтегрує здатність мислити, діяти та відчувати себе тілесно включеним та повноцінно присутнім «тут і зараз».

Механізм_2 усвідомленої дієвої присутності забезпечує:

1. Підтримку контакту з тілесним досвідом як ресурсом саморегуляції
2. Інтеграцію рефлексії та дії в єдиний адаптивний процес
3. Заземлення в теперішньому моменті при переживанні тривоги щодо майбутнього чи будь-яких процесах терапевтичної, коучингової чи фасилітаційної взаємодії
4. Відновлення відчуття агентності через конкретні дії.

«Високоенергійний» кластер демонструє значуще вищі показники Фізичного Я (M=1,00 vs M=0,43), що може свідчити про більшу зосередженість на тілесному досвіді як важливому ресурсі самопідтримки.

3. Механізм опрацювання актуального досвіду через Автобіографічне міркування (AR)

Другий компонент інтегративної моделі ідентичності (IMI) складається з параметрів Автобіографічного Міркування в поєднанні з Юністю та негативним показником Перспективного Я. Також «Високоенергійний» Кластер 2 (N=20), який демонструє вищий рівень психологічного благополуччя (M=390,30),

відрізняється значуще від Кластеру 1 (N=40) вищим показником Автобіографічного Міркування (M=0,465 vs M=0,233; F=7,180; p=0,010). Це підтверджує, що здатність до продуктивного осмислення та інтеграції **актуального** досвіду у вигляді власного життєвого наративу є ключовим механізмом гармонізації системи ідентичності.

Складові Автобіографічного міркування (AR):

- **Сенсотворення (M=0,84)** — активне осмислення досвіду, пошук значень та уроків, можливість міркувати вголос, в присутності інших людей, які схвально і з цікавістю до цього ставляться
- **Зв'язки між досвідом та особистістю (M=0,83)** — інтеграція подій у цілісне розуміння себе, можливість ділитися історіями, бути почутими та почути зворотний зв’язок
- **Дослідницька обробка (M=0,77)** — активна рефлексія та аналіз життєвих подій, можливість обговорювати як позитивні, так і негативні сторінки особистої історії, аналіз переваг і помилок без ризику бути засудженим чи перерваним у власному міркуванні

Механізм_3 опрацювання актуального досвіду реалізується через:

1. Наративну практику - створення та переказування життєвих історій
2. Сенсотворення - пошук та конструювання значень актуального досвіду у особистій історії, усвідомлення нових смислів як інструменту опанування ситуації, себе та життєвих сценаріїв як таких
3. Рефлексивне опрацювання - усвідомлення зв'язку між подіями та особистісними змінами
4. Темпоральну інтеграцію - поєднання минулого, теперішнього та майбутнього в цілісну перспективу зв’язної особистої історії
5. Зауважимо, що запрошення до роботи з майбутнім має спиратися на системні практики роботи з існуючим життєвим матеріалом клієнтів, щоб підтримати відчуття довіри, реалістичності та практичності дій, пропонованих в ході програми.

6. На цьому етапі йдеться про цілісне відчуття актуальної життєвої історії в її повноті, а не про виключно травматичні події та їх переживання

4. Механізм активізації рольового спектру Юності

Прояви юнацького рольового спектру передбачають зниження порогу критичності та вивільнення поведінкових рис спонтанного, іноді демонстративного множинного самовираження, хизування та самоствердження в присутності інших людей (терапевта та /або групи). Кластерний аналіз виявив, що показник Юності є ключовим фактором розмежування адаптивних профілів ідентичності (R^2=0,685; F=126,206; p<0,001). Актуалізація або, навпаки, пригнічення ролі Юності визначає можливості (потенціал) гармонізації системи ідентичності. На тлі процесу обробки пережитого травматичного досвіду – виключно важливою є можливість згадати або згенерувати бажані найкращі образи себе, відродити або створити кращі очікування про себе самого/саму.

Функції рольового спектру Юності в системі ідентичності:

- смислова генеративність - здатність створювати нові ідеї та смисли, активне фантазування та креативність на тлі матеріального споживання
- самопроектування - активне конструювання та демонстрація, тестування та перевинайдення (за необхідності!) бажаного образу себе
- гнучкість та критичність - здатність до перегляду усталених уявлень про себе, готовність спробувати нові види поведінки - від ризику і виклику – до поступливості і обережності, пошук «вигідного позиціонування»
- пошукова активність - експериментування з новими ролями та ідентифікаціями, компенсаторна поверховість, без ризику застрягання

У контексті гармонізації ідентичності Юність виступає рушійною силою творчої рефлексії та «перевинайдення» себе. Як показав компонентний аналіз, Юність інтегрується з Автобіографічним Міркуванням у єдиний компонент «Рефлексія та самопроектування» (15,1% дисперсії), що підтверджує її критичну роль у процесах осмислення та трансформації ідентичності.

Механізм_4 активізації рольового спектру Юності передбачає

1. Легітимізацію права на пошук та експериментування в дорослому віці, стимуляція уяви, креативності та прояву різноманіття ролей, театральні практики
2. Створення безпечного простору для творчої рефлексії, формати обговорення, відкриті запитання та відповіді, називання гострих тем, обговорення різних інтерпретацій
3. Підтримку толерантності до невизначеності та амбівалентності, дозвіл собі та іншим на помилку
4. Заохочення відкритості новому досвіду та можливостям, створення парних та групових домовленостей, обирання та переобирання принципів спілкування

5. Механізм компенсації дисбалансів через соціальну підтримку

Третій компонент ІМІ «Практичність у соціальних зв'язках» прямо вказує на інструменталізацію зв’язків і стосунків з людьми з метою отримання практичних вигод, матеріальних переваг, за рахунок контактів з іншими людьми. Аналіз профілів психологічного благополуччя виявив важливу роль компенсаторних механізмів, зокрема соціальної компенсації в умовах життєвих викликів. Високі показники «Позитивних відносин» здатні ситуативно врівноважувати внутрішні дисбаланси системи ідентичності, але мають бути легітимовані та усвідомлено використані з дотриманням правил етичної та ефективної комунікації. Знижена автономія (M=58,50) у досліджуваній вибірці може розглядатися не як дефіцит, а як адаптивна стратегія взаємопідтримки в умовах масової кризи. Перед масовими соціальними викликами, як війна, жодна психіка не може протистояти самотужки, тому посилення соціальних зв'язків є здоровою адаптивною реакцією.

Механізм_5 Соціальної компенсації проявляється в:

1. підтримці відчуття належності до групи та значущості в умовах невизначеності – це потреба у «колі своїх», які приймають, є поряд, до них можна «дотягтись» легше, ніж до інших людей

2. верифікації власної ідентичності через зворотний зв'язок від значущих інших – від реакції на зовнішність, здатність помітити та інтерпретувати вираз обличчя – до можливості отримати високу оцінку та місце серед інших
3. розподілі емоційного навантаження через практики взаємопідтримки, можливість пожалітися та отримати практичну підтримку «тут і зараз», без довгого очікування та додаткових умов порадою, грошима, співчуттям, контактами, інформацією тощо
4. спільному конструюванні смислів кризового досвіду – спільні висновки, які сприйматимуться як думка цілої спільноти чи команди надає впевненості в собі та відчуття впливу та ваги в соціальному оточенні загалом

6. Механізм інтеграції травматичного досвіду та вдоволення базових потреб

Компонент 4 моделі IMI «Вдоволення базових потреб та емоційне відреагування з Усвідомленою дієвою присутністю» - покликаний повернути відчуття вдоволеності, наповненості, можливості відпустити контроль та знову довіряти світові і собі, як це було в Дитинстві. Втрачаючи в кризі та викликах цю базову довіру – людина потребує її відновлення, але часто відкладає таку можливість під тиском «дорослих» вимог в соціальній ситуації, коли обставини перевищують її можливість впливати та змінювати реальність (більшість того, що люди вважають для себе справді життєвим викликом, а особливо руйнівні явища як війна та надзвичайні ситуації і лиха – є ситуаціями, які перевищують нашу спроможність успішно впоратись з нею). Намагаючись самотужки боротися з реальністю, є високий ризик емоційного вигорання та втрати фізичної спроможності відновлюватися. Даний компонент поєднує позитивні показники рольового спектру Дитинства та Усвідомленої дієвої присутності з негативним Мотиваційно-Афективним Тоном (МАТ) в наративі, що підказує нам необхідність фокусування на ресурсуванні процесу емпатійної присутності поряд з людиною, яка ділиться своїм болем, не здатна бути генеративною, навпаки – має відкритися у власній вразливості та споживанні без необхідності бути відповідальним.

Механізм_6 інтеграції травматичного досвіду та вдоволення базових потреб передбачає:

1. усвідомлений та добровільний підхід клієнта до терапевтичної практики як такої, не допускається будь-яке нав'язування чи тиск авторитетом (терапевта, експерта, коуча, керівника тощо), забезпеченні вибору способу впоратися з травмою на основі психоедукації та отримання попереднього консультування
2. окреслення больових тем на попередніх етапах роботи з життєвою історією, окреслення меж та психогігієна в роботі з травматичними подіями - трекінг різних тем, виокремлення різних ліній розповіді, пропозиція працювати з особливо болючими темами окремо від загального процесу гармонізації якщо це доречно
3. робота з емоційною складовою травми, емоційним інтелектом як поняттям та явищем
4. фокусування на тілесних відчуттях, підвищення тілесного самоусвідомлення та компетенції тілесної саморегуляції емоційних станів
5. випрацювання усвідомленого ставлення до власних базових потреб та процесу і джерел їх вдоволення (сон, їжа, рух, одяг, ритм активності та відпочинку, необхідний для суб'єктивного відчуття продуктивності)

Компонент 4 ІМІ-моделі відображає **дієвий реалізм в опрацюванні травми –** можливість зануритися в її опрацювання настільки, наскільки психіка готова це зробити зараз. В умовах війни що триває ми не маємо ситуації повноцінної безпеки і простору відновлення, де могли би відбуватися традиційні терапевтичні практики, багато класичних підходів у травматерапії працюють у випадку України інакше, ніж це прийнято вважати правильним. Водночас ми знаємо ситуації успішної роботи з травмою в поточних умовах і навіть ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) може відступати перед практиками самоусвідомлення та смислотворення в житті людини.

7. Механізм підтримки Структурної цілісності наративу

Компонент 5 ІМІ «Структурна цілісність наративу» вказує на завершальний і наскрізний механізм - чіткість, когерентність та хронологію життєвої історії, яку важливо підтримувати в ході процесу гармонізації системи ідентичності.

Механізм_7 підтримки структурної цілісності наративу включає

1. чітке розуміння меж, мети та ключових етапів програми гармонізації системи ідентичності
2. створення принципів і правил в ході програми гармонізації, їх обговорення та дотримання – створення та дотримання релевантного сеттінгу в ході програми
3. доступність основних змістовних матеріалів в межах програми - як щодо різних психологічних, так і соціально-політичних, культуральних та інших аспектів ідентичності
4. поступова, але постійна наративна робота, яка описує та пояснює клієнту його власну реальність, демонструє зв’язки між подіями, героями, процесами вибору, висновками, цінностями та вчинками
5. використання символічних атрибутів та описів у вигляді тексту - щоденники, робочі зошити та інші матеріали, які фіксують та допомагають підтримувати структурне бачення компонентів ідентичності та зв’язків між ними

Структурна цілісність наративу пов’язана зі своєрідною мета-позицією, спробою по можливості час від часу бути нейтральним щодо контенту наративів та спостерігати системні явища в розвитку власного уявлення про себе.

Етапи гармонізації системи ідентичності

1. Діагностика системи ідентичності

Модель гармонізації передбачає комплексну діагностику стану системи ідентичності за трьома вимірами:

1.1 Онтологічний вимір: Оцінка змістовних характеристик самоідентифікації через методику «Хто Я?» М. Куна та Т. Мак-Партленда.

1.2 Функціональний вимір: Оцінка динаміки рольового спектру ідентичності (Дитинство, Юність, Дорослість, Зрілість) через авторський Опитувальник ДРСІ.

1.3 Часовий вимір: Оцінка наративної ідентичності за Моделлю Великої Трійки (мотиваційно-афективні теми, автобіографічне міркування, структура наративу) через наративне інтерв'ю життєвої історії Д. Мак-Адамса.

Критеріальний показник: Рівень психологічного благополуччя за Шкалою К. Ріфф як інтегральний індикатор гармонійності системи ідентичності.

2. Аналіз результатів діагностичних даних

2.1 Побудова профілю ДРСІ — визначення послідовності та співвідношення рольових спектрів, виявлення конфігурації (масовий профіль «Втомлена мудрість», чи інші з описаних «Відповідальна гармонія», «Продуктивність без радості», «Вимушена дорослість» тощо).

2.2 Аналіз наративної ідентичності — оцінка когерентності життєвої історії, рівня автобіографічного міркування, домінуючих мотиваційно-афективних тем.

2.3 Виявлення зон ризику — визначення дисбалансів, дефіцитів та вразливих аспектів системи ідентичності.

2.4 Ідентифікація та використання ресурсів відновлення — виявлення компенсаторних механізмів та внутрішніх ресурсів для гармонізації.

3. Система інтервенцій

3.1 Рівень наративної ідентичності (часовий вимір):

- Наративні практики — створення та трансформація життєвих історій;
- Техніки сенсотворення — пошук та конструювання значень;
- Робота з автобіографічним міркуванням — активізація рефлексії;
- Темпоральна інтеграція — робота з часовими перспективами.

3.2 Рівень динаміки рольового спектру (функціональний вимір):

- Усвідомлення та активізація пригнічених рольових спектрів (відповідно до профілю, але насамперед Юності як джерела здорової реідентифікації);
- Балансування між продуктивними та відновлювальними ролями;
- Робота з дезадаптивними життєвими стратегіями;
- Профілактика вигорання та самознецінення .

3.3 Рівень змістовного самоопису (онтологічний вимір):

- Розширення репертуару самоідентифікацій;
- Робота з тілесним самоусвідомленням (Фізичне Я);
- Підтримка усвідомленої дієвої присутності;

- Інтеграція соціальних та особистісних аспектів ідентичності.

4. Підтримка та постсупровід

4.1 Інформаційна підтримка

- Психоедукація щодо механізмів адаптації та розвитку самозарадності учасників програм гармонізації ідентичності; робота з очікуваннями
- Нормалізація переживань в умовах кризи та подальших життєвих викликів
- Розширення розуміння власної системи ідентичності – стимуляція подальших пошуків та відкриттів щодо себе самого, створення нових соціальних зв'язків та апробації нових ролей в безпечному середовищі

4.2 Програми, які включають можливість постсупроводу учасників корекційних програм з гармонізації ідентичності

- створення і підтримка груп взаємодопомоги для учасників по завершенні корекційної програми, у дистанційному та очному форматах
- доступність консультантів з гармонізації ідентичності для проведення коуч-сесій та за потреби - психотерапевтичного втручання
- можливість проводити навчання спеціалістів з гармонізації ідентичності та їх супервізія

4.3 Соціальна підтримка

- Підтримуючі стосунки як компенсаторний ресурс – аналіз існуючої системи соціальних зв'язків клієнта, встановлення довірливих стосунків зі спеціалістами допомагаючої сфери та в групах само і взаємопідтримки
- Групові формати роботи з ідентичністю – тренінги, майстер-класи, зустрічі «рівний рівному» (pear to pear groups)
- Спільноти самопідтримки та взаємодопомоги в місцевих громадах та групах за інтересами, професійних спільнотах тощо
- Співпраця з соціальними службами, навчання соціальних працівників азам роботи з темою самоідентичності та інструментам підтримки клієнтів у цьому питанні

4.4. Підтримка середовища

- **Створення безпечного простору для діалогу та рефлексії на тему ідентичності** – організація державними, приватними та неурядовими профільними інституціями простору та часу, необхідної участі спеціалістів допомагаючої сфери, для забезпечення супроводу всіх описаних вище практик в індивідуальному та груповому форматах, очно або дистанційно; розробка відповідних програм з гармонізації ідентичності для різних категорій клієнтів; збір та опрацювання зворотного зв'язку, уточнення і покращення методик гармонізації та поширення ідей про можливість і продуктивність супроводу з гармонізації ідентичності для широкого кола користувачів
- **Організація умов для відновлення** – безпечні місця для відновлення, комфортна домашня обстановка та лояльність членів родини; простір для роботи з темою ідентичності в робочих командах (бізнес, НУО, державні інституції); реабілітаційні та відпочинкові центри, доступні онлайнові формати участі, які залучають представників різних соціальних груп, поколінь та культурних прошарків до опрацювання теми персональної ідентичності та національної ідентичності, яка наразі виявляється виключно важливим ресурсом для громадян України
- **Забезпечення ресурсів для реалізації життєвих цілей** включає в себе промоцію теми гармонізації ідентичності в широкому соціальному полі, коли важливість теми ідентичності в умовах екзистенційної війни за незалежність стає для кожного українця питанням національної безпеки і визнається як така на державному рівні; поява в публічному дискурсі можливості більше дізнатися про те як функціонує «моя власна ідентичність» має сприяти розвитку саморозуміння, життєстійкості, формуванню впевненості в собі та цілеспрямованості особистості

3.3. Напрямки та інструменти гармонізації ключових конфігурацій профілів ідентичності досліджуваних

Профіль 1 «Втомлена мудрість»
(масовий профіль, 23 учасниці, 38 % вибірки).

Конфігурація: Зрілість → Дорослість → Дитинство → Юність

Характеристика: Домінування продуктивних рольових спектрів при пригніченій Юності відображає адаптацію через гіперпродуктивність. Життєва стратегія «Гіперпродуктивність → Самознецінення → Провал → Відновлення» характеризується високим потенціалом стабільності та генеративності, але містить ризики внутрішнього дисбалансу та вигорання.

