

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

Кафедра психології

Букалова Ілона Ярославівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Система ідентичності як чинник самоактуалізації жінок

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ І.Я. Букалова

Науковий керівник : Васильченко Ольга Миколаївна доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СИСТЕМИ ІДЕНТИЧНОСТІ ЯК ЧИННИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК	7
1.1. Концептуальні підходи до розуміння ідентичності в сучасній психології	7
1.2. Самоактуалізація як психологічний феномен	14
1.3. Взаємозв'язок між системою ідентичності та процесом самоактуалізації жінок віком 30-40 років	21
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СИСТЕМИ ІДЕНТИЧНОСТІ ЯК ЧИННИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК	31
2.1. Організація та методи дослідження системи ідентичності як чинника самоактуалізації жінок	31
2.2. Результати емпіричного дослідження системи ідентичності як чинника самоактуалізації жінок	36
2.3. Взаємозв'язок між структурою ідентичності та рівнем самоактуалізації жінок віком 30–40 років	66
Висновки до розділу 2	71
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА З ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК	74
3.1. Корекційна програма з підвищення рівня самоактуалізації жінок через оптимізацію системи їх ідентичності	74
3.2. Аналіз ефективності розробленої корекційної програми	78
Висновки до розділу 3	88
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	94
ДОДАТКИ	102

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, де соціальні та культурні зміни відбуваються з безпрецедентною швидкістю, питання ідентичності особистості набуває все більшого значення. Особливо це стосується жінок віком від 30 до 40 років, які перебувають у періоді перегляду життєвих цілей, цінностей і соціальних ролей, що відбувається на тлі вікових криз, змін у професійній і сімейній сферах, соціального тиску та посттравматичних факторів (зокрема наслідків війни, пандемії, міграційних змін, цифрової трансформації). Водночас, цей період є особливо чутливим до процесу самоактуалізації — реалізації внутрішнього потенціалу, особистісного зростання та формування відчуття життєвого сенсу..

Наукова література досі не дає вичерпної відповіді на питання, яким чином різні часові аспекти ідентичності (проспективний, ретроспективний та актуальний) впливають на процес самоактуалізації жінок віком 30–40 років в сучасних умовах, в класичних працях виникає кілька суттєвих протирічч. В. Астахова зазначає, що соціальна нестабільність, загроза війни, трудова міграція та інші зовнішні фактори руйнують традиційне уявлення про стабільне майбутнє, що спричиняє психологічну тривогу та відмову від планування життя за старими схемами. Г. Кассаб розглядає, як насильницькі події (включаючи війни) спонукають спільноти переглядати не лише минуле, а й наративи про майбутнє, що співзвучно з тим, як українки після війни можуть втрачати чітке уявлення про себе та своє майбутнє.

Дослідження Е. Еріксона, Дж. Марції, Л. Шнайдера підкреслюють значення ідентичності як ключового чинника в становленні особистості та її здатності до самоактуалізації. Праці А. Маслоу, К. Роджерса та Е. Шострома розкривають глибинні механізми самоактуалізації, наголошуючи на важливості автентичності, усвідомлення власних потреб та реалізації життєвих цілей.

Протиріччя цих досліджень полягають у тому, що деякі теоретики вважають ідентичність в основному стабільною й константною протягом

життя (наприклад, концепція Л. Шнайдера), тоді як інші підходи (як в Е. Еріксона) акцентують увагу на її динамічності, змінюваності під впливом соціальних факторів та життєвих обставин. Крім того, окремі дослідження, наприклад, роботи К. Роджерса, вказують на те, що жінки можуть проходити через процеси самоактуалізації та самореалізації, навіть не маючи чітко структурованої ідентичності. Своєю чергою, інші теоретики, як А. Маслоу, вважають, що саме чітке розуміння своєї ідентичності є основою для досягнення високого рівня самоактуалізації. Ці різні підходи породжують теоретичні суперечності, які вимагають подальшого вивчення, особливо в контексті жінок в віковому проміжку третього десятиліття життя, оскільки саме на цьому етапі життя відбуваються глибокі психологічні трансформації, що супроводжуються переглядом соціальних ролей та ідентичностей.

Новітні дослідження підтверджують важливість цього взаємозв'язку. Зокрема, В. Бочелюк і М. Панов вказують, що в умовах соціальних криз (таких як пандемія COVID-19) самоактуалізація залежить від глибини усвідомлення себе. В. Астахова та О. Кісь підкреслюють, що трансформація жіночої ідентичності в українському культурному та соціальному контексті пов'язана з переглядом традиційних ролей і новими викликами — від міграції до зміни гендерного контракту. Також, як показує М. Гутиря, професійна самореалізація прямо залежить від зрілої структури ідентичності, що дозволяє особистості адаптуватися до складних обставин.