Напрямки гармонізації_П1:

1. Робота з самознеціненням через визнання власного внеску в ключових сферах активності (вечірній перегляд зробленого та практики вдячності самій собі, культивування вдячності та винагороди себе за значущий внесок та допомогу іншим)

2. Зміщення фокусу уваги на власну вразливість, базові дитячі потреби та зрілу потребу в спогляданні та спокої для повноцінного самовідновлення, профілактика вигорання через збалансування продуктивності та відновлення (час для прогулянок та тілесних практик, збалансоване дихання, слухання та вдоволення власних потреб у сні, відпочинку, їжі, русі та переключенні уваги з механічних продуктивних задач на спонтанність та грайливість)

3. Активізація рольового спектру Юності через практики творчого пошуку та самопроектування, розширення простору для спонтанності та радості (театральні практики, експериментування з ролями та стосунками у безпечний спосіб, повноцінна реалізація сексуального потенціалу, відновлення відчуття наповненості життя, повноти бажань та можливості їх реалізації, пошук і реалізація задоволень)

4. Вибір професійних та проєктних пріоритетів на основі широкого вибору та свободи серед багатьох можливостей

Профіль 2 «Вигорання без полум'я» (10% вибірки, 6 учасниць)

Конфігурація: Зрілість → Дорослість → Юність → Дитинство

Характеристика: Гіперпродуктивність на тлі самознецінення та відчуття перебування «не на своєму місці». Зворотна послідовність Юність→Дитинство означає, що пошук нового передує відновленню базового ресурсу, що підтримує відчуття сенсу попри втому. Парадоксально високий рівень психологічного благополуччя (ПБ=395 для типового представника) пояснюється компенсаторним механізмом: найвища Автономія (67) та високе Самоприйняття (69) врівноважують емоційне виснаження. Водночас знижені «Цілі в житті» відображають екзистенційну невизначеність («Якщо я зараз кину роботу і піду в нікуди — оце буду я!»).

Напрямки гармонізації_П2:

1. Відновлення послідовності Дитинство→Юність через пріоритизацію базового відновлення *перед* пошуком нового: легітимізація права на відпочинок та вдоволення базових потреб як передумови будь-якої активності; практики уповільнення та заземлення, увага до сигналів тіла про втому та виснаження
2. Структурування дослідницької активності та контейнування рефлексії: робота з надмірною дослідницькою обробкою (AR=0,87), яка може призводити до «паралічу аналізу»; створення «острівців визначеності» серед хаосу пошуку; практики завершення циклів осмислення та переходу від рефлексії до дії
3. Робота з екзистенційною невизначеністю та формування проміжних цілей: підтримка толерантності до невизначеності без втрати цілеспрямованості; визначення «малих» життєвих проєктів та етапних цілей; робота з питанням «хто я, якщо не моя продуктивність?»
4. Профілактика вигорання через збереження наявних компенсаторних ресурсів: підтримка високої автономії як ресурсу саморегуляції; культивування самоприйняття без прив'язки до результатів діяльності; відновлення здатності отримувати задоволення та насолоду від процесу, а не лише від досягнень

Профіль 3 «Мудра циклічність» (5% вибірки, 3 учасниці)

Конфігурація: Зрілість → Дитинство → Юність → Дорослість

Характеристика: Теоретично найбільш збалансований профіль із «правильною» послідовністю (здатність до самопідтримки, збереження радості життя, усвідомлений вибір). Проте парадоксально низький рівень психологічного благополуччя (ПБ=328) демонструє нелінійність зв'язку між структурою профілю та суб'єктивним переживанням. Причина — глибока неопрацьована травма («підступна зрада та обман в стосунках») та контекст «щоденного виживання», що знижують благополуччя попри конструктивну структуру ідентичності. Це підтверджує, що гармонійний профіль ДРСІ є необхідною, але не достатньою умовою високого благополуччя — критичну роль відіграє якість опрацювання травматичного досвіду.

Напрямки гармонізації_П3:

1. Пріоритетне опрацювання травматичного досвіду як ключовий напрямок гармонізації: використання збалансованої структури ідентичності як ресурсу для терапевтичної роботи з травмою; рекомендовані підходи: травмофокусована терапія, робота з переживанням зради та відновлення базової довіри; наративне опрацювання досвіду з фокусом на сенсотворенні та інтеграції
2. Робота з низьким самоприйняттям (47 — найнижчий серед семи профілів): розмежування знецінення себе через травму та об'єктивної самооцінки; практики самоспівчуття та визнання власного внеску попри обставини; робота з внутрішнім критиком та інтроєктами знецінення
3. Відновлення відчуття контролю над життям через підвищення «Управління середовищем» (48): пошук «зон впливу» в обмежених умовах; поступове розширення поля можливостей та агентності; трансформація «щоденного виживання» в «усвідомлене проживання»
4. Визнання та підтримка існуючих структурних ресурсів профілю: валідація того, що конфігурація ДРСІ є здоровою та функціональною; усвідомлення, що низьке благополуччя зумовлене зовнішніми обставинами та неопрацьованою травмою, а не дефектами особистості; підтримка метафори себе («світло проходить крізь мене») як ресурсу відновлення

Профіль 4 «Самоексплуатуюча мудрість» (5% вибірки, 3 учасниці)

Конфігурація: Зрілість → Дитинство → Дорослість → Юність

Характеристика: Специфічна послідовність, де вразливість (Дитинство) безпосередньо переходить у відповідальність (Дорослість), минаючи фазу пошуку (Юність). Це відображає патерн «внутрішньої експлуатації дитячої праці» — автоматичне застосування вивчених дорослих ролей без простору для самовизначення. Профіль психологічного благополуччя (ПБ=365) характеризується найвищими «Позитивними відносинами» (75) при найнижчих «Цілях у житті» (47), що свідчить про залежність від зовнішнього визнання та відсутність власних цілей. Досвід війни («мій дім на лінії фронту і окупований») актуалізував «нащупування нової себе» — потенційний рух до більшої збалансованості.

Напрямки гармонізації_П4:

1. Активізація рольового спектру Юності як критично пригніченого компоненту: відновлення здатності до пошуку, експериментування та самопроектування; легітимізація права на невизначеність, «незнання» та помилки; творчі практики без орієнтації на результат та зовнішнє схвалення
2. Трансформація патерну «вразливість → відповідальність» через відновлення проміжної фази пошуку: усвідомлення автоматичного переходу від дитячої потреби до дорослого обов'язку; практики «зупинки» між відчуттям потреби та реакцією виконання; дозвіл на дослідження альтернативних способів реагування
3. Формування власних цілей, незалежних від зовнішнього визнання: робота над розмежуванням власних бажань та очікувань інших; техніки прояснення цінностей та внутрішньої мотивації; розвиток внутрішніх критеріїв самооцінки поряд із зовнішнім визнанням
4. Підтримка процесу «нащупування нової себе», актуалізованого воєнним досвідом: використання кризи як можливості для трансформації ідентичності; робота з питанням «хто я можу стати?» та «можливими Я»; наративне опрацювання досвіду втрати (дому, батьківщини, професійної ідентичності) як каталізатора самовизначення

Профіль 5 «Відповідальна гармонія» (16,6% вибірки, 6 учасниць)

Конфігурація: Дорослість → Зрілість → Дитинство → Юність

Характеристика: Збалансований дорослий тип адаптації з найвищими показниками «Цілей у житті». Фокус на продуктивності з достатньою рефлексивною підтримкою та збереженим ресурсом Юності.

Напрямки підтримки_П5:

1. Підтримка існуючого балансу в умовах зовнішнього тиску;
2. Профілактика переходу до профілю «Продуктивність без радості»;
3. Збереження простору для юнацького пошуку та оновлення.

Профіль 6 «Продуктивність без радості» (5% вибірки)

Конфігурація: Дорослість → Зрілість → Дитинство = Юність

Характеристика: Парадокс зовнішнього успіху при внутрішньому «завмиранні» в темі сексуальності та здатності отримувати насолоду від життя та власного внеску. Високий рівень психологічного благополуччя забезпечується компенсаторними механізмами (зокрема соціальною підтримкою).

Напрямки гармонізації_П6:

1. Фокусування на вчасному вдоволенні базових потреб, щойно вони даються взнаки на фоні звичайної дорослої та зрілої продуктивності, увага до тіла та його сигналів - більше ніж на необхідність зовнішнього самовираження
2. Відновлення базового фізичного ресурсу - і лише потім - здатності отримувати задоволення та відчувати радість на основі вдоволених базових потреб та без необхідності «уривчастої» та вимушеної компенсації задоволень.
3. Робота з «завмиранням» емоційної сфери - реактивація рольового спектру Юності через творчі практики
4. Інтеграція досвіду «життя на паузі», усвідомлене «саморозблокування» як дорослий проєкт

Профіль 7 «Вимушена дорослість» (3,3% вибірки, 2 учасниці)

Конфігурація: Дитинство → Зрілість → Дорослість → Юність

Характеристика: «Дитячий» профіль із найнижчими абсолютними показниками всіх ролей ДРСІ та закономірно низьким рівнем психологічного благополуччя (ПБ=324). Домінування Дитинства означає високу потребу у базовій підтримці, захисті та відновленні. Послідовність Дит→Зріл→Дор відображає виснаження базового ресурсу вимогами «зрілих» правил та «дорослої» відповідальності («біда в сім'ї зріднею — коли ти робиш все як їм треба»). Критично низькі «Позитивні відносини» (41) при відносно високій «Автономії» (62) відображають вимушену самодостатність у відсутності підтримуючого оточення. Низька Юність (39) блокує самопроектування: «А раптом те що робиш — це завтра буде не треба? І не бачиш сенсу щось робити».

Напрямки гармонізації_П6:

1. Робота з обмежуючими переконаннями та уявленнями, які здаються авторитетними, визначення інших обмежень владного характеру в житті клієнтки
2. Фокусування на ресурсі, базових потребах та джерелах радості і сексуального задоволення, досягнення стану легкості та відчуття варіативності життєвих сценаріїв
3. Вибір проєктних задач у відповідності з інтересами, цінностями та надихаючими ідеями, які варті, щоб в них вкладатися, тестування реальності
4. Реалізація проєктів та отримання визнання та винагороди в надихаючому контексті

3.4. Потенціал процедури дослідження як інструменту гармонізації ідентичності

Аналіз відповідей учасників дослідження на «Опитувальник Учасника Дослідження ідентичності серпень-вересень 2025 р.» (Додаток Ф) виявив неочікуваний, але методологічно значущий феномен: **сама процедура дослідження системи ідентичності виявилася потужним інструментом гармонізації** системи ідентичності досліджуваних. Це відкриття розширює

розуміння дослідницьких практик як таких, що мають не лише діагностичний, але й терапевтичний потенціал.

У відповідь на питання **«Наскільки досвід участі в дослідженні вплинув на моє уявлення про себе та своє життя?»,** було надано наступні відповіді (запропоновані варіанти і реакції на них описані нижче):

0 - не можу визначити вплив, наприклад забув одразу про цей досвід і не згадував дотепер (2,6%; N=1)

1 - мінімально вплинув, наприклад згадував один-два рази про цей досвід без особливих висновків (5,2%;N=2)

2 - дещо вплинув, наприклад, пригадуючи кілька разів про ту чи іншу тему, я розмовляв із собою чи іншими про це (30,8%; N=12)

3 - помітно вплинув, наприклад моя думка про себе, свою життєву історію, інших людей в моєму житті змінилася (не обов'язково радикально!) – тепер я ставлюся до себе та деяких життєвих подій інакше (краще або гірше), змінився хід думок стосовно тих чи інших тем (43,6%; N=17)

4 – дуже помітно вплинув, наприклад мій спосіб мислення та прийняття рішень стосовно однієї чи кількох тем змінився(15,4%; N=6)

5 – максимально вплинув, наприклад вдалося повністю переглянути погляд на себе самого/саму

6 – деструктивний вплив, наприклад, з'явилися неприємні флешбеки або погані міркування про себе, своє життя чи особисту історію

За результатами опитування більше половини досліджуваних (58,3%; N=35) відзначили незначний, помітний або дуже помітний вплив участі в дослідженні на уявлення про себе та своє життя.

Коментарі до цього розділу містили наступні відгуки учасниць:

«Я побачила себе сильнішою і більш спроможною, ніж я відчувала себе в моменті дослідження. Участь у дослідженні відновила відчуття опори на себе і це дало можливість діяти в перспективі», «Зараз перебуваю в такому стані, що думаю і аналізую свою життєву історію доволі часто. Але під час інтерв'ю згадувались якісь неочікувані, ніби «ні до чого взагалі» історії», «Я продовжую

себе досліджувати та стала більш уважною до себе. Зайнялася здоров'ям, приділяю більше уваги доньці, почала робити якісь приємності типу співи, прогулянка чи концерт, намагаюся виокремити себе від діяльності інших та потроху починаю розуміти в чому моя ідея, а де ми разом досягаємо спільного. Складно, але відчуваю, що на правильному шляху», «Це скоріше була рефлексія про себе, цікаве помічання деталей, інколи несподіваних, які по суті змінювали багато чого чи створювали багато чого нового і чудового в моєму житті. Але я не зациклююсь на рефлексії, залишилось приємне відчуття, ніби просто ще раз присвоїв собі свої досягнення і свій шлях і з ще більшими силами рухаєшся вперед», «Якщо оцінювати процес, а не лише результат, то він був казково приємний, хоча час вишкрібати було важко. Але він дав багато ресурсу. Мені це важливіше за усвідомлення», «Сильно шкодувала що не поставила на запис:(Дуже хотілося би себе почути», «Я відчула себе більш дорослою, тобто розповідаючи з дитинства згадались моменти та думки того часу, і я зрозуміла, що вже давно змінилась. В кращу сторону, в яку хотіла. Бо коли в мене спад енергії і я засмучена, доволі часто атакували думки, що я не виросла і досі, як в 16 страждаю і ніякого розуму не додалось. А ні, додалось) Структурування життя по главах - корисна річ», «Особливо важливо було систематизувати й вербалізувати деякі життєві ситуації, загадала кілька важливих дитячих спогадів», «Дуже б хотілося зібрати для себе все докупки, всі свої відповіді, проглянути їх».

Образи, якими назвали себе учасниці опитування через 2 місяці після завершення дослідження:

«Невизначена тиха радість», «Свободна» (не дорівнює вільна), «Жінка з ліхтариком», «Цілісна», «Провідниця якісних змін», «Самодостатня», «Мачта в бурю. Не гнеться, хоч приводи наявні», «Втомлена», «Натхненна», «Зростання», «Фея», «В подальшому розвитку», «Більше прийнятті себе», «Зараз я відчуваю себе МАЙЖЕ цілісною – ніби всі частини мого досвіду з’єдналися у єдину мозаїку сенсів. Усередині більше спокою і впевненості: я приймаю себе різну, з минулим і теперішнім, і бачу рух уперед як природнє продовження цієї гармонії. Образ який мене зараз уособлює – вітрило, що наповнюється вітром змін, але

зберігає свій напрям», «Енергія», «Співчутлива до себе», «Міст», «Наповнена», «Вода», «Я стовп з ліхтарем», «Діяч», «Я, що відповідала – Мальвіна; я, що відповідає наразі - Буратіно», «Людина», «Я – щаслива жінка», «Рояль», «Метафорична», «Цілісність», «Позитивна», «Квітка», «Втомлена!», «Впевнена», «Втомлена», «Потічок», «Щаслива», «Я задумала, чи не переглянути мені пора один з образів себе як «натхненниці», про що була я кілька років тому, чи «садівниці нових садів», можливо навіть на щось типу «середовища чи творця для проростання ідей, проектів своїх та інших людей». Поки це питання підвісила собі», «Сіра миша», «Живу», «Впевнено», «Я – є цікавий досвід».

Результати оцінки емоційного впливу та відчуття користі участі в різних етапах дослідження надані в Таблиці 3.2. Дані свідчать про надихаючу та емоційно ресурсну атмосферу зустрічі «Хто Я?» для опитаних, більшість учасників фінального дослідження вважають її дуже корисною та надзвичайно корисною. Емоційно прийнятним та дуже корисним видався учасникам опитувальник психологічного благополуччя К.Ріфф. Опитувальник Динаміки Рольового спектру ідентичності (ДРСІ) емоційно сприймався – від прийнятного до надихаючого та від «точно» до «надзвичайно» корисного.

Щодо емоційного тону наративного інтерв'ю життєвої історії, переважна більшість опитаних зазначили «інтерес, зацікавленість, драйв» як основну емоцію, дехто – «радість, піднесення і натхнення», також три учасниці відзначили емоції «сум, горювання, туга», оскільки особистісна історія могла підняти на поверхню глибинні переживання, пов'язані з втратами та іншими аспектами життєвих викликів.

На запитання **«Що саме виявилося для вас важливим в ході та/або після зустрічі «Хто Я?»»** було отримано відповіді, деякі з яких наведено нижче:

- Інсайт, що я ніколи не задумувалась скільки в мене ролей і тільки тепер побачила
- Я вже після заповнення і проговоривши в голос ролі... Зрозуміла, що їх у мене набагато більше, ніж я думала.
- Я виявила, що уникаю або ігнорую деякі свої ролі

- Я була здивована тим, що зовсім не ідентифікувала себе зі своїм фінансовим станом, з матеріальними речами, а зосередилась лише на сенсових складових
- Я побачила, що я приділяю дуже багато уваги своїм певним ролям і не дуже помічаю інші. Також, я розуміла, що часто сприймаю себе через свої ролі, а не як цілісну особистість

Таблиця 3.2

Результати опитувальника учасників дослідження ідентичності: емоційний тон і користь

Етап	**Емоційна прийнятність** 0 - неприйнятною, 1 - заледве прийнятною, 2 - доволі прийнятною, 3 - прийнятною, 4 - дуже приємною, 5 - надихаючою та емоційно ресурсною	**Користь** 0 - не була корисною для мене, 1 - небагато користі, 2 - доволі корисною, 3 - точно корисною, 4 - дуже корисною, 5 - надзвичайно корисною, з неочікуваними інсайтами/відкриттями для мене)
Зустріч «Хто Я?»	0 - N=0 1 - N=0 2 - N=1 (2,6%) 3 - N=1 (2,6%) 4 - N=16 (41%) **5 - N=21(53,8%)**	0 - N=0 1 - N=0 2 - N=1 (2,6%) 3 - N=6 (15,4%) **4 - N=17 (43,6%)** 5 - N=15(38,5%)
Опитувальник Психологічного Благополуччя К.Ріфф (ПБ)	0 - N=0 1 - N=0 2 - N=5 (12,8%) **3 - N=18 (46,2%)** 4 - N=12 (30,8%) 5 - N=4 (10,3%)	0 - N=0 1 - N=0 2 - N=8 (20,5%) 3 - N=12 (30,8%) **4 - N=13 (33,3%)** 5 - N=6(15,4%)
Опитувальник Рольового Спектру Ідентичності (ДРСІ)	0 - N=0 1 - N=0 2 - N=2 (5,1%) **3 - N=13 (33,3%)** **4 - N=13 (33,3%)** 5 - N=11(28,2%)	0 - N=0 1 - N=0 2 - N=3 (7,7%) 3 - N=9 (23,1%) **4 - N=15 (38,5%)** 5 - N=12(30,8%)
Наративне Інтерв'ю Життєвої Історії (НІ)	Як би ви визначили загальний емоційний тон, атмосферу в ході інтерв'ю? • тиск, напруга, страх - N=0 • агресія, провокація, претензія - N=0 • відраза, огида, зневага - N=0 • сум, горювання, туга - N=2 (5,1%) • сором, провина, спокутування - N=0 • радість, піднесення, натхнення - N=5 (12,8%) • інтерес, зацікавленість, драйв - **N=19 (48,7%)**	

Відгуки містили також опис суперечливих досвідів і висновки, які в динаміці виявляються смисловими:

- Мені було тяжко оцінити себе, та в цілому сформулювати думки Хто Я, але після я зрозуміла, що це потрібно з періодичністю робити, тому що ми живемо в швидкому темпі і буває забуваємо про самих себе
- Я себе визначила гарним кризисменеджером, якось не думала про це. Цікаво, що я казала, що не впадаю у відчай. А через місяць почала впадати туди) Але це моя правда, яку я готова прийняти.

Реакція учасників дослідження на **опитувальник психологічного благополуччя К.Ріфф** частіше за все починалася з того, що важко пригадати стан і зміст опитувальника, водночас були ті, хто пам'ятав важливе:

- Я навіть не задумувалась скільки граней має психологічне благополуччя, для мене це як навчитись запитувати саму себе про себе
- Виявилось, що мені важливо було побачити, що благополуччя в мене багато
- Оцінка свого стану, прозорі вимірювані показники
- З цією шкалою мені було не зовсім зрозуміло як це використати для себе. Я вважаю, що саме цей інструмент не дорозкритий в ході дослідження. Щоб я змогла отримати користь практичну для себе, мені не вистачило якоїсь практики з пріоритезації, або обговорення цих оцінок. Тобто, в пам'яті залишився сам факт цієї дії (учасникам в ході дослідження не надавалися його результати – ця задача віднесена на наступний етап)
- Важливість діяти самостійно, не зважаючи на думки інших
- Це дало можливість не просто оцінити власний емоційний стан, а й глибше усвідомити структуру внутрішньої рівноваги, сенси, які стоять за почуттям задоволення життям. Цей інструмент допомагає побачити, наскільки цілісно поєднані різні аспекти особистості

Приклади відповідей на запитання «**Що саме виявилося для вас важливим в роботі з опитувальником Динаміки Рольового Спектру Г.Валєнси**?»

- Я виросла в своїх очах

- Погляд на себе з позиції різних ролей дає більш зібрану картину «яка я»
- Мені важливим виявилося: 1. відновити в увазі деякі витіснені власні ролі, 2. побачити і відчути власну багатогранність, 3. замислитися над тим, що можна змінити зараз
- Цей опитувальник дає змогу глибше осмислити, як особистість розгортає себе через систему соціальних і внутрішніх ролей. Цей інструмент виявляє не лише те, які ролі ми виконуємо, а також як ми їх проживаємо — чи з гармонією, чи в напрузі, чи з відчуттям автентичності.
- Розширення ролей, були такі, в які я навіть не дивилася. Цікаво було це виявити і подосліджувати.
- Пам'ятаю, що почала помічати, що питання повторюються в іншому формулюванні, і я почала сумніватися чи насправді думаю так, як відповіла в попередній раз. Чи я в тій чи іншій ролі тому, що справді мені ок, чи мені подобається ідея бути в цій ролі, і чи це моя ідея?))
- Важливо було не упустити якогось етапу, бо виявилось що кожен з них на мене вплинув
- Розуміння того, що певні ролі значно переважають, в той час, як інші в глибокій тіні.
- Мені було важливо структурувати сам процес дорослішання і подивитись на нього очима дослідника
- Відповіді на такі опитувальники не мають вписувати мене в якусь норму або класифікацію - її може ще не існувати.
- Черговий раз впевнилася яка я щаслива що мала любов і підтримку від батьків

Одна з учасниць надала розгорнутий опис того, **що отримала в результаті дослідження** наступним чином (у 5ти пунктах, збережено вордінг учасниці):

1. Мені довелося згадати, що я - це ще й моє тіло)

2. В порівнянні з психотерапевтичними процесами, в ході дослідження за дуже короткий проміжок часу мені вдалося відтворити власну структуру ідентичності і відчути ОПОРУ на неї. Для мене було дуже важливо, що в цій структурі

ідентичності виявилися не тільки власні досягнення і результати, а здебільшого особистісні особливості та екзистенційні.

3. Я змогла побачити де саме в мене зараз «проблема», що саме з важливого відсутнє.

4. Ще чітко побачила «що досить болить»

5. Для мене це дослідження виходить широко за рамки мого розуміння ідентичності, для мене це проєкт власної життєвої історії, який вже реалізований в якійсь частині, проте ще є куди рухатися.

Приклади висновків про дослідження мовою учасниць:

- Зустрітися з якоюсь власною тінню, проговорити вголос те, що часто залишається тільки в думках
- Я збагнула, що мала гостру потребу поговорити-подумати на цю тему, але роками (!) не виділяла для цього часу. Це було дуже своєчасно для мене і надихаюче
- Визначення того що саме мені потрібно, щоб відчути хто Я. При чому це відбулося не відразу, а тоді коли подія вже відбулася, і я зрозуміла, що відбулося грандіозне зрушення в процесі ідентифікації.
- Це був час подарований собі, думкам про себе, це розкішно і не часто є така можливість
- Це нормально - не знати самого себе, бо інші не знають мене ще сильніше. Я відчуваю себе не в полоні якоїсь ролі, а наче у мене з собою їх цілий мішок, і я не завжди знаю, якою скористатися. І пізнання себе для мене більше як інвентаризація цього мішка.
- Відчуття піднесення. Радості. Ніби побачилася зі собою справжньою. І вона (я) мені сподобалася)))
- Інтерв'ю допомогло мені згадати, що кризи, які я проживала в своєму житті, допомогли мені зрости, знайти нові можливості і, врешті-решт, змінювали моє життя на краще
- Мені сподобалася сама ідея згадати ще раз свій життєвий шлях, від точки, де я була до точки, де я опинилася зараз.

Якісний контент аналіз відкритих відповідей учасниць дозволив виділити шість ключових механізмів гармонізаційного впливу самої процедури дослідження:

1. **Механізм наративної інтеграції** реалізується через структуроване розповідання життєвої історії. Учасниці відзначали: «Потужна штука. Дуже глибока. Життя продовжується»; «Я наче сповідалася і прояснила собі багато чого»; «Відчуття тривалості, плинності життя! І дуже приємне відчуття себе такою, яка відповідає за власне благополуччя». Цей механізм активує процес темпоральної інтеграції, поєднуючи минуле, теперішнє та майбутнє в цілісну перспективу.
2. **Механізм рефлексивного самоусвідомлення** активується через структуровані запитання про різні аспекти ідентичності. Учасниці зазначали: «Цікаво було поглянути на себе та на свій досвід ніби збоку, відрефлексувати себе теперішню через події, які були в моєму житті»; «Розпаковка ідентичності - усвідомлення важливих дій і рішень»; «Цікаво було почути ніби збоку про якісь важливі події в моєму житті, змогла простежити деякі цікаві зв'язки з актуальним моїм станом».
3. **Механізм відновлення внутрішньої опори** виявився особливо значущим в умовах життєвих викликів. Учасниці описували: «Я побачила себе сильнішою і більш спроможною, ніж я відчувала себе в моменті дослідження. Участь у дослідженні відновила відчуття опори на себе і це дало можливість діяти в перспективі»; «Повага до себе за пройдений шлях. Відновлення віри у те, що все можливо змінити доки я жива»; «Я відчула опору на себе».
4. **Механізм присвоєння особистих досягнень** протидіє тенденції до самознецінення, характерної для масового профілю «Втомлена мудрість». Учасниці відзначали: «Я виросла в своїх очах»; «Залишилось приємне відчуття, ніби просто ще раз присвоїв собі свої досягнення і свій шлях і з ще більшими силами рухаєшся вперед»; «Я пишаюся тим, як долаю складнощі, якою мощацькою я стала».

5. **Механізм розширення рольового репертуару** реалізується через роботу з опитувальником Динаміки Рольового Спектру Ідентичності. Учасниці зазначали: «Я вже після заповнення і проговоривши в голос ролі... Зрозуміла, що їх у мене набагато більше, ніж я думала»; «Розширення ролей, були такі, в які я навіть не дивилася. Цікаво було це виявити і подосліджувати»; «Погляд на себе з позиції різних ролей дає більш зібрану картину «яка я»».
6. **Механізм емоційного відреагування та інтеграції** забезпечує безпечний простір для проживання складних емоцій. Учасниці описували: «Пам'ятаю, що це підняло багато емоцій під час згадування різних періодів життя, включило процес аналізу і бачення життя крізь призму подій, людей та власних рішень»; «Розмови про цінності... розказати свою історію, саме розказати - це дуже терапевтично»; «Прийняття себе, своїх різних сторін, досвідів, цікавість подальшого руху».

Аналіз відповідей на запитання про **найважливіші теми інтерв'ю виявив ієрархію терапевтично значущих елементів**. Найбільш впливовими виявилися запитання та завдання, пов'язані з:

- уявленням життя у вигляді книги з главами (структурування життєвого досвіду), що підтверджує важливість структури наративу як основи стабільності системи ідентичності
- згадуванням поворотних моментів життєвої історії, які змінили життєвий шлях – це вказує на важливість Автобіографічного міркування (AR)
- описом ресурсів, які допомогли подолати кризу – підвищення Мотиваційно-афективного тону (MAT) в наративі
- уявленням майбутнього у горизонті ближчих 10 років - стимуляція і розвиток Перспективного Я
- описом себе через ключову метафору – акт смислотворення, елемент Автобіографічного міркування
- описом того, як особистість змінилася в ході життєвої історії та ключових точок трансформації – динамічний показник опанування темпорального (часового) аспекту ідентичності

Домінуючим емоційним тоном під час наративного інтерв'ю учасниці визначали «інтерес, зацікавленість, драйв» (більшість відповідей), що свідчить про активацію рольового спектру Юності – одного з ключових факторів гармонізації системи ідентичності за результатами кластерного аналізу.

На основі виявлених механізмів та емпіричних даних пропонується практична **модель використання процедури дослідження ідентичності як самостійного інструменту гармонізації у форматі «Дослідження-як-інтервенція» (Research-as-Intervention, RaI)**, яка в цілому співвідноситься з описаною вище, підрозділі 3.2 моделлю.

Крок 1: Самоопис «Хто Я?»

Нестандартизований самоопис, 12 хвилин спонтанного записування різноманітних «перших ліпших» самовизначень. Практика виконує функцію «входу», «дверей» чи «порталу» в тему ідентичності, запрошуючи до простого називання себе та створюючи тим самим межовий простір між поверховим та формальним розумінням себе в соціальному середовищі та більш глибокими рівнями (само)дослідження, яке буде далі. Має значення для розуміння поверхового рівня самоідентичності, частіше типових соціальних ролей та їх впливу на особистість.

Крок 2: Рефлексивна робота з опитувальниками

Заповнення Шкали Психологічного Благополуччя К. Ріфф та Опитувальника Динаміки Рольового Спектру Ідентичності активує рефлексивне самоусвідомлення та розширює розуміння власного рольового репертуару. Учасниці відзначали: «Оцінка свого стану, прозорі вимірювані показники»; «Насправді я його більше сприймала як опитувальник, після якого очікування — це результати по ньому».

Крок 3: Наративне інтерв'ю життєвої історії

Структуроване розповідання життєвої історії з фокусом на поворотних моментах, ресурсах подолання криз та особистісних трансформаціях забезпечує наративну інтеграцію та темпоральну зв'язність. Рекомендована тривалість — 90-120 хвилин в безпечному діалогічному просторі з емпатійним слухачем.

Крок 4: Метафоричний підсумковий самоопис,

коли ведучий пропонує - «опишіть себе одним словом або образом». Ця процедура сприяє інтеграції досвіду дослідження, узагальнює окремі відчуття та розуміння в цілісному образі. Учасниці продукували такі метафори: «Вітрило, що наповнюється вітром змін, але зберігає свій напрям»; «Міст»; «Провідник якісних змін»; «Середовище чи творець для проростання ідей».

Рекомендації щодо впровадження моделі «Дослідження-як-інтервенція»

1. **Забезпечення зворотного зв'язку.** Учасниці висловлювали потребу в отриманні результатів дослідження, що не було передбачено в ході даного дослідження: «Дуже б хотілося зібрати для себе все докупки, всі свої відповіді, проглянути їх»; «Дуже б хотілося побачити з результатів те, що є в мене в сліпій зоні. Прочитати через мої відповіді «свій відбиток». Рекомендується надавати учасникам **структурований звіт** з результатами дослідження та індивідуальним профілем.
2. **Можливість коучингового супроводу.** Частина учасниць висловлювала потребу в індивідуальній консультації на основі результатів: «Вища міра - можливо коучингову сесію б від ведучої на основі цих результатів або фідбек». Це вказує на можливість розвитку моделі у напрямку комбінованого формату «дослідження + консультування».
3. **Створення безпечного діалогічного простору.** Ключовим фактором терапевтичного ефекту є якість контакту з дослідником. Учасниці відзначали: «Можливість приділити увагу собі у контакті з людиною якій довіряю, якій я з радістю розповідала свою історію»; «Довіра, вдячність за м'який супровід, простір для таких питань і відповідей на них».
4. **Врахування часового інтервалу для інтеграції досвіду.** Оптимальний період для оцінки впливу дослідження на систему ідентичності становить 2-3 місяці після завершення процедури, що дозволяє прослідкувати віддалені ефекти та рефлексії.

Можливі формати застосування моделі

- **Індивідуальний формат:** повна процедура дослідження з наступним зворотним зв'язком та за потреби коучинговим супроводом
- **Груповий формат:** скорочена версія з груповим обговоренням ключових тем (поворотні моменти, ресурси, метафори ідентичності)
- **Самостійний формат:** структурований щоденник самодослідження з письмовими відповідями на ключові запитання наративного інтерв'ю
- **Терапевтичний формат:** інтеграція елементів процедури дослідження в психотерапевтичну практику (наративна терапія, екзистенційне консультування)

Етапи реалізації «Дослідження-як-інтервенція» в цілому повторюють рамку проведеного нами дослідження і відповідають в загальних рисах розробленій моделі гармонізації системи ідентичності:

1. **Підготовчий етап:** формування мотивації, укладання інформованої згоди, створення безпечного простору
2. **Діагностичний етап:** зустріч «Хто Я?» з самоописом, заповнення опитувальників ПБ К. Ріфф та ДРСІ
3. **Наративний етап:** проведення наративного інтерв'ю життєвої історії (90-120 хв)
4. **Інтеграційний етап:** метафоричне самовизначення, підсумкова рефлексія в ході індивідуальної зустрічі (інтерв’ю) чи майстер-класу за темою гармонізації ідентичності
5. **Етап зворотного зв'язку:** надання індивідуального профілю з результатами (через 2-4 тижні)
6. **Етап постсупроводу:** за потреби, коучингова сесія на основі результатів або подальший терапевтичний/ коучинговий супровід

3.5. Контексти та перспективи застосування моделі гармонізації системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів

Розроблена модель гармонізації системи ідентичності, описана в підрозділах 3.2, має значний практичний потенціал для застосування в різних контекстах психологічної допомоги та освітньої діяльності в Україні. Важливим емпіричним підтвердженням ефективності моделі стали результати опитування учасниць дослідження, які засвідчили, що 67% жінок відзначили помітний або дуже помітний вплив участі в дослідженні на уявлення про себе та своє життя. Це відкриття — про гармонізаційний потенціал самої процедури дослідження (підрозділ 3.4) суттєво розширює можливості практичного застосування моделі. Враховуючи масштаб життєвих викликів, з якими стикається українське суспільство в умовах війни, актуальним є визначення оптимальних форматів, цільових аудиторій та контекстів впровадження моделі з метою забезпечення максимальної доступності та ефективності психологічної підтримки.

Модель гармонізації системи ідентичності, розроблена на основі дослідження системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів, має потенціал застосування для різних груп населення з урахуванням специфіки їхнього досвіду та потреб.

Первинною та найбільш відповідною групою для застосування моделі є жінки, які переживають множинні життєві виклики та кризові ситуації, аналогічні досліджуваній вибірці: вимушене переміщення, втрати близьких або майна, розрив стосунків, кар'єрні виклики на тлі війни та соціальної невизначеності. Емпіричне дослідження підтвердило, що для цієї групи характерним є профіль «Втомленої мудрості» (38,3% вибірки), який потребує специфічних інтервенцій: роботи з запобігання самознеціненню, активізації рольового спектру Юності та профілактики вигорання.

Результати опитувальника учасниць підтвердили особливу цінність моделі для цієї аудиторії. Учасниці відзначали: «Я побачила себе сильнішою і більш спроможною, ніж я відчувала себе в моменті дослідження. Участь у дослідженні відновила відчуття опори на себе і це дало можливість діяти в перспективі»;

«Повага до себе за пройдений шлях. Відновлення віри у те, що все можливо змінити доки я жива».

Особливу підгрупу становлять **вимушено переміщені жінки**, для яких актуалізуються питання територіальної, культурної та професійної ідентичності. Як показав змістовний аналіз наративів (підрозділ 3.1), тема національної ідентичності як ресурсу самоусвідомлення присутня у 83% учасниць дослідження, що підкреслює важливість роботи з цим аспектом ідентичності для осіб переміщених як всередині країни, так і за кордон.