Варто вказати, що важливим є аспект гендерної ідентичності у контексті особистісного розвитку, на чому наголошують О. Кикіш та І. Періг, вказуючи на ранні передумови формування чутливості до рольових конфліктів. Ці конфлікти особливо загострюються у період зрілості, коли жінка вже виконує численні соціальні функції й часто переживає кризу ідентичності.

У цьому контексті актуальним стає дослідження системи ідентичності як чинника самоактуалізації жінок ранньої зрілості, що дозволить як поглибити теоретичне розуміння цього взаємозв'язку, так і розробити практичні психологічні програми для підтримки особистісного розвитку

жінок, які включатимуть увагу до проспективного, актуального та ретроспективного аспектів ідентичності.

Мета дослідження – здійснити теоретико-методологічне дослідження зв'язку особливостей ідентичності та рівня самоактуалізації жінок.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз системи ідентичності як чинника самоактуалізації жінок.
2. Провести емпіричне дослідження системи ідентичності як чинника самоактуалізації жінок.
3. Виявити взаємозв'язок між структурою ідентичності та рівнем самоактуалізації жінок віком 30–40 років.
4. Розробити корекційну програму направлену на підвищення рівня самоактуалізації жінок через оптимізацію системи їх ідентичності.

Об'єкт дослідження – процес самоактуалізації жінок віком 30–40 років.

Предмет дослідження – система ідентичності як чинник самоактуалізації жінок.

Методи дослідження:

теоретичний аналіз наукової літератури;

психодіагностичні методики: методика дослідження особистісної ідентичності (Л. Б. Шнайдер) для дослідження структури ідентичності, її узгодженості динаміки та розподілу вибірки дослідження; методика вивчення гендерної ідентичності (Л. Б. Шнайдер) дозволяє оцінити рівень прийняття та інтеграції гендерних ролей, які впливають на самоактуалізацію; методика «Хто я?» (М. Кун та Т. Макпартленд) для дослідження самоідентифікації та аналізу соціальних та особистісних ролей; опитувальник самоактуалізації Е. Шострома (САМОАО) для оцінки рівня самоактуалізації;

методи математичної обробки результатів: t критерій Стьюдента для виявлення достовірних відмінностей та кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язку між характеристиками системи ідентичності та рівнем самоактуалізації.

Наукова новизна полягає у поглибленому вивченні взаємозв'язку між різними аспектами ідентичності (проспективною, ретроспективною та актуальною) та рівнем самоактуалізації жінок, а також в розробці корекційної програми для оптимізації процесу самоактуалізації через зміцнення ідентичності.

Теоретичне значення одержаних результатів полягає в розширенні уявлень про вплив системи ідентичності на процес самоактуалізації жінок середнього віку, а також у створенні нових теоретичних підходів до інтеграції гендерної ідентичності в контексті самоактуалізації.

Практичне значення дослідження - отримані результати можуть бути корисними для оцінки та покращення рівня самоактуалізації в рамках психотерапевтичних та консультаційних програм, спрямованих на підтримку жінок у період стабілізації особистості – від 30 до 40 років, допомагаючи їм краще розуміти свою ідентичність та адаптуватися до змін, пов'язаних з життєвими етапами та соціальними ролями.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, що містить 79 джерел, та 1 додаток. У роботі представлено 22 таблиці та 7 рисунків. Основний зміст викладено на 91 сторінці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СИСТЕМИ ІДЕНТИЧНОСТІ ЯК ЧИННИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК

1.1. Концептуальні підходи до розуміння ідентичності в сучасній психології

Ідентичність є одним з основоположних понять у психології, яке тісно пов'язане з тим, як людина сприймає себе, своє місце у світі, свої цінності, соціальні ролі та культурні особливості. Це поняття охоплює не лише особисті, внутрішні переживання, а й соціальні та культурні аспекти, які визначають, як індивід розуміє себе в контексті суспільства. Ідентичність — це не просто набір характеристик, які характеризують людину, а й динамічний процес, що відбувається протягом усього життя. Вона формується внаслідок взаємодії численних факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх, і має здатність змінюватися залежно від обставин, життєвого досвіду та соціокультурного контексту [75].

Система ідентичності — це впорядкована сукупність уявлень особистості про себе, яка формується на основі досвіду, соціальної взаємодії, приналежності до різних груп та виконання соціальних ролей. Вона включає такі компоненти, як особиста, соціальна, професійна, національна, культурна, гендерна, та інші ідентичності. А.Б. Коваленко та К.С. Безверха вказують, що ці компоненти не існують ізольовано, а утворюють ієрархічно організовану структуру, яка виконує функції самопізнання, самовизначення і соціальної інтеграції [26].