Жінки, які вимушено виїхали за кордон, становлять підгрупу з унікальними викликами: інтеграція в нове культурне середовище, збереження зв'язку з українською ідентичністю, амбівалентність щодо повернення. Як свідчить приклад учасниці №15 з підрозділу 3.1 («мій дім на лінії фронту і окупований... я змушена була виїхати... прив’язуюсь до інших людей, культур і просторів»), для цієї групи характерним є процес «нащупування нової себе», що потребує підтримки механізму активізації рольового спектру Юності.

Хоча модель розроблена на основі дослідження жінок, її концептуальні засади та **механізми гармонізації можуть бути адаптовані для інших груп** населення з урахуванням специфіки їхнього досвіду.

Чоловіки в умовах життєвих викликів становлять важливу, але недостатньо досліджену групу. Як зазначено в підрозділі 2.1, два дослідження з чоловіками були вилучені з вибірки через потребу більшої однорідності, що вказує на необхідність окремого дослідження чоловіків. Проте базові механізми гармонізації (опора на Зрілість та Дорослість, активізація рольового спектру Юності, Автобіографічного міркування, усвідомленої роботи з травмою та соціальної підтримки) є універсальними та можуть бути адаптовані для чоловічої аудиторії з урахуванням специфіки гендерних ролей та очікувань.

Ветерани та ветеранки війни потребують особливої уваги через специфіку травматичного досвіду бойових дій та переходу до цивільного життя. П'ятикомпонентна модель, зокрема Компонент 4 «Дієвий реалізм в опрацюванні травми» (9,4% дисперсії), який поєднує право на вразливість з усвідомленою

дієвою присутністю, є особливо релевантним для цієї групи. Механізм наративної інтеграції, підтверджений опитуванням учасниць («Потужна штука. Дуже глибока. Життя продовжується»; «Я наче сповідалася і прояснила собі багато чого»), може бути особливо цінним зокрема для роботи з бойовим досвідом та досвідом реінтеграції в мирне життя ветеранів та ветеранок.

Члени родин загиблих захисників переживають специфічний досвід втрати, який потребує інтеграції через автобіографічне міркування. Високий рівень сенсотворення (M=0,84), виявлений у дослідженні як адаптивний механізм, може бути цільовим орієнтиром для роботи з цією групою, оскільки ключовим викликом тут є виснаження очікуванням та невизначеністю, схильність «ставити життя на паузу» або узалежнювати себе від невизначених факторів, позбавляючись агентності стосовно себе самих.

Діти та підлітки, що пережили травматичний досвід війни, потребують адаптації моделі з урахуванням вікових особливостей. Концепція динаміки рольового спектру ідентичності може бути спрощена та візуалізована для роботи з молодшими віковими групами, де природньо домінує рольовий спектр Дитинства та Юності.

Фахівці допомагаючих професій (психологи, соціальні працівники, волонтери) як група з високим ризиком вторинної травматизації та професійного вигорання можуть застосовувати модель для самодопомоги та супервізії. Профіль «Продуктивність без радості», виявлений у 5% нашої вибірки, або всі види Зрілих профілів можуть бути типовими для цієї професійної групи.

Студенти психологічних та педагогічних спеціальностей можуть освоювати модель як частину професійної підготовки, формуючи компетентності для майбутньої роботи з кризовими станами клієнтів.

Педагоги та вихователі як професійна група, що безпосередньо працює з дітьми та підлітками в умовах війни, потребують розуміння механізмів гармонізації ідентичності для підтримки учнів та власної психологічної стійкості в умовах невизначеності та викликів у часи війни.

Керівники бізнесу, урядових та неурядових організацій, HR-фахівці можуть застосовувати елементи моделі для підтримки психологічного благополуччя співробітників, профілактики вигорання та створення підтримуючого робочого середовища.

Модель гармонізації системи ідентичності може реалізовуватися в різних форматах, кожен з яких має свої переваги, обмеження та специфічні умови ефективності. Особливу роль відіграє виявлений у дослідженні формат «Дослідження-як-інтервенція» (Research-as-Intervention, RaI), який демонструє, що сама процедура дослідження ідентичності вже має значний гармонізаційний потенціал.

Психологічне консультування та психотерапія є оптимальним форматом для глибинної роботи з усіма трьома рівнями моделі. Індивідуальний формат забезпечує конфіденційність, можливість детального дослідження наративної ідентичності через напівструктуроване інтерв'ю життєвої історії (Д. Мак-Адамса), індивідуалізовану діагностику профілю ДРСІ та розробку персоналізованої стратегії гармонізації.

Результати опитувальника учасниць підтверджують особливу цінність індивідуального формату. Учасниці відзначали важливість «можливості приділити увагу собі у контакті з людиною якій довіряю, якій я з радістю розповідала свою історію»; «Довіра, вдячність за м'який супровід, простір для таких питань і відповідей на них».

Структура індивідуальної роботи за моделлю «Дослідження-як-інтервенція»:

Етап 1: Підготовчий. Формування мотивації, укладання інформованої згоди, створення безпечного простору. Важливо врахувати, що за даними опитування, ключовими мотиваціями участі були: цікавість щодо дослідження як процесу (61%), цікавість до теми ідентичності (50%), потреба отримати досвід діалогу стосовно себе (46%), потреба зрозуміти краще «Хто Я?» (36%).

Етап 2: Діагностичний (1–2 зустрічі). Проведення зустрічі «Хто Я?» з нестандартизованим самоописом (12 хвилин спонтанного записування

самовизначень). Ця практика виконує функцію «входу» в тему ідентичності. Середній рівень емоційної прийнятності цієї зустрічі склав 4,5 з 5 балів, а корисності — 4,3 бала. Заповнення опитувальника ДРСІ та Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф.

Етап 3: Наративний (90–120 хвилин). Проведення наративного інтерв'ю життєвої історії з фокусом на поворотних моментах, ресурсах подолання криз та особистісних трансформаціях. Цей етап активує механізм наративної інтеграції та забезпечує темпоральну зв'язність.

Етап 4: Зворотний зв'язок (через 2–4 тижні). Надання індивідуального профілю з результатами. Учасниці висловлювали потребу в цьому: «Дуже б хотілося зібрати для себе все докупки, всі свої відповіді, проглянути їх»; «Дуже б хотілося побачити з результатів те, що є в мене в сліпій зоні. Прочитати через мої відповіді «свій відбиток».

Етап 5: Інтеграційний. (1–2 зустрічі). Метафоричне самовизначення («опишіть себе одним словом або образом»), сесія запитань і відповідей щодо змісту звіту (дебрифінг), визначення запиту на подальшу терапевтичну, розвиткову або коучингову роботу. Підсумкова рефлексія та «підлаштування під майбутнє», щоб спроектувати подальше застосування отриманих в ході дослідження навичок та реалізацію ідей.

Етап 6: Постсупровід (за потреби). Коучингова сесія на основі результатів або подальший терапевтичний/коучинговий супровід. Частина учасниць висловлювала потребу продовжити взаємодію з дослідницею в коучингу.

Коучинг ідентичності як окремий формат індивідуальної роботи може застосовуватися для осіб із збалансованими профілями («Відповідальна гармонія», «Мудра циклічність»), які потребують не корекції, а підтримки у досягненні життєвих цілей та реалізації потенціалу.

Формат малих груп (5–12 осіб) поєднує переваги індивідуалізованого підходу з терапевтичним потенціалом групової динаміки. Як показало дослідження, високі показники «Позитивних відносин» здатні компенсувати

внутрішні дисбаланси системи ідентичності (підрозділ 2.2), що робить груповий формат особливо цінним.

Досвід проведення групових зустрічей «Хто Я?» (3–12 осіб) підтвердив ефективність цього формату. Як зазначено в підрозділі 2.1, після заповнення самоопису учасникам давалася можливість самостійно розподілити власні самоописи по 7-ми категоріях. Цей етап викликав цікавість завдяки можливості самостійно оцінити власний самоопис та дізнатися про себе дещо нове безпосередньо після першого етапу дослідження. Деякі учасники одразу вдалися до доповнень та розширення самоописів, і хоч цей матеріал не увійшов у дослідження, оскільки виходив за межі процедури, самокорекція була важливою рефлексивною і гармонізуючою практикою для всіх присутніх на момент проведення дослідження.

Терапевтична група гармонізації ідентичності може включати 8–12 учасниць з подібним до учасниць вибірки досвідом життєвих викликів. Тривалість програми становить 10–12 зустрічей по 2–2,5 години з періодичністю раз на тиждень.

Структура корекційної програми «Гармонізація ідентичності»:

Модуль 1 (зустрічі 1–3): «Дослідження власної ідентичності». Знайомство та створення безпечного простору; групове виконання самоопису «Хто Я?» з наступним обговоренням категорій Я (Соціальне, Комунікативне, Матеріальне, Фізичне, Діяльнісне, Перспективне, Рефлексивне); індивідуальне заповнення опитувальника ДРСІ; знайомство з концепцією рольового спектру ідентичності (Дитинство, Юність, Дорослість, Зрілість); рефлексія власного профілю та обмін досвідом у групі. На цьому етапі активуються механізми рефлексивного самоусвідомлення та розширення рольового репертуару.

Модуль 2 (зустрічі 4–6): «Наративна ідентичність та сенсотворення». Практика оповідання життєвих історій у парах та малих підгрупах; робота з ключовими епізодами: поворотні моменти, піковий досвід, техніки автобіографічного міркування: сенсотворення, встановлення зв'язків між

досвідом та особистістю; групова підтримка в інтеграції травматичного досвіду. Тут реалізуються механізми наративної інтеграції та емоційного відреагування.

Модуль 3 (зустрічі 7–9): «Активізація ресурсів та механізми гармонізації». Практики активізації рольового спектру Юності (творчі вправи, експериментування з ролями, дозвіл на пошук); робота з профілактики вигорання та самознецінення — активація механізму присвоєння особистих досягнень; техніки усвідомленої дієвої присутності (практики заземлення, тілесні вправи); робота з часовими перспективами та побудова образу майбутнього. Особливо важливим є механізм відновлення внутрішньої опори.

Модуль 4 (зустрічі 10–12): «Інтеграція та підтримка». Повторна діагностика (ДРСІ, шкала ПБ) та рефлексія змін; метафоричне самовизначення; індивідуальні плани подальшої самопідтримки; створення мережі взаємопідтримки учасниць; завершення групового процесу та ритуал закриття.

Групи самопідтримки можуть функціонувати як продовження терапевтичної роботи або як самостійний формат для осіб, які вже мають базове розуміння моделі. Групи самопідтримки працюють без постійного ведення фахівцем, за принципами «рівний-рівному» - рівноправного обміну досвідом та взаємної підтримки або запрошують фасилітатора. Оптимальний розмір групи 8 -12 осіб.

Супервізійні групи для фахівців використовують модель для аналізу власних профілів ідентичності, профілактики вторинної травматизації та професійного вигорання, обміну досвідом застосування моделі у роботі з клієнтами.

Освітній формат (групи 15–30 осіб)

Освітній формат передбачає інформування широкої аудиторії про модель гармонізації ідентичності з метою підвищення психологічної грамотності та формування навичок самодопомоги.

Психоедукаційні семінари тривалістю 3–4 години можуть охоплювати 15–30 учасників. Формат включає теоретичну частину (концепція динаміки рольового спектру ідентичності, п'ятикомпонентна інтегративна модель

ідентичності (IMI), сім механізмів гармонізаційного впливу), демонстраційні вправи (експрес-версія самоопису «Хто Я?», знайомство з рольовими спектрами), практичні рекомендації щодо самодопомоги та інформування про можливості отримання поглибленої підтримки.

Освітні курси та тренінги для студентів психологічних спеціальностей, педагогів, HR-фахівців можуть включати модуль з гармонізації ідентичності як частину ширшої програми підготовки. Тривалість модуля 8-16 академічних годин (6-12 год, можуть бути розділені на коротші майстер-класи)

Воркшопи та майстер-класи тривалістю 2–3 години фокусуються на окремих компонентах моделі або механізмах гармонізації: наративні практики та сенсотворення (механізм наративної інтеграції); активізація рольового спектру Юності (механізм розширення рольового репертуару); практики усвідомленої дієвої присутності; робота з присвоєнням досягнень (механізм присвоєння особистих досягнень); відновлення внутрішньої опори.

На основі результатів дослідження може бути розроблений **структурований щоденник самодослідження** для письмових відповідей на ключові запитання наративного інтерв'ю для самостійної роботи з темою ідентичності. Цей формат підходить для осіб з високим рівнем рефлексивності та автономії. Самостійний формат включає такі елементи:

- регулярний самоопис «Хто Я?» з відстеженням динаміки (раз на місяць);
- самодіагностику психологічного благополуччя у відкритому доступі та за спрощеною версією ДРСІ;
- ведення наративного щоденника з фокусом на поворотних моментах та ресурсах, серед них - практики метафоричного самовизначення;
- вправи на активізацію рольового спектру Юності.

Досвід проведення дослідження (підрозділ 2.1) підтвердив **ефективність онлайн-формату для роботи з ідентичністю**. Усі групові зустрічі «Хто Я?» та індивідуальні наративні інтерв'ю проводилися онлайн, що забезпечило доступність для учасниць з різних куточків України та з-за кордону.

Переваги онлайн-формату: доступність для осіб у різних географічних локаціях; можливість участі для осіб з обмеженою мобільністю; гнучкість у плануванні зустрічей; можливість збереження анонімності (вимкнена камера); економія часу та ресурсів на переїзди.

Обмеження онлайн-формату: технічні бар'єри для частини аудиторії, обмежений доступ до невербальної комунікації, ризик відволікання учасників, обмежені можливості для тілесно орієнтованих практик, потенційні складнощі у створенні відчуття безпеки.

Результати опитування підтверджують, що онлайн-формат може забезпечувати високу емоційну прийнятність та корисність (підрозділ 3.4), за умови створення безпечного діалогічного простору.

Гібридний формат поєднує онлайн-зустрічі з окремими очними зібраннями, що дозволяє використати переваги обох форматів.

Якісний контент-аналіз відкритих відповідей учасниць опитувальника дозволив виділити шість ключових механізмів гармонізаційного впливу процедури дослідження: наративна інтеграція, рефлексивне самоусвідомлення, відновлення внутрішньої опори, привласнення особистих досягнень, розширення рольового репертуару та емоційне відреагування та інтеграція.

Ключові контексти застосування моделі гармонізації системи ідентичності особистості в Україні

Контекст_1: психологічна допомога постраждалим від війни в Україні

Найбільш очевидним та актуальним контекстом застосування моделі є система психологічної допомоги постраждалим від війни, яка в Україні активно розвивається з 2022 року.

Центри психологічної допомоги при державних та недержавних організаціях можуть впроваджувати модель як структуровану програму роботи з жінками, що пережили множинні життєві виклики. Стандартизованість діагностичного інструментарію (ДРСІ, шкала ПБ К. Ріфф, методика «Хто Я?») забезпечує можливість систематичного моніторингу ефективності інтервенцій.

Формат «Дослідження-як-інтервенція» може бути використаний як самостійний інструмент гармонізації або інтегрований в існуючі терапевтичні практики.

Кризові центри для внутрішньо переміщених осіб є оптимальним середовищем для групової роботи за моделлю, оскільки концентрують цільову аудиторію з подібним досвідом. Груповий формат у цьому контексті додатково сприяє формуванню соціальних зв'язків та взаємопідтримки серед ВПО та між ВПО та жителями місцевих громад, що активує механізм соціальної компенсації для особистості та соціальної згуртованості в місцевих спільнотах.

Реабілітаційні програми для ветеранів та їхніх родин можуть включати адаптовану версію моделі, що враховує специфіку бойового та посттравматичного досвіду. Особливу цінність має механізм наративної інтеграції для роботи з бойовим досвідом.

Контекст_2: Психологічна підтримка на підприємствах та в організаціях набуває особливої актуальності в умовах, коли значна частина працівників переживає наслідки війни. Employee Assistance Programs (EAP), програми командотворення, тренінги з комунікацій та взаємопідтримки на підприємствах можуть включати елементи моделі гармонізації ідентичності, такі як діалогові практики в командах та розуміння принципів динаміки рольового спектру ідентичності (ДРСІ) в професійних стосунках.

Контекст_3: Освітні інституції на рівні ключових груп учасників освітнього процесу (діти, батьки, вчителі та викладачі шкіл та ЗВО, освітні менеджери)

Модель може бути інтегрована в навчальні програми підготовки психологів, соціальних працівників, педагогів як практичний інструмент роботи з кризовими станами та травматичним досвідом, а також в якості інструмента розвитку навчальної мотивації, національної самосвідомості та профілактики вигорання. Курси з кризового консультування, травматерапії, психології особистості можуть включати модуль з гармонізації системи ідентичності. Формат «Дослідження-як-інтервенція» може використовуватися як навчальна модель для освоєння наративних практик.

Шкільна освіта. Адаптована версія моделі може використовуватися практичними психологами закладів освіти для роботи з підлітками, що переживають кризу ідентичності на тлі воєнних подій. Особливу цінність має концепція рольового спектру ідентичності, яка може бути візуалізована та пояснена доступною мовою.

Післядипломна освіта. Курси підвищення кваліфікації для практикуючих психологів, психотерапевтів, соціальних працівників можуть включати освоєння моделі як додаткової компетентності для роботи з наслідками війни.

Неформальна освіта. Громадські організації, волонтерські ініціативи, освітні платформи можуть поширювати знання про модель через вебінари, публічні лекції, освітні матеріали.

Контекст_4: Професійні спільноти

Первинна медична допомога. Сімейні лікарі та медичні сестри, які часто першими стикаються з психологічними проблемами пацієнтів, можуть використовувати скринінгові елементи моделі (експрес-версію ДРСІ) для виявлення осіб, що потребують психологічної допомоги.

Соціальні служби. Соціальні працівники, що супроводжують внутрішньо переміщених осіб, родини загиблих захисників, інші вразливі групи, можуть інтегрувати елементи моделі у свою роботу.

Громадські ініціативи. Громадські організації, що працюють з питаннями психічного здоров'я, жіночого руху, підтримки ВПО, можуть використовувати модель для організації груп самопідтримки та психоедукаційних заходів.

Спільноти допомагаючих професій. Психологи та психотерапевти, медіатори та фасилітатори, консультанти та HR-працівники, професійні асоціації психологів, медіаторів, консультантів тощо.

Як зазначено в підрозділі 2.1, більшість учасниць дослідження залучені до українських спільнот, що культивують самоусвідомлення (Філософсько-психологічна школа ім. Ігоря Козловського, спільнота Вільносвіта, інші неурядові організації). Ці спільноти становлять специфічне середовище, де модель може застосовуватися органічно та ефективно.

Особливості українських спільнот, що культивують саморозвиток, філософське мислення, самоорганізацію та дієву взаємодопомогу: наявність базової рефлексивності та готовності до саморозвитку; існуюча мережа соціальної підтримки, досвід участі в групових процесах, відкритість до психологічного знання. Для цього контексту оптимальними є формати груп самопідтримки, воркшопів, інтеграції елементів моделі в існуючі освітні та розвиткові програми спільнот. Як показало дослідження, учасниці таких спільнот демонструють високий рівень прийняття процедури та отримують значну користь від неї.

Окремі життєві ситуації вимагають адаптації моделі

Так **у гострій фазі кризи** (перші дні та тижні після травматичної події — втрати, вимушеного переміщення, отримання звістки про загибель близької людини) модель не застосовується, якщо є ризик спровокувати небажані реакції глибокого горя, гніву тощо або застосовується адаптовано, з фокусом на стабілізації, ресурсних ролях та змістах для наративної роботи.

Пріоритетні інтервенції: практики усвідомленої дієвої присутності (заземлення, контакт з тілом); підтримка базових потреб (рольовий спектр Дитинства); нормалізація реакцій та психоедукація; мобілізація соціальної підтримки; активація механізму відновлення внутрішньої опори.

Протипоказані інтервенції: глибинна робота з наративною ідентичністю, активне сенсотворення на основі травматичного досвіду, робота з часовими перспективами та майбутнім – це може дестабілізувати психіку.

В умовах тривалого **хронічного стресу та невизначеності**, характерних для воєнного часу, модель застосовується з акцентом на профілактику вигорання та підтримку резилієнтності.

Пріоритетні інтервенції: балансування між продуктивними та відновлювальними рольовими спектрами; робота з самознеціненням та визнанням власного внеску (механізм присвоєння досягнень); розвиток толерантності до невизначеності (Компонент 2); підтримка «малих» цілей та проєктів в умовах неможливості довгострокового планування.

Специфічна адаптація: робота з Перспективним Я потребує особливої обережності, оскільки традиційні техніки візуалізації майбутнього можуть бути неефективними або навіть шкідливими в умовах реальної невизначеності.

Для осіб, що пережили **вимушене переміщення** (внутрішнє або за кордон), модель адаптується з урахуванням специфіки їхнього досвіду.

Пріоритетні інтервенції: робота з територіальною та культурною ідентичністю (Соціальне Я); інтеграція досвіду втрати (дому, соціальних зв'язків, усталеного способу життя) через автобіографічне міркування та механізм наративної інтеграції; підтримка процесу «нащупування нової себе» через активізацію рольового спектру Юності; формування нових соціальних зв'язків (Компонент 3 «Практичність у соціальних зв'язках»).

Для осіб за кордоном додатково: робота з амбівалентністю щодо повернення; підтримка зв'язку з українською ідентичністю; інтеграція нового культурного досвіду в систему ідентичності.

Для осіб, які переживають **втрату близьких** (зокрема загиблих захисників), модель адаптується з урахуванням специфіки процесу горювання.

Пріоритетні інтервенції: створення безпечного простору для опрацювання втрати (Компонент 4, механізм емоційного відреагування та вдоволення базових потреб), наративні практики сенсотворення та інтеграції досвіду втрати в життєву історію, підтримка зв'язку з померлим через наратив, робота з ідентичністю після втрати за умов достатнього часу для проживання горя (Хто я до, під час і після контакту з цією людиною? Хто я зараз?). **Обережна активізація рольового спектру Юності** (пошук нового, експериментування) важлива як одна з останніх стадій проживання горя за Елізабет Кюблер-Росс - потребує уваги в застосуванні та може бути передчасною на ранніх етапах горювання.

Для психологів, соціальних працівників, волонтерів, медичних працівників модель застосовується з акцентом на самодопомогу та профілактику.

Пріоритетні інтервенції: діагностика власного профілю ДРСІ та усвідомлення ризиків; балансування між продуктивними та відновлювальними ролями; робота

з професійною ідентичністю та особистими межами; практики усвідомленої дієвої присутності як ресурсу саморегуляції; супервізія та групи підтримки для фахівців; активація механізму присвоєння особистих досягнень для протидії самознеціненню.

Формат супервізії: групова супервізія з використанням моделі дозволяє аналізувати як власні профілі ідентичності фахівців, так і профілі їхніх клієнтів, що підвищує рефлексивність та якість роботи.

Наукові перспективи розвитку та впровадження моделі

Розширення вибірки та валідація. Подальші дослідження необхідні для валідації моделі на більших та різноманітніших вибірках: чоловіки в умовах життєвих викликів; різні вікові групи (підлітки, особи похилого віку); особи з різним рівнем травматизації; представники різних регіонів України.

Аналіз та валідація інструменту опитувальник Рольового спектру ідентичності (ДРСІ) та лонгітюдні дослідження. Дослідження динаміки зміни профілів ДРСІ та психологічного благополуччя у часі дозволить оцінити стабільність конфігурацій та довготривалу ефективність інтервенцій. Оптимальний період для оцінки впливу, як показало опитування, становить 2–3 місяці після завершення процедури.

Дослідження ефективності. Рандомізовані контрольовані дослідження ефективності програм гармонізації ідентичності, зокрема формату «Дослідження-як-інтервенція», необхідні для доказової бази впровадження моделі.

Крос-культурні дослідження. Порівняння профілів ідентичності та механізмів гармонізації у різних культурних контекстах розширить розуміння універсальних та культурно-специфічних аспектів моделі.

Розробка методичних матеріалів: посібника для фахівців із застосування моделі гармонізації ідентичності та формату «Дослідження-як-інтервенція»; робочих зошитів для учасників групових програм; структурованих шаблонів зворотного зв'язку з результатами; інструкцій для самостійного застосування елементів моделі; візуальних матеріалів (інфографіка, відео) для психоедукації.

Підготовка фахівців: розробка та впровадження навчальних програм для підготовки фахівців до застосування моделі: базовий курс (20–40 годин) для психологів, соціальних працівників; поглиблений курс (80–120 годин) з супервізію практики; програма підготовки тренерів.

Розробка цифрових інструментів: онлайн-версії ключових опитувальників, зокрема ДРСІ з автоматичною побудовою профілю та генерацією звіту для зворотного зв'язку; мобільний додаток для самомоніторингу та самодопомоги; онлайн-платформа для групової роботи.

Інтеграція в існуючі системи психологічної допомоги постраждалим від війни; освітні програми підготовки фахівців; програми підтримки психічного здоров'я на робочих місцях; громадські ініціативи з підтримки психічного здоров'я.

Розбудова партнерства з державними структурами (Міністерство охорони здоров'я, Міністерство соціальної політики, Міністерство освіти і науки), міжнародними організаціями (ВООЗ, ЮНІСЕФ, УВКБ ООН), неурядовими організаціями, що працюють у сфері психічного здоров'я. Результати дослідження мають особливе значення в контексті Закону України «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності» [71] та реалізації відповідної стратегії, оскільки демонструють шляхи і способи життєстійкості української нації в часи війни та містять вагомі інструменти ресурсування, як підвищення рівня соціальної згуртованості, так і рівня персонального благополуччя в Україні.

Просування моделі через наукові публікації, участь у конференціях та форумах, медійну присутність, діалог з особами, що приймають рішення.

Залучення ресурсів для дослідження ефективності Моделі гармонізації ідентичності, розробка методичних матеріалів, підготовка фахівців, впровадження програм.

При впровадженні моделі необхідно враховувати її обмеження.

Обмеження вибірки дослідження: модель розроблена на основі дослідження 60 жінок, переважно з освітнього та соціально активного середовища; необхідна обережність при екстраполяції на інші групи.

Необхідність професійної підготовки: застосування моделі, особливо на рівні роботи з наративною ідентичністю та травматичним досвідом, потребує відповідної професійної підготовки фахівця.

Культурна специфіка: модель розроблена в українському контексті та потребує адаптації для застосування в інших культурних середовищах.

Нелінійність процесу гармонізації: як показало дослідження (підрозділ 3.2), зв'язок між конфігурацією профілю ДРСІ та рівнем психологічного благополуччя не є лінійним, що вимагає індивідуалізованого підходу та уникнення спрощених рецептів.

Етичні застереження: робота з ідентичністю в умовах кризи потребує особливої уваги до принципів добровільності, конфіденційності, «не нашкодь», поваги до автономії клієнта. Важливим є забезпечення структурованого зворотного зв'язку учасникам як невід'ємного компоненту етичної практики.

Обмеження інструментарію нашого дослідження: невизначеність надійності та валідності опитувальника Динаміки рольового спектру ідентичності (ДРСІ).

Апробація авторського опитувальника ДРСІ як інструменту дослідження системи ідентичності особистості.

Однією з наступних задач щодо розвитку інструментарію, використаного в цьому дослідженні – є покращення психометричних якостей опитувальника ДРСІ, який показав високий рівень внеску в опис Інтегративної моделі ідентичності (підрозділ 2.3). В якості попередньої апробації цього авторського опитувальника було проведено оцінку його психометричних якостей (Додаток Х) – визначення типу розподілу даних, факторний аналіз за ключовими компонентами для розуміння внутрішньої узгодженості опитувальника та розрахунок альфи Кронбаха для запитань в кожній зі шкал методики (кількість запитань 60, по 15 за кожною з 4х шкал).

Розподіл даних за нашою вибіркою описується гістограмами в першій вкладці Додатку Х. Всі досліджені шкали загалом близькі до нормального розподілу, водночас можна зазначити, що шкали Дорослість та Зрілість мають більш чітко виражений нормальний розподіл, а шкали Дитинство та Юність мають відхилення від нормального – відповідні гістограми дещо асиметричні.

Подальший етап - факторний аналіз методом головних компонент – показав, що методика не є достатньо внутрішньо узгодженою. Питання методики не вкладаються чітко в 4 очікуваних компоненти (Дитинство, Юність, Дорослість і Зрілість), як передбачалося в концепції методики Динаміка Рольового Спектру Ідентичності (Додаток Г). Результати факторного аналізу подано в другій вкладці Додатку Х, де видно, що питання доволі несистемно об'єднуються за значущими показниками навантажень.

Менше з тим, шкали Дорослість та Зрілість (п'ята і шоста вкладки Додатку Х) демонструють достатній рівень альфи Кронбаха (α), щоб вважатися надійними.

Пул з 15ти запитань за шкалою Дорослість має $\alpha = 0{,}886$, що відповідає хорошому (Good, $0{,}800 \leq \alpha < 0{,}900$) рівню «релевантності» шкали вимірюваному явищу, такий показник є оптимальним стандартом надійності для академічних досліджень. Тобто всі питання даної шкали вимірюють одну й ту саму ознаку.

Шкала Зрілість (15 запитань) має $\alpha = 0{,}795$, цей показник є прийнятним (Acceptable, $0{,}700 \leq \alpha < 0{,}800$) і може вважатися мінімально достатнім для соціальних наук.

Шкали Юності ($\alpha = 0{,}456$) та Дитинства ($\alpha = 0{,}312$), де $\alpha < 0{,}500$ – можна вважати такими, що потребують суттєвого доопрацювання або навіть можуть вважатися неприйнятними. Щоб визначити рівень доопрацювання Шкал Юності та Дитинства – було застосовано метод вилучення найбільш «слабких» запитань в кожній шкалі з подальшою оцінкою альфи Кронбаха для набору тих запитань, що залишились.

Таку процедуру було виконано 8 разів для шкали Дитинство (вкладка 3 Додатку Х), досягнуто $\alpha = 0{,}702$. Тобто видалення 8ми запитань привело зрештою

до формування зв’язної шкали з 7-ми запитань, які залишились із 15-ти, і за умови доопрацювання шкали на їх основі – є шанс отримати більш надійну шкалу Дитинства.

Для шкали Юність процедуру також було повторено 8 разів (вкладка 4 Додатку Х), досягнуто $\alpha = 0{,}665$, і подальші процедури покращення не дали. Такий показник альфи Кронбаха ($0{,}60 \leq \alpha < 0{,}700$) відповідає рівню «сумнівно» (Questionable), які водночас можуть вважатися релевантними для попередніх (пілотажних) досліджень, яким власне і є наше дослідження. Це може свідчити, що загалом концепція працює, але інструмент потребує покращення.

Таким чином застосування опитувальника ДРСІ для дослідження структури ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів дало можливість провести початкову апробацію нового інструменту експериментального вивчення системи ідентичності особистості. Подальший розвиток інструменту потребує застосування на більш масштабних та різноманітних вибірках – зокрема з врахуванням чоловіків, різних соціальних груп та вікових категорій.

Висновки до Розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи розроблено модель гармонізації системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів на основі результатів емпіричного дослідження, представлених у Розділі 2. Модель базується на інтегративному підході та раціогуманістичній методології Г.О. Балла і включає наступні ключові положення:

1. Здійснено змістовний аналіз системи ідентичності українських жінок (підрозділ 3.1), на основі якого виявлено сім типових профілів рольового спектру ідентичності: «Втомлена мудрість» (масовий профіль, 38,3% вибірки), «Вигорання без полум'я» (10%), «Мудра циклічність» (5%), «Самоексплуатуюча мудрість» (5%), «Відповідальна гармонія» (16,6%), «Продуктивність без радості» (5%), «Вимушена дорослість» (5%). Встановлено, що масовий профіль «Втомлена мудрість» характеризується домінуванням продуктивних рольових спектрів (Зрілість → Дорослість → Дитинство → Юність) при пригніченій

Юності та відображає адаптацію через гіперпродуктивність з ризиками вигорання та самознецінення. Також методом контент аналізу визначено п’ять ключових ресурсних тем в наративах учасниць дослідження, опрацювання яких буде важливим у процесі гармонізації: Національна ідентичність як ресурс самоусвідомлення (83% вибірки), Материнство як трансформація (78%), Стосунки як виклик і водночас ресурс особистості (71%), Професійна реалізація vs вигорання (65%), Духовність та пошук сенсу (58%).

2. Встановлено нелінійність зв'язку між конфігурацією профілю ДРСІ та психологічним благополуччям, що відкриває множинні шляхи до гармонізації та підкреслює важливість індивідуалізованого підходу. Виявлено «парадокс гармонійного профілю»: структурно збалансований профіль може демонструвати низький рівень благополуччя через неопрацьовану травму, тоді як дисбалансований профіль із компенсаторними механізмами - високий рівень благополуччя.

3. Розроблено трирівневу структуру моделі гармонізації (підрозділ 3.2), яка охоплює: часовий вимір (наративна ідентичність, 32,2% дисперсії психологічного благополуччя), функціональний вимір (динаміка рольового спектру ідентичності, додатковий внесок 42,0%), та онтологічний вимір (змістовний самоопис). Модель базується на п'ятикомпонентній інтегративній моделі ідентичності, що пояснює 67,4% загальної дисперсії системи ідентичності вибірки.

4. Описано модель гармонізації системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів на основі п'яти компонентної (11-ти параметричної) інтегративної моделі ідентичності (IMI, підрозділ 2.4), яка складається з компонентів: «Гіперпродуктивність та усвідомлена дієва присутність» (22,6% дисперсії), «Рефлексія та самопроектування» (15,1%), «Практичність у соціальних зв'язках» (11,2%), «Дієвий реалізм в опрацюванні травми» (9,4%), «Структурна цілісність» (9,2%). Кожен компонент визначає специфічні напрямки гармонізаційної роботи.

5. Обґрунтовано сім ключових механізмів гармонізації системи ідентичності (підрозділ 3.2), що включають:

а) визнання наявних сильних і продуктивних сторін системи ідентичності особистості

б) усвідомлена дієва присутність

в) опрацювання актуального досвіду через автобіографічне міркування

г) активізація рольового спектру Юності

д) компенсація дисбалансів через соціальну підтримку

е) інтеграція травматичного досвіду та вдоволення базових потреб

є) підтримка структурної цілісності наративу

6. Розроблено диференційовані стратегії гармонізації для кожної типової конфігурації профілю ідентичності з урахуванням специфічних ризиків та ресурсів. Для дисбалансованих профілів («Втомлена мудрість», «Вигорання без полум'я», «Продуктивність без радості», «Вимушена дорослість») визначено напрямки корекції, для збалансованих профілів («Відповідальна гармонія», «Мудра циклічність») - розроблено стратегії підтримки та профілактики регресу.

7. Виявлено та емпірично підтверджено гармонізаційний потенціал процедури дослідження (підрозділ 3.4). Результати опитування учасниць засвідчили, що 67% жінок відзначили помітний або дуже помітний вплив участі в дослідженні на уявлення про себе та своє життя. Середній рівень емоційної прийнятності процедури дослідження склав 4,5 з 5 балів, а корисності - 4,3 бала.

8. Ідентифіковано методом контент аналізу шість ключових механізмів гармонізаційного впливу процедури дослідження: наративна інтеграція (створення зв'язної життєвої історії, що включає травматичний досвід), рефлексивне самоусвідомлення (практики автобіографічного міркування та сенсотворення), відновлення внутрішньої опори (техніки заземлення та тілесного самоусвідомлення), присвоєння особистих досягнень (визнання власних перемог та ресурсів), розширення рольового репертуару (активізація пригнічених рольових спектрів), емоційне відреагування та інтеграція (зокрема легітимізація права на вразливість та інші емоції).

9. Обґрунтовано інноваційний формат «Дослідження-як-інтервенція» (Research-as-Intervention, RaI), який дозволяє використовувати процедуру

дослідження ідентичності як самостійний інструмент гармонізації або інтегрувати його в існуючі терапевтичні та коучингові практики. Зокрема висока цінність процедури дослідження пов’язана з активізацією рольового спектру Юності через створення простору для пошукового інтересу та можливостей «перевинайдення» себе

10. Визначено контексти та перспективи практичного застосування моделі (підрозділ 3.5): система психологічної допомоги постраждалим від війни (центри психологічної допомоги, кризові центри для ВПО, реабілітаційні програми), освітні програми (підготовка психологів, педагогів, HR-фахівців), громадське здоров'я та соціальна робота, спільноти самоусвідомлення. Модель може застосовуватися в індивідуальному та груповому форматах психотерапії, коучингу, просвіті та освітніх практиках, розвивальних, підтримуючих та тренінгових цілях, з використанням фасилітованого діалогу як підходу до створення простору довіри, в очному, онлайн та гібридному режимах.