Система ідентичності виконує кілька ключових функцій: забезпечує цілісне уявлення про себе як про суб'єкта в соціумі; підтримує внутрішню узгодженість і стабільність особистості; регулює поведінку відповідно до ідентифікаційних настанов; сприяє адаптації до змін у соціальному середовищі; дає змогу зберігати самостійність у різних життєвих контекстах. К.В. Терещенко розглядає систему ідентичності як впорядковану ієрархію

особистісних уявлень про себе, що забезпечує орієнтацію індивіда у суспільстві [38].

У сучасних дослідженнях система ідентичності трактується як динамічна структура, що змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. М. Козловець визначає ідентичність як когнітивну систему, яка дозволяє людині орієнтуватися в соціальній реальності через механізми самовизначення та символічної належності. Втрата або трансформація одного з компонентів (наприклад, професійної ідентичності) може призвести до кризи ідентичності або перегляду "Я-концепції" [27].

Згідно з теоріями ідентичності, зокрема концепціям Е. Еріксона, Дж. Марсії та Л. Шнайдера, які підкреслюють, що ідентичність — це не статичний елемент, а результат складного та постійного процесу. Вона складається з різних аспектів та перебуває у постійній взаємодії з навколишнім світом, що змінюється. Цей процес проходить через різні етапи розвитку, а також залежить від змін у навколишньому середовищі, таких як соціальні, економічні та культурні зміни [57].

Відповідно до поглядів Е. Еріксона, ідентичність формується через взаємодію внутрішніх прагнень та зовнішніх вимог. Індивідуальний досвід, починаючи від дитячого віку і до зрілого віку, є основою для розвитку самосприйняття та самовизначення особистості. Він також наголошує на важливості кризових періодів в житті, коли людина змушена переосмислювати свою роль у суспільстві, свої цінності та життєві цілі. Це може відбуватися, наприклад, під час переходу від юності до дорослості, в період середнього віку або в умовах соціальних змін, таких як війна, зміни в економічній ситуації або культурні трансформації [56].

Теорія Дж. Марсії розширює ідеї Е. Еріксона, розглядаючи ідентичність як результат процесу вибору й зусиль. Ідентичність розвивається через активний вибір життєвих орієнтирів та соціальних ролей, що може призвести до різних типів ідентичності: дифузії (невизначеність своєї ролі), мораторію (період пошуків та сумнівів), формування ідентичності (коли обираються

певні життєві орієнтири) та завершеності ідентичності (сформовані соціальні та життєві цілі) [69].

Л. Шнайдер розглядає ідентичність як багатовимірне та складне явище, яке включає в себе структуру ідентичності та її динамічність. Ідентичність Л. Шнайдера складається з різних компонентів (особистісна, соціальна, гендерна ідентичність тощо), що можуть взаємодіяти між собою та змінюватися під впливом життєвих обставин, соціальних ролей та зовнішніх факторів [42].

Ідентичність також має взаємозв'язок з соціокультурним контекстом. Це означає, що індивідуальна ідентичність формується під впливом не лише особистісних переживань, але й культурних норм, суспільних очікувань і традицій. Людина не існує в ізоляції — її самосприйняття визначається і тими соціальними ролями, які вона займає в конкретній культурі, на конкретному етапі історичного розвитку. У зв'язку з цим, соціокультурний контекст, як фактор, впливає на те, які саме аспекти ідентичності (гендер, професія, родина, національна приналежність) стають пріоритетними для конкретної особистості [5, 41].

Цей комплексний процес взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників, які змінюються з часом, дозволяє говорити про ідентичність як про відкриту систему, яка постійно адаптується до нових умов. Психологія ідентичності не лише фокусується на самопізнанні особистості, але й на тому, як ця особистість функціонує у світі, як вона взаємодіє з іншими людьми, виконуючи різні соціальні ролі та адаптуючись до змін у суспільстві [12].

Ідентичність є не тільки відображенням особистісних переживань, а й процесом, який активно формується в соціальному контексті. Розуміння цього процесу дозволяє краще досліджувати вплив ідентичності на інші аспекти психічного розвитку, зокрема, самоактуалізацію жінок віку від 30 до 40 років. Для більш глибокого розуміння системи ідентичності, варто розглянути такі аспекти, як актуальна, ретроспективна та проспективна ідентичності, які є

важливими для вивчення її динаміки та впливу на процес самоактуалізації, особливо у жінок в періоді ранньої зрілості [49].

Актуальна ідентичність — це те, як індивід усвідомлює себе в конкретний момент свого життя, з огляду на поточні переживання, соціальні ролі та обставини. Це не тільки результат внутрішнього самосприйняття, але й активний