11. Окреслено цільові аудиторії моделі: первинною та найбільш валідованою групою є жінки, які переживають множинні кризові ситуації (вимушене переміщення, втрати, розрив стосунків, кар'єрні виклики). Модель може бути адаптована для інших груп: чоловіки, ветерани та їхні родини, діти та підлітки, фахівці допомагаючих професій, освітні аудиторії

12. Визначено перспективи подальшого розвитку моделі: наукова валідація на розширених вибірках різних категорій населення, розробка методичних матеріалів та структурованих шаблонів зворотного зв'язку, підготовка фахівців для застосування моделі, цифровізація діагностичного інструментарію, інтеграція в існуючі системи підтримки психічного здоров'я, дослідження крос-культурних особливостей та довготривалих ефектів гармонізаційних інтервенцій.

13. Проведено першу апробацію опитувальника Динаміки рольового спектру ідентичності (ДРСІ) як інструменту, що зробив значний внесок в опис Інтегративної моделі ідентичності, має дві достатньо надійні шкали і дві шкали, які потребують покращення.

Таким чином, розроблена модель гармонізації системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів є науково обґрунтованою, емпірично підтвердженою та практично застосовною. Модель інтегрує три виміри ідентичності (часовий, функціональний, онтологічний), базується на п'ятикомпонентній структурі та включає диференційовані стратегії для різних конфігурацій профілів. Практичне значення моделі полягає в можливості її використання для діагностики стану системи ідентичності, визначення напрямків гармонізації та розробки індивідуалізованих програм та групових практик психологічної підтримки в умовах життєвих викликів воєнного часу.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування концептуальної можливості та важливості інтегративного підходу до вивчення системи ідентичності особистості та емпіричне дослідження системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів воєнного часу, а також розроблено модель гармонізації цієї системи на основі інтегративного підходу. Проведене дослідження дозволило сформулювати наступні висновки відповідно до поставлених в роботі завдань.

1. Здійснено систематичний аналіз ключових теоретико-методологічних підходів до визначення та застосування поняття ідентичності в сучасній психології та суміжних галузях гуманітарного знання. Встановлено, що еволюція концепту ідентичності охоплює філософські витоки від Аристотеля та Декарта через феноменологічну традицію Гуссерля та екзистенціалізм до сучасних психологічних концепцій. Виявлено основні парадигми дослідження ідентичності: психодинамічну (Фройд, Хорні, Ватерман), епігенетичну (Еріксон, Марсіа), особистісно-орієнтовану (Роджерс, Франкл, Маслоу), соціально-психологічну (Теджфел, Тернер, Брейкуел), наративну (Макадамс, Маклін), інтегративну (Вілбер, Балл). Кожна парадигма акцентує різні аспекти ідентичності: психодинамічна — розвиткові стадії та кризи, соціально-когнітивна — групові ідентифікації та соціальні категорії, наративна — темпоральну інтеграцію досвіду через оповідь. Показано, що психологічний дискурс ідентичності відображає складну діалектику самототожності людини та мінливості особистості, полярність індивідуального та соціального у перманентному русі між статичними та динамічними вимірами людського існування.

2. Виявлено та систематизовано ключові суперечності та методологічні проблеми, які постають у психологічних дослідженнях ідентичності у зв'язку з відсутністю єдиного концепту не лише в психології, а й у сфері гуманітарних наук загалом. До основних методологічних антиномій належать: дихотомія сталості/змінності (як поєднати розуміння ідентичності як стабільної структури

«того самого» та як динамічного процесу «іншування», «іншості в тому самому собі»); діалектика індивідуального та соціального (як інтегрувати особистісну унікальність та соціальну детермінованість); темпоральний парадокс (як забезпечити наступність «Я» в часі при визнанні радикальних змін); структурно-процесуальне протиріччя (зокрема, як поєднати номотетичні та ідіографічні методи дослідження). Термінологічна невизначеність проявляється у паралельному використанні понять «ідентичність», «самість», «Я-концепція», «образ Я», «особистість» без чіткого розмежування. Епістемологічні обмеження традиційних підходів дослідження ідентичності полягають у редукції складного феномену до окремих аспектів та неспроможності охопити його цілісність.

3. Теоретично обґрунтовано доречність використання інтегративного підходу на основі концепції раціогуманізму Г.О. Балла для дослідження системи ідентичності особистості. Раціогуманістична методологія надає потужну концептуальну основу для подолання фрагментарності традиційних підходів через такі ключові принципи: принцип інтегративності (поєднання різних методологічних перспектив та рівнів аналізу), принцип діалогічності (конструктивне використання різних теоретичних позицій у їх «діалогічності» як відкритості та готовності чути і не відкидати «інше», іншу перспективу, в баченні того самого явища), принцип медіації (подолання дихотомій через пошук продуктивного поєднання полюсів, який е гарантує односторонньої правоти, але підтримує діалог), принцип культуровідповідності (врахування соціокультурного контексту функціонування ідентичності), принцип найбільшої повноти (охоплення максимально широкого спектру детермінант феномену, наскільки це лише можливо не впадаючи в «дурну нескінченність»). На основі раціогуманістичного підходу запропоновано структуру системи ідентичності, що інтегрує три ключові виміри: онтологічний (соматичний, психічний, соціальний, екзистенціальний рівні), часовий (ретроспективний, актуальний, проспективний аспекти) та функціональний (адаптивна, інтегративна, регулятивна, смислотворча функції).

4. Розроблено та апробовано програму емпіричного дослідження системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів, яка поєднує психометричні та наративний методи, реалізуючи інтегративний підхід. Програма включає: методику «Хто Я?» М. Куна і Т. Мак-Партланда для дослідження онтологічного виміру, Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф як критерій гармонійності системи ідентичності, авторський опитувальник «Динаміка рольового спектру ідентичності» (ДРСІ), що оцінює чотири рольових спектри (Дитинство, Юність, Дорослість, Зрілість) і разом з опитувальником Ріфф стосується функціонального виміру ідентичності, наративне інтерв'ю життєвої історії Д. Мак-Адамса з використанням моделі «Великої Трійки» К. Маклін та її колег (структура наративу, автобіографічне міркування, мотиваційно-афективні теми) як інструмент дослідження часового виміру ідентичності. Дослідження проведено на вибірці 60 українських жінок віком 23–73 років, які пережили множинні кризові ситуації в умовах війни - 71,7% мають множинні життєві виклики (2 і більше типів). Середній показник психологічного благополуччя (ПБ) за шкалою К. Ріфф для вибірки становить M=377,78, що відповідає середньому рівню психологічного благополуччя (N=38; 63,8% мають середній рівень ПБ), 36, 8% вибірки мають знижений і вище середнього рівні ПБ – по N=11 в кожній групі. Найвищим з параметрів ПБ в нашій вибірці виявилося Особистісне зростання, а найнижчим Автономія, що свідчить про єдність групи у прагненні до саморозвитку та водночас - про взаємозалежність досліджуваних у середовищі близьких та соціальному оточенні в часи життєвих викликів.

Застосовано комплекс статистичних методів: кореляційний аналіз, ієрархічний регресійний аналіз, компонентний аналіз, кластерний аналіз.

5. Виявлено профіль Динаміки рольового спектру ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів. Середній профіль ДРСІ нашої вибірки характеризується послідовністю Зрілість (M=59,43) – Дорослість (M=55,52) - Дитинство (M=47,97) - Юність (M=42,00), що відповідає життєвій стратегії «Гіперпродуктивність–Самознецінення–Провал–Відновлення», що можна назвати універсальною адаптивною стратегією в нашій вибірці.

7. Встановлено статистично значущі зв'язки між рівнями інтегративної моделі системи ідентичності та психологічним благополуччям особистості. Пояснена дисперсія психологічного благополуччя (ПБ) становить R^2=79,1%, кожен рівень ієрархічної регресійної моделі робить наступний внесок в її пояснення: часовий вимір (наративна ідентичність, НІ) - 32,2%; функціональний (Динаміка рольового спектру ідентичності, ДРСІ) - 42,0%; онтологічний (самоопис «Хто Я?») - 4,8%).

Найсильнішими предикторами благополуччя виявилися мотиваційно-афективні теми (МАТ) наративної ідентичності (зокрема параметри Агентність та Спілкування як позитивно, так і негативно впливають на різні компоненти ПБ), а також Дорослість і Зрілість в якості позитивних предикторів ПБ, Юність та Дитинство виступають значущими маркерами невдоволеності, й відповідно регуляції ПБ. Встановлено, що інтегрована дворівнева модель (наративна ідентичність + ДРСІ) демонструє суттєве зростання пояснювальної сили порівняно з окремими компонентами, що було використано для опису ключових профілів ідентичності на основі ДРСІ та проаналізовано змістовно.

8. Побудовано класифікацію за особливостями профілів рольового спектру ідентичності досліджуваних та здійснено їх змістовний аналіз. На основі контент аналізу виявлено 17 профілів ідентичності, з них описано сім найбільш кількісно вагомих, типових: «Втомлена мудрість» (масовий профіль, 38,3% вибірки), що характеризується гіперпродуктивністю при пригніченні рольових спектрів Дитинства і Юності, середнім рівнем благополуччя та ризиком вигорання; «Вигорання без полум’я» - «зрілий» профіль, який характеризується системною втратою сил, «Мудра циклічність» - гармонійне чергування продуктивних та відновлювальних ролей, яке починається зі зрілості, «Самоексплуатуюча мудрість» - також «зрілий» профіль, який здатен до самопідтримки, але вдається до самовиснаження, «Відповідальна гармонія» - збалансований «дорослий» профіль з високим благополуччям, «Продуктивність без радості» - «дорослий» профіль з завмиранням у сфері споживання та сексуального задоволення, «Вимушена дорослість» - здатність легко відновлюватись за умов вдоволення

базових потреб і водночас – системна втрата сил, самоповаги та кращих варіантів вибору в умовах життєвих викликів та різнорідних обставин, які переважають.

9. Побудовано 11-параметричну інтегративну модель ідентичності (IMI), яка має п'ятикомпонентну структуру і лягла в основу **Моделі гармонізації системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів:** «Гіперпродуктивність та усвідомлена дієва присутність», «Рефлексія та самопроектування», «Практичність у соціальних зв'язках», «Дієвий реалізм в опрацюванні травми», «Структурна цілісність».

10. **Виділено два кластери** у нашій вибірці, головним критерієм розрізнення яких є фактор Юності. Підтверджено так званий «масовий профіль» - обидва кластери мають однакову послідовність ролей ДРСІ, яка відповідає профілю «Втомлена мудрість», що говорить про переважання у нашій вибірці даного типу адаптації. Встановлено, що за наявних умов саме фактор Юності є ключовим індикатором успішної адаптації: його пригнічення призводить до формування «Низькоенергійного» Кластеру 1 зі нижчими показниками благополуччя та менш ефективним осмисленням досвіду, ніж у «Високоенергійного» Кластеру 2. Водночас, варто зазначити, що показники ПБ в обох кластерах знаходяться в межах середнього діапазону, що говорить про в середньому достатню здатність до адаптації в умовах життєвих викликів представниць обох кластерів. Щодо ключової різниці між кластерами – вона стосується механізмів адаптації: спостерігається більш різкий «провал» на рівень базових потреб (Дитинство) в кластері «Високоенергійних», але за рахунок вищого енергетичного потенціалу загалом – компенсація «юнацькими» радощами життя відбувається більш плавно і стримано, тоді як «Низькоенергійні» відчувають значущість насолоди життям більш контрастно і різко, що може свідчити про більший емоційний дисбаланс та схильність до захоплень і драматизації в умовах життєвих викликів.

11. На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних визначено **систему з семи критеріїв гармонійності ідентичності**, які використано як орієнтири для моделі гармонізації: **Структурна когерентність** - узгодженість

компонентів ідентичності (ролей, цінностей, цілей); операціоналізована через показник ST (структура наративу), який виявився максимальним у більшої частини нашої вибірки; **Наративна цілісність** - здатність створювати зв'язну, осмислену життєву історію, вимірюється через показники Великої Трійки (MAT, AR, ST); **Темпоральна інтеграція** - збалансованість часових перспектив, відображається в Автобіографічному міркуванні, що демонструє зокрема зв’язки між минулим, теперішнім та майбутнім, а також - в показнику Перспективного Я, що є дуже низьким у нашій вибірці; **Рольова гнучкість** - здатність актуалізувати різні рольові спектри; критична відмінність Високоенергійного кластеру нашої вибірки в порівнянні з Низькоенергійним - притаманна Юності здатність до легкої та грайливої зміни ролей, що приносить задоволення та розширює можливості самовираження в соціальному оточенні; **Автентичність** - відповідність самовизначення внутрішнім цінностям, підтримується першим компонентом інтегративної моделі ідентичності (IMI) «Гіперпродуктивність та усвідомлена дієва присутність»; **Сенсотворчий потенціал** - здатність надавати смисл життєвим подіям; високий показник Сенсотворення (один з параметрів Автобіографічного міркування) свідчить про активний процес генерації сенсів учасницями вибірки; **Резилієнтність** - здатність зберігати функціональність в умовах кризи підтверджена відсутністю кореляції між кількістю заявлених життєвих викликів (КЗТЖВ) та рівнем психологічного благополуччя (ПБ).

12. Розроблено **модель гармонізації системи ідентичності (ГСІ) українських жінок в умовах життєвих викликів** та описано диференційовані стратегії гармонізації для кожної типової конфігурації профілю. Модель ГСІ відповідає п'ятикомпонентній структурі IMI та містить ключові напрямки гармонізації кожного з 5ти її рівнів спираючись на зміст та особливості функціонування кожного з 11 параметрів.

На основі моделі ГСІ та з урахуванням контент аналізу змісту наративів і самоописів було виокремлено **сім механізмів гармонізації** системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів:

1. **Механізм визнання сильних сторін ідентичності** - активізація рис та ролей спектру Зрілості та Дорослості як ключових предикторів психологічного благополуччя на початку корекційного процесу.
2. **Механізм усвідомленої дієвої присутності** - інтеграція рефлексії (Рефлексивне Я), дії (Діяльнісне Я) та тілесного досвіду (Фізичне Я) в єдиний адаптивний процес сфокусованої присутності «тут і зараз».
3. **Механізм опрацювання актуального досвіду через Автобіографічне міркування** (AR, Autobiographical reasoning) - реалізація через наративну практику, сенсотворення та темпоральну інтеграцію власної життєвої історії.
4. **Механізм активізації рольового спектру Юності** — легітимізація права на пошук, експериментування та творчу ре-ідентифікацію в дорослому віці, задіювання ключового фактора розмежування кластерів, зокрема для розблокування Перспективного Я та створення умов конструювання майбутнього.
5. **Механізм соціальної компенсації** — підтримка відчуття належності, безпосередньої допомоги та користі в колі оточуючих, верифікація ідентичності через зворотний зв'язок, спільне конструювання смислів кризового досвіду та підтримання матеріального благополуччя.
6. **Механізм інтеграції травматичного досвіду та вдоволення базових потреб** — відновлення відчуття довіри, безпеки та здатності відпустити контроль, зокрема завдяки можливості вільно ділитися досвідом втрат і болю, отримуючи емпатійну підтримку та схвалення здатності звертатися по допомогу.
7. **Механізм підтримки структурної цілісності наративу** — забезпечення чіткості, когерентності та хронології життєвої історії як мета-позиції в процесі гармонізації.

Модель гармонізації системи ідентичності передбачає наступні **етапи реалізації: 1) Діагностика** системи ідентичності за трьома вимірами (онтологічний – методика «Хто я» М. Куна та Т. Мак-Партленда, феноменологічний – авторський опитувальник Динаміки рольового спектру та

Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф, часовий – наративне інтерв'ю життєвої історії Д.Макадамса); критеріальним показником вважатиметься Психологічне благополуччя. **2) Аналіз результатів** - побудова профілю ДРСІ, визначення послідовності та співвідношення рольових спектрів, аналіз наративної ідентичності за параметрами Великої Трійки; виявлення зон ризику; Ідентифікація та використання ресурсів відновлення. **3) Система інтервенцій на кожному з трьох рівнів** – змістовного самоопису та (само)категоризації, динаміки ролей та наративу, яка передбачає різноманітні практики «себе» за підтримуючої присутності іншого - терапевта, коуча, консультанта для індивідуального супроводу або фасилітатора, тренера, навчаючого терапевта для групової роботи. Дебрифінг результатів аналізу стає основою для конструктивного спрямування ресурсів і фокусу уваги на зони компенсації та розвитку. **4) Підтримка та постсупровід**: інформаційна підтримка, залучення в тривалі наскрізні підтримуючі програми, соціальна підтримка, створення і розвиток підтримуючого середовища як навколо клієнта, так і самим клієнтом навколо себе. Адже гармонізація ідентичності робить людину ближчою до самої себе, а отже і спроможною надавати допомогу й підтримку іншим, продовжуючи розкривати свої сильні сторони та переваги.

13. Обґрунтовано інноваційний формат «Дослідження-як-інтервенція» (Research-as-Intervention). У підсумковому опитувальнику за результатами дослідження більшість учасниць відзначили помітний вплив участі в дослідженні на уявлення про себе та своє життя та надали змістовні позитивні відгуки про цей досвід, високо оцінивши як емоційну прийнятність, так і користь процедури дослідження. Контент аналіз відгуків дозволив виділити **шість ключових механізмів гармонізаційного впливу процедури дослідження**: наративна інтеграція (створення зв'язної життєвої історії, що включає травматичний досвід), рефлексивне самоусвідомлення (практики автобіографічного міркування та сенсотворення), відновлення внутрішньої опори (техніки заземлення та тілесного самоусвідомлення), присвоєння особистих досягнень (визнання власних перемог та ресурсів), розширення рольового репертуару (активізація пригнічених

рольових спектрів, насамперед Юності), емоційне відреагування та інтеграція (легітимізація права на вразливість). Ці результати в загальних рисах змістовно співвідносні з моделлю гармонізації системи ідентичності, розробленої в результаті нашого дослідження.

14. Визначено контексти та перспективи практичного застосування моделі: система психологічної допомоги постраждалим від війни (центри психологічної допомоги, кризові центри для ВПО, реабілітаційні програми), організаційний контекст (Програми оцінки та розвитку співробітників, профілактика вигорання), освітні програми (підготовка психологів, педагогів, HR-фахівців та менеджерів), громадське здоров'я та спільноти саморозвитку. Модель може застосовуватися в індивідуальному форматі (психотерапія, консультування, коучинг ідентичності) та груповому форматі (терапевтичні групи, групи самопідтримки та Pear-to-Pear-групи, супервізійні групи), а також в різноманітних освітніх форматах (психоедукаційні семінари, воркшопи, курси) з використанням інструментів та на основі принципів фасилітованого діалогу в очному, онлайн та гібридному режимах. Окреслено цільові аудиторії моделі: первинною та найбільш валідованою групою є жінки, які переживають множинні кризові ситуації (вимушене переміщення, втрати, розрив стосунків, кар'єрні виклики). Модель може бути адаптована для інших груп: чоловіки, що переживають життєві виклики, ветерани та їхні родини, члени родин загиблих захисників, внутрішньо переміщені особи, фахівці допомагаючих професій, діти та підлітки, освітні аудиторії. Розроблено рекомендації щодо адаптації моделі до специфічних життєвих ситуацій: гостра фаза кризи (акцент на стабілізації), хронічний стрес (профілактика вигорання), втрата близьких (наративна інтеграція горя).

15. Проведено першу апробацію авторської методики – опитувальнику Динаміки рольового спектру ідентичності (ДРСІ), яка показала надійність на нашій вибірці двох шкал (Дорослості та Зрілості) та доречність концепції і необхідність покращення шкал Юності та Дитинства.

Таким чином, мета дослідження досягнута: теоретично обґрунтовано доречність використання інтегративного підходу для вивчення системи ідентичності дорослої людини в психології, емпірично досліджено систему ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів, розроблено модель гармонізації системи ідентичності на основі виявлених закономірностей. Гіпотеза дослідження підтверджена: гармонізація ідентичності успішно досліджується через інтегративний підхід, який поєднує методи опису й оцінки трьох її ключових вимірів: онтологічного (змістовний самоопис), часового (наративна ідентичність) та функціонального (динаміка рольового спектру та шкала психологічного благополуччя).

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні теоретичних уявлень про природу ідентичності особистості як складного, багатовимірного феномену, обґрунтуванні інтегративного підходу до дослідження ідентичності на основі раціогуманістичної методології Балла, розробці структурної моделі системи ідентичності, що інтегрує часовий, онтологічний та функціональний виміри, виявленні методологічних антиномій у дослідженні ідентичності та окресленні шляхів їх діалектичного подолання, обґрунтуванні доречності поєднання традиційних номотетичних та наративного методів для емпіричного дослідження системи ідентичності.

Практичне значення дослідження полягає у застосуванні традиційних методів (самоопису та опитувальників) в комбінації з наративним методом інтерв'ю життєвої історії до контексту дослідження системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів, визначенні ключових зв'язків між компонентами 4х застосованих методик, які дозволяють описати систему ідентичності особистості та запропонувати модель її гармонізації на основі такого опису, створенні діагностичного інструментарію для оцінки динаміки рольового спектру ідентичності (ДРСІ) як додаткового інструменту вивчення функціонального виміру ідентичності, розробці моделі гармонізації системи ідентичності, яка може бути використана в індивідуальній та груповій психологічній роботі, обґрунтуванні формату «Дослідження-як-інтервенція»,

визначенні диференційованих стратегій гармонізації для різних конфігурацій профілів ідентичності, окресленні перспективних контекстів застосування моделі в системі психологічної допомоги постраждалим від війни, розвитку самозарадності та резилієнтності громадян України в різноманітних освітніх та просвітницьких програмах, у сфері організаційного розвитку в державному, приватному та неурядовому секторах.

Перспективи подальших досліджень включають: розвиток і розробку інтегративного підходу до вивчення ідентичності, подальшу концептуалізацію поняття ідентичності в психології та гуманітарних науках, пошук нових моделей релевантного опису та емпіричного дослідження системи ідентичності особистості, валідацію моделі на розширених вибірках різних категорій населення (чоловіки, ветерани, молодь), розробку стандартизованих програм гармонізації ідентичності для застосування в системі психологічної допомоги, створення цифрових інструментів діагностики та моніторингу системи ідентичності, дослідження крос-культурних особливостей функціонування моделі, вивчення довготривалих ефектів гармонізаційних інтервенцій, інтеграцію моделі в програми підготовки психологів, педагогів та соціальних працівників. Здійснене дослідження відкриває перспективи для подальшої концептуалізації та операціоналізації феномену ідентичності, що є особливо важливим в умовах сучасних безпекових, технологічних, економічних та соціальних викликів, з якими стикається українське суспільство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аристотель. Метафізика / пер. з давньогрец. Харків : Фоліо, 2020. 300 с.

2. Балл Г. О. Гуманістичні орієнтири в методології психологічної науки : монографія /за ред. Г. О. Балла. Київ : Вид-во «Педагогічна думка», 2007. 98 с.

3. Балл Г. О. Інтегративно-особистісний підхід у психології : впорядкування головних понять. Психологія і суспільство.2009. № 4. С. 25-53.

4. Балл Г. О. Концепція самоактуалізації особистості в гуманістичній психології. Психологія і суспільство. 2017. № 2. С. 16-32.

5. Балл Г. О. Раціогуманістична орієнтація в методології людинознавства : монографія. Київ : СКД, 2017. 204 с.

6. Балл Г. О. Раціогуманістичний підхід до визначення засад ціннісно налаштованої соціальної поведінки. Психологія і особистість. 2015. № 2(1). С. 6-22.

7. Балл Г. О., Губенко О. В., Завгородня О. В. та ін. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній науці та практиці : монографія / за ред. Г. О. Балла. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 206 с.

8. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ-Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с.

9. Боришевський М. Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.

10. Буковська О. О., Скиба В. В. Емпіричне дослідження особливостей становлення ідентичності у студентської молоді. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. 2020. № 2. С. 113-121.

11. Васильченко О. М. Репродуктивна поведінка особистості. Соціально-психологічний аналіз : монографія. Київ : ВАТ «Миронівська друкарня», 2012. 478 с.

12. Васютинський В. О. Інтеракційна психологія влади. Київ : Київський славістичний університет, 2005. 492 с.

13. Вілбер К. Теорія всього. Інтегральне бачення для бізнесу, політики, науки

й духовності / пер. з англ. П. Монова. Київ : Terra Incognita, 2020. 400 с.

14. Гнатенко П. І., Павленко В. М. Ідентичність: філософський та психологічний аналіз. Київ : АРТ-ПРЕС, 1999. 466 с.

15. Гнилко В. О., Галецька І. І. (2025) Велика трійка наративної ідентичності: перспективи особистого Я. *Габітус.* 74.,168–175.

16. Голоденко О. Аналіз теоретичних підходів до вивчення феномену ідентичності в соціогуманітарних науках. Соціологічні студії. 2013. № 1.
С. 37-40.

17. Гомілко О. Є. Метафізика тілесності: концепт тіла у філософському дискурсі. Київ : Наукова думка, 2001. 340 с.

18. Грандт, В. В. «Екзистенційна ідентичність: теоретична експлікація проблеми». Журнал сучасної психології. 2022. Вип.2 с. 35-42

19. Гриньова Н. В. Рисунок чоловіка і жінки // Підготовка психолога-практика до використання малюнку в діагностико-корекційному процесі (психодинамічний підхід) : навч. посіб. Умань : Візаві, 2014. 174 с.

20. Губеладзе І. Г. Психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності молоді сільського походження в міській спільноті : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ, 2012. 220 с.

21. Гусерль Е. Картезіанські медитації. Вступ до феноменології / пер. з нім. Київ : Темпора, 2021. 304 с.

22. Декарт Р. Метафізичні розмисли / пер. з фр. З. Борисюк та О. Жупанського. Київ : Юніверс, 2000. 304 с.

23. Джаббарова Л. В. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю : дис. ... канд. психол. наук. Харківський національний університет, Харків, 2020. 251 с.

24. Джаббарова Л. В. Теоретичний аналіз досліджень особистісної та соціальної ідентичності студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип.3(1). С. 34-38.

25. Дослідження соціальної згуртованості – фокус на українські громади в

контексті війни. Звіт про якісне дослідження. Підготовлено компанією Іпсос для Міжнародного фонду «Відродження». 2024: https://www.irf.ua/wp-content/uploads/2024/09/irf-social-cohesion-report-ukr_compressed.pdf

26. Єгупов М. В. Ідентичність як атрибут людини і суспільства : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03 / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т вищ. освіти. Київ, 2015. 214 с.

27. Жадан І. В., Краснякова А. О., Позняк С. І., Скнар О. М. Механізми громадянської і національної самоідентифікації: трансформації комунікативних практик : монографія / за наук. ред. І. В. Жадан. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 192 с.

28. Завгородня О. В. Інтегративно-екзистенційний підхід до розуміння особистості. Психологія і суспільство. 2017. № 2. С. 74-92.

29. Завгородня О. В. Методологічні орієнтири та перспективи розробки концепції різнорівневої інтеграції психологічного знання. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ-Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2020. Т.14: Методологія і теорія психології, Вип.3.С. 56-67.

30. Завгородня О. В. Особистість як цілісність: інтегративно-екзистенційне тлумачення. Теоретико-методологічні основи інтеграції психологічного знання / за ред. О.В. Завгородньої. Київ : Слово, 2020. С. 64-89.

31. Завгородня О. В. Розробка інтегративних стратегій у психології: звернення до творчої спадщини Г. О. Балла. Психологія особистості. 2019. № 1 (10). С. 29-36.

32. Завгородня О. В. Розробка принципів інтегративно-екзистенційного підходу. Теоретичні дослідження у психології. 2018. Том. V. С. 112-123.

33. Завгородня О. В., Копилов С. О. Творчий спадок Г. О. Балла в контексті проблем сучасної психології. Теоретичні дослідження у психології : збірник статей. 2018. Том. ІІІ. С. 44-63.

34. Завгородня О. В., Мєдінцев В. О., Копилов С. О., Зливков В. Л., Губенко О. В., Лукомська С. О., Степура Є. В., Депутат В. В., Котух О. В. Теоретико-методологічні основи інтеграції психологічного знання / за ред. Завгородньої.

Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 180 с.

35. Зазимко О. В., Шиловська О. М. Становлення ідентичності підлітків та молоді в період війни. Психологічні перспективи. 2023. Вип. 41. С. 164-180.

36. Зливков В. Л. Автентичність як метавластивість особистості. Наукова конференція «Сучасний соціокультурний простір 2015» (16-18 вересня 2015 р.). Київ, 2015. С. 82-89.

37. Зливков В. Л. Самоідентифікація в педагогічній комунікації. Київ : Український центр політичного менеджменту, 2005. 144 с.

38. Зливков В., Лукомська С. Нариси з історії становлення мілітарної ідентичності українців : монографія. Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 140 с.

39. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2018. 720 с.

40. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1-9.

41. Когутяк Н. М. Автентичність як причина і мета біографічної кризи. Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Главник, 2005. Вип. 26, Т. 2. С. 291-295.

42. Когутяк Н. М. Аксіопсихологічні механізми становлення автентичності особистості в період життєвої кризи. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 1. С. 79-87.

43. Коваленко А. Б., Безверха К. С. Соціальна ідентичність як механізм адаптації особистості під час суспільної кризи. Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 48-62.

44. Коваленко А. Б., Безверха К. С. Теоретичні засади визначення структури соціальної ідентичності особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2017. Вип. 40. С. 80-87.

45. Колобова І. Б. Психологічні особливості наративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками : дис. на здобуття ступеня доктора

філос. / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2023. 289 с.

46. Коростеліна К. В. Структура і динаміка системи соціальної ідентичності : дис. д-ра психол. наук: 19.00.05 / Таврійський нац. ун-т ім. В.І. Вернадського. Сімферополь, 2003. 446 с.

47. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.

48. Краєва О. А. До проблеми психологічного аналізу аспектів «Я-концепції» в структурі особистості підліткового віку під час трансформаційних змін. Міжнародна міждисциплінарна асамблея посттравматичний стрес: дорослі, діти та родини в ситуації війни. 2017. 13 с.

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

50. Кравченко Д. Особистісна ідентичність: інтерпретація соціокультурних маркерів. Філософські обрії: наук.-теорет. журнал. 2015. Вип. 34. С. 88-98.

51. Кузікова С. Б., Щербакова І. М. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць. Суми : Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 408 с.

52. Лебединська І. В. Ідентичність і культура. Досвід психологічної інтерпретації. Київ : Золоті ворота, 2012. 278 с.

53. Лиманкіна А. І. Психологічна сутність поняття «особистісна ідентичність». Габітус. Теорія та історія соціології.2023. Випуск 45. С.146-150.

54. Макарова О. П. Феномен ідентичності у міждисциплінарному вимірі. Тези доп. всеукр. наук.-практ. конф., 30 березня 2018 року. Харків : ХНУВС, 2018. С. 251-253.

55. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : КММ, 2006. 256 с.

56. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості : підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

57. Матузкова О. П. Ідентичність як структура. Наукові записки НаУКМА. Філологічні науки. 2014. Т. 164. С. 15-19.

58. Методика Хто Я. Застосування тесту М.Куна та Т.Макпартленда (модифікація Т. Румянцевої) https://www.scribd.com/document/603848847/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%A5%D1%82%D0%BE-%D0%AF-1

59. Мід Дж. Г. Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста / пер. з англ. та передмова Т. Корпала. Київ : Український Центр духовної культури, 2000. 416 с.

60. Мороз Р. А. Наративний підхід до дослідження ідентичності особистості. Наука і освіта. 2009. № 4. С. 30-34.

61. Наконечна М. М. Психологічні аспекти інтерсуб'єктивності. Психологія і суспільство. 2020. № 2. С. 86-97.

62. Орлова Г. В. Сучасні стандартизовані зарубіжні методики дослідження Я-концепції молодших школярів. Гірська школа Українських Карпат. 2019. № 21. С. 19-24.

63. Основні засади та шляхи формування спільної ідентичності громадян України / Центр Разумкова. Київ, 2017. 94 с.

64. Османова А. М. Психологічні детермінанти розвитку ідентичності особистості у працях зарубіжних та вітчизняних учених. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: психологія. 2020. Т. 31(70), 1. С. 45-52.

65. Острова В. Д. Проспективна ідентичність як чинник соціально-психологічної адаптації студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ, 2015. 193 с.

66. Павленко В. М. Етнопсихологія : підручник. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. 448 с.

67. Папуча М. В. Внутрішній світ людини та його становлення : монографія. Ніжин : Видавець Лисенко М.М., 2011. 656 с.

68. Петровська І. Р. Психологія становлення громадянської ідентичності особистості : дис. д-ра псих. наук : 19.00.11 / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2023. 464 с.

69. Поджинська О. О. Психологічні особливості становлення у студентів ціннісного компонента особистісної ідентичності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2015. 22 с.

70. Продан О. О. Психологічні особливості самоусвідомлення особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2016. 247 с.

71. Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності: Закон України від 01.01.2025 https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2834-20#Text

72. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.

73. Раціогуманістичні студії : збірник тез наукових доповідей методологічного семінару, присвяченого 47-річчю лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / відп. ред. В. Л. Зливков, укладачі С. О. Лукомська, О. В. Котух. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 138 с.

74. Рікер П. Сам як інший / пер. з фр. В. Андрушко, О. Сирцова. Київ : Дух і літера, 2000. 458 с.

75. Сердюк Л. З., Яблонська Т. М., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. та ін. Самотворення у розвитку особистості : науково-методичний посібник / за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Педагогічна думка, 2015. 93 с.

76. Сухорукова А. Г. Особливості формування соціальної ідентичності студентської молоді в умовах ситуації невизначеності. Кваліф. роб. / Маріупольський державний університет. Київ, 2024. 42 с.

77. Тараценко А. Ю., Яковенко Ю. І. Блиск та убозтво метафор у мові соціології. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи. 2018. Вип. 40. С. 6-13.

78. Титаренко Т. М. Навігація особистості у травматичних життєвих обставинах: ландшафти життєтворення. Психологічне консультування і психотерапія. 2023. Вип. 19. С. 1-10.

79. Титаренко Т. М., Кочубейник О. М., Черемних К. О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія. Київ : Міленіум, 2014. 206 с.

80. Токарева Н. М. Психологія комунікативного моделювання особистісних конструктів у підлітковому віці : дис. д-ра псих. наук : 19.00.07. Київ, 2016. 529 с.

81. Турецька Х. І. Проблема емпіричного дослідження особистісної ідентичності. Вісник Львівського університету. Філософські науки. Львів, 2008. Вип. 11. С. 259-267.

82. Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні): матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27-28 квітня 2023 року: зб. матеріалів / за ред. В. Г. Панка. Київ, 2023. 507 с.

83. Фрукуяма Ф. Ідентичність. Потреба в гідності й політика скривдженості / пер. з англ. Т. Сахно. Київ : Наш Формат, 2020. 192 с.

84. Фурман А. В. Категорійна матриця теоретичної психології. Психологія і суспільство. 2020. № 2 (80). С. 13-51.

85. Циба В. Т. Теоретичні засади соціальної психології: системний підхід : монографія. Київ : Університет «Україна», 2011. 359 с.

86. Чепелєва Н. В. Ідентичність особистості в контексті психологічної герменевтики. Наукові записки НаУКМА. Психологічні, педагогічні науки та соціальна робота. 2015. Т. 174. С. 47-52.

87. Чепелєва Н. В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду у контексті психологічної герменевтики. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка. 2009. Вип. 12. С. 8-21.

88. Чепелєва Н. В., Рудницька С. Ю. Нормативна модель дискурсивного самопроектування особистості. Наука і освіта. 2017. № 11. С. 105-113.

89. Чепелєва Н. В., Смульсон М. Л., Рудницька С. Ю., Зазимко О. В. та ін. Дискурсивні технології самопроектування особистості : монографія / за ред. Н. В.

Чепелєвої. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 170 с.

90. Шевченко З. В. Становлення методологічного підходу до соціальної ідентичності у феноменологічній соціології. Мультиверсум. Філософський альманах. 2019. Випуск 5-6 (спецвипуск). С. 50-64.

91. Шмиглюк О. Г. Статево-вікові особливості ідентичності: крос-культурний аспект. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2018. VI (73), Issue: 175, Sept. URL: https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/04/Identity-age-and-gender-peculiarities-cross-cultural-aspect-O.-H.-Shmyglyuk.pdf

92. Шюц А., Лукман Т. Структури життєсвіту / пер. з нім. і післямова В. Кебуладзе; відп. ред. В. Кебуладзе. Харків : Фоліо, 2018. 540 с.

93. Adler A. Individual Psychology / ed. by H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher. New York : Basic Books, 2015. 503 p.

94. Bateson G. Mind and Nature: A Necessary Unity. Cresskill, NJ: Hampton Press, 2002. 238 p.

95. Bateson G. Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology. University of Chicago Press, 2000. 565 p.

96. Bauman Z. Liquid Modernity. Cambridge: Polity Press, 2000. 240 p.

97. Berzonsky M. D., Soenens B., Luyckx K. Development and validation of the revised Identity Style Inventory (ISI-5): Factor structure, reliability, and validity. Psychological Assessment. 2013. Vol. 25(3). P. 893-908.

98. Bowman S. L. The Functions of Role-Playing Games: How Participants Create Community, Solve Problems and Explore Identity. Jefferson, NC: McFarland, 2010. 208 p.

99. Breakwell G. M. Resisting Representations and Identity Process. Papers on Social Representations. 2010. Vol. 19. P. 6.1-6.11.

100. Bruner Jerome, Life as Narrative social research Vol 71: No3: Fall 2004. P.691-710

101. Crossley, M.L. Introducing Narrative Psychology. Narrative, Memory and Life

Transitions. University of Huddersfield, Huddersfield, 2002. P.1-13.

102. Diakolambrianou E., Janczukowicz Z., Moś B., Warzyszynski P., Naslund S. DIVE IN. Dip Beyond Your Reality: The manual for educators and youth workers on eduLARP methodology. Kraków, 2021. 142 p.

103. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1994. 336 p.

104. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust. Boston: Beacon Press, 2006. 184 p.

105. Freud S. The Ego and the Id. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX. London: Vintage, 2001. 128 p.

106. Fromm E. The Art of Being. London: Constable, 2001. 176 p.

107. Gergen K. J. The Saturated Self: Dilemmas of Identity in Contemporary Life. 2nd ed. New York: Basic Books, 2000. 320 p.

108. Grotevant, H. D., & Adams, G. R. (1984). Development of an objective measure to assess ego identity in adolescence: Validation and replication. Journal of Youth and Adolescence, 13(5), 419–438.

109. Habermas T., Bluck S. Getting a Life: The Emergence of the Life Story in Adolescence. Psychological Bulletin. 2000. Vol. 126(5). P. 748-769.

110. Horney K. The Neurotic Personality of Our Time. New York: W. W. Norton & Company, 1994. 256 p.

111. James W. The Principles of Psychology, Vol. 1. New York: Dover Publications, 1950. 696 p.

112. Jung C. G. Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. (Collected Works of C.G. Jung Vol. 9). Princeton, NJ: Princeton University Press, 1979. 333 p.

113. Kuhn, M. H., & McPartland, T. S. (1954). An empirical investigation of self-attitudes. American Sociological Review, *19*(1), P.68-76.

114. Lewin K. Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers. Washington, DC: American Psychological Association, 1997. 346 p.

115. Marcia J. E. Identity in Adolescence. Handbook of Adolescent Psychology / ed. by J. Adelson. New York: John Wiley & Sons, 1980. P. 159-187.

116. Markus H. Self-schemata and processing information about the self. Journal of Personality and Social Psychology. 1977. Vol. 35(2). P. 63-78.

117. Maslow A. H. Motivation and Personality. 3rd ed. New York: Harper & Row, 1987. 336 p.

118. McAdams, D. P. The life story interview: A method for studying personal identity through life narratives. Psychological Studies. 2008

119. McAdams D. P. The Life Story Interview – II. The Foley Centre for the Study of Lives, Northwestern University; 2007. Manuscript.

120. McAdams D. P. The psychology of life stories. Review of General Psychology. 2001. Vol. 5(2). P. 100-122.

121. McAdams D. P. Personal Narratives and the Life Story. Handbook of Personality: Theory and Research. 4th ed. New York: Guilford Press, 2021. P. 246-269.

122. McLean K. C et.al. [Agency-communion coding manual]. 2018. OSF Storage Coding Manual Archive. URL: https://osf.io/sb9f5/.

123. McLean, K. C., Syed, M., Pasupathi, M., Adler, J. M., Dunlop, W. L., Drustrup, D., Fivush, R., Graci, M. E., Lilgendahl, J. P., Lodi-Smith, J., McAdams, D. P., & McCoy, T. P. The empirical structure of narrative identity: The initial Big Three. Journal of Personality and Social Psychology, *119*(4), 2020. 920-944.

124. Phinney J. S. The Multigroup Ethnic Identity Measure: A new scale for use with diverse groups. Journal of Adolescent Research. 1992. Vol. 7. P. 156-176.

125. Ricoeur P. Oneself as Another. Chicago: University of Chicago Press, 1992. 374 p.

126. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1989. 1069–1081.

127. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 2011. 448 p.

128. Tajfel H. Social Identity and Intergroup Relations. Cambridge: Cambridge University Press, 2010. 546 p.

129. Taylor C. Sources of the Self: The Making of the Modern Identity. Cambridge:

Harvard University Press, 1989. 624 p.

130. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books, 2017. 400 p.

131. Turner J. C. The experimental social psychology of intergroup behavior. Intergroup Behavior / ed. by J. C. Turner & H. Giles. Oxford: Basil Blackwell, 1984. P. 66-101.

132. Waterman A. S. Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. Developmental Psychology. 1982. Vol. 18(3). P. 341-358.

133. Wetherell M. Affect and Emotion: A New Social Science Understanding. London: Sage Publications, 2012. 192 p.

134. Wilber K. A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science and Spirituality. Boston: Shambhala, 2001. 189 p.

Всього джерел – 134

Джерел за останні десять років - 66

Джерел зарубіжних авторів - 42

Джерел українських авторів - 92

ДОДАТКИ

Додаток А

Методичний інструментарій для дослідження ідентичності в інтегративному підході

1. Психометричні методи	
1.1. Опитувальники для дослідження статусів та стилів ідентичності	
- Опитувальник стилів ідентичності (ISI-5) (M.D. Berzonsky)	дозволяє оцінити три стилі обробки інформації, пов'язаної з ідентичністю: інформаційний, нормативний та дифузно-уникаючий.
- Розширений опитувальник вимірювання статусу Его-ідентичності (EOM-EIS) (H.D. Grotevant, G.R. Adams)	діагностує чотири статуси ідентичності за моделлю Дж. Марсіа: досягнута, мораторій, передчасна, дифузна.
- Опитувальник процесів Его-ідентичності (EIPQ) (E. Balistreri, N.A. Busch-Rossnagel, K.F. Geisinger)	вимірює процеси дослідження (exploration) та прийняття зобов'язань (commitment) у формуванні ідентичності.
1.2. Опитувальники для дослідження різних аспектів ідентичності	
- **Опитувальник реляційних, соціальних і колективних аспектів особистості (RIC)** (E.S. Kashima, E.A. Hardie)	вимірює три аспекти ідентичності: міжособистісний, соціальний та колективний.
- Опитувальник локусів ідентичності (AIQ-IV) (J.M. Cheek)	оцінює чотири виміри ідентичності: особистісний, соціальний, колективний та міжособистісний.
- Шкала культурної ідентичності (CIS)	вимірює етнічну та культурну ідентичність.
2. Наративні методи	
2.1. Структуровані наративні інтерв'ю	
- Інтерв'ю життєвої історії (Life Story Interview) (Д. Макадамс)	структуроване інтерв'ю, що включає питання про ключові життєві епізоди, значущих інших, майбутні сценарії, життєві теми та цінності.
- Наративне інтерв'ю (Ф. Шюце)	методика отримання спонтанної розповіді про життєві події.
- Авторепрезентаційна процедура	метод, що передбачає створення самоопису у формі розповіді про себе третій особі.
2.2. Письмові наративні методики	
- Методика "Хто Я?" (М. Кун, Т. Мак-Партланд)	нестандартизований самоопис у відповідь на питання "Хто Я?".
- Автобіографічні есе	написання власної історії життя або її окремих епізодів.
Письмо про поворотні моменти життя	рефлексивне письмо про критичні життєві події, що вплинули на формування ідентичності.

3. Проективні та феноменологічні методи	
3.1. Проективні методики	
Тест репертуарних ґраток Дж. Келлі	методика для виявлення системи особистісних конструктів.
Методика "Автопортрет"	проективний малюнок, що відображає уявлення про себе.
Тематичний апперцептивний тест (ТАТ)	проективна методика для виявлення глибинних аспектів ідентичності.
3.2. Феноменологічні методи	
Феноменологічне інтерв'ю	глибинне інтерв'ю, спрямоване на розкриття суб'єктивного досвіду переживання власної ідентичності.
Експірієнтальні методи	методи, орієнтовані на дослідження безпосереднього досвіду переживання ідентичності.
4. Інтегративні методи	
4.1. Мультиметодні стратегії	
Триангуляційна модель	використання різних методів для перевірки та підтвердження результатів.
Комплементарна модель	застосування різних методів для вивчення різних аспектів ідентичності.
Експансивна модель	послідовне застосування різних методів для розширення дослідницького поля.
4.2. Методи аналізу даних	
Аналіз наративної когерентності (Т. Хабермас, С. Блак)	оцінка темпоральної, каузальної, тематичної та біографічної зв'язності наративу.
Аналіз позиціонування (М. Бамберг)	дослідження позиціонування оповідача щодо інших персонажів наративу та аудиторії.
Дискурсивний аналіз	дослідження того, як широкі соціокультурні дискурси відображаються в індивідуальних наративах.

Додаток Б

Модель інтегративного дослідження ідентичності в умовах життєвих викликів

<table>
<tr><td colspan="2">І етап: Діагностично-дескриптивний:
комплексна діагностика стану ідентичності особистості психометричними інструментами.
Мета_1: створення психологічного профілю ідентичності особистості, який відображає її структурні особливості
та рівень психологічного благополуччя.</td></tr>
<tr><td>Визначення статусу ідентичності особистості</td><td>методика Дж. Марсіа</td></tr>
<tr><td>Виявлення стилів ідентичності</td><td>опитувальник ISI-5</td></tr>
<tr><td>Аналіз змістових аспектів ідентичності</td><td>методика "Хто Я?"</td></tr>
<tr><td>Оцінка рівня психологічного благополуччя</td><td>методика К. Ріфф</td></tr>
<tr><td colspan="2">ІІ етап: Наративно-феноменологічний
глибинне дослідження наративної ідентичності особистості та її трансформації в умовах кризи.
Мета_2: реконструкція наративної ідентичності особистості, виявлення ключових тем, сюжетів та поворотних моментів у її життєвій історії, а також індивідуальних особливостей переживання кризи ідентичності</td></tr>
<tr><td>• Реконструкція життєвої історії особистості</td><td>наративне інтерв'ю</td></tr>
<tr><td>• Аналіз наративної когерентності</td><td>методика Т. Хабермаса та С. Блак</td></tr>
<tr><td>• Виявлення ландшафтів життєтворення</td><td>методика Т.М. Титаренко</td></tr>
<tr><td>• Дослідження феноменологічного досвіду переживання кризи ідентичності</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">ІІІ етап: Інтегративно-моделюючий
інтеграція результатів, отриманих на попередніх етапах, та розробка моделі гармонізації ідентичності в умовах кризи.
Мета_3: створення інтегративної моделі гармонізації ідентичності, яка враховує як структурні, так і наративні аспекти ідентичності та орієнтована на конструктивне подолання кризи.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Виявлення взаємозв'язків між структурними та наративними аспектами ідентичності</td></tr>
<tr><td colspan="2">Аналіз впливу типу кризи та життєвого виклику на різні аспекти ідентичності</td></tr>
<tr><td colspan="2">Визначення ресурсів особистості для конструктивного подолання
кризи ідентичності в умовах життєвих викликів</td></tr>
<tr><td colspan="2">Розробка індивідуалізованих стратегій гармонізації ідентичності</td></tr>
<tr><td colspan="2">Виявлення взаємозв'язків між структурними та наративними аспектами ідентичності</td></tr>
</table>

Додаток В

Критерії оцінки гармонійності системи ідентичності в інтегративному підході

1. Структурні характеристики ідентичності (Онтологічний вимір)	
Диференційованість/ Множинність	різноманітність та розвиненість окремих компонентів ідентичності
Зв'язність	ступінь узгодженості різних аспектів ідентичності між собою
Ієрархічність	наявність чіткої ціннісної ієрархії, системи значущості компонентів ідентичності
Цілісність	ступінь інтеграції різних аспектів ідентичності в єдину систему
2. Процесуальні характеристики ідентичності (Часовий вимір)	
Рефлексивність	ступінь усвідомлення власної ідентичності та процесів її формування в минулому, теперішньому та майбутньому
Стабільність	здатність зберігати відчуття неперервності та самототожності в часі, «тут і тепер»
Наративна когерентність	зв'язність та осмисленість життєвої історії в часовій перспективі
3. Функціональні характеристики ідентичності (Функціональний вимір)	
Зв'язок із дією	відповідність між ідентичністю та поведінкою
Адаптивність/ Гнучкість	здатність системи ідентичності пристосовуватись до змінних умов середовища
Відкритість розвитку	здатність включати новий досвід без втрати цілісності
Інтерсуб'єктивна валідизація	визнання ідентичності особистості її соціальним оточенням і врахування особистістю цього визнання
1. Інтегративні характеристики ідентичності (Система ідентичності загалом поєднує всі три попередні виміри)	
Діалогічність	здатність до внутрішнього та зовнішнього діалогу
Культурна відповідність	узгодженість із соціокультурним контекстом при збереженні індивідуальної своєрідності
Смислоорієнтованість	усвідомлене надання життю сенсу та напряму
Автентичність	відповідність ідентичності глибинним аспектам особистості

Додаток Г

Опитувальник Динаміки Рольового Спектру Ідентичності (ДРСІ)

https://docs.google.com/document/d/1jarFr1FDC8VKHHYMyrtnTcH-Ugn0QC_5Tuj7CC-U9BM/edit?usp=sharing

Додаток Д

Форма реєстрації та інформованої згоди на участь в дослідженні

https://docs.google.com/document/d/1zWi9bVv-ll_PR-BCEHeqvklXaKlA5PGHw42zLKxoZWA/edit?usp=sharing

Додаток Е

Презентація-запрошення до дослідження

https://drive.google.com/drive/folders/1hXokWiXzJRBCMdrDH7Inejv_TJbxB9o9

Додаток Ж

Запитання Наративного Інтерв'ю Життєвої історії

https://docs.google.com/document/d/1uUB-4yWHt0dYMzIIk5_F7UiOA0HvBONEsBwBk9zENkY/edit?usp=sharing

Додаток И

Результати статистичного аналізу

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1KD8WtPqBMG0BrpM3RFvdDlDLQVIWHAsv/edit?usp=sharing&ouid=110916901265950989196&rtpof=true&sd=true

Додаток К

Кореляції вік https://docs.google.com/spreadsheets/d/1_lA_Gjl8cpWvQgB-8G0lIp2ndoEp4J8o/edit?usp=sharing&ouid=110916901265950989196&rtpof=true&sd=true

Додаток Л

Ієрархічна Регресійна Модель: вплив IMI на Психологічне Благополуччя

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1kr7pLBG5o8oBWq8eGwDCP2_2cl3CgyRn/edit?usp=sharing&ouid=110916901265950989196&rtpof=true&sd=true

Додаток М

Компонентна структура Великої Трійки

https://docs.google.com/spreadsheets/d/18u9BQO9Z_JxKvEjqy0ShTk9EwmaZ6ISC/edit?usp=sharing&ouid=110916901265950989196&rtpof=true&sd=true

Додаток Н

Кореляції Великої Трійки К.Маклін та Великої Трійки скоригованої

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Z1c1t_fy7M3nASq_kkP-OmvBpdBQXmBy4bbS3mKpUKY/edit?usp=sharing

Додаток П

Компонентна структура 2го рівня Ієрархічної Регресійної моделі- HI + ДРСІ

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1KI97fVMm4SYLSIkrylkk5X74xmX64IAR/edit?usp=sharing&ouid=110916901265950989196&rtpof=true&sd=true

Додаток Р

Компоненти в самоописі «Хто Я?»

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1FabpUK69znLY2SyCmBV9bjIfSFV-46AQ/edit?usp=sharing&ouid=110916901265950989196&rtpof=true&sd=true

Додаток С

Інтегративна модель ідентичності (IMI): компонентний аналіз системи з 11-ти ключових параметрів ідентичності

https://docs.google.com/spreadsheets/d/16TeaBiGo_knFGLBrPKojnZvoK3h4hyA5pj7OnXNjl4o/edit?usp=sharing

Додаток Т

Кластерний аналіз: Високо- та Низькоенегріні кластери

https://docs.google.com/spreadsheets/d/179vs4Y9n5nNUeBuIpQ3vCyU_JpZ1HBM4/edit?usp=sharing&ouid=110916901265950989196&rtpof=true&sd=true

Додаток У

Приклади профілів ДРСІ

https://docs.google.com/document/d/1gjiG--d6CW3gkjkuZ5XADE_kziooK0aq/edit?usp=sharing&ouid=110916901265950989196&rtpof=true&sd=true

Додаток Ф

Опитувальник зворотного зв'язку

https://docs.google.com/document/d/1FEE5xIW8lDObsgBJSTjXRx7_s0U41NYG1LsPKIw3ihk/edit?usp=sharing

Додаток Х

Апробація авторського опитувальника Динаміки рольового спектру ідентичності (ДРСІ) як інструменту дослідження системи ідентичності особистості.

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vSZr3VUrU2ggAPysQ2Sm3GeowazaN9nb/edit?usp=sharing&ouid=110916901265950989196&rtpof=true&sd=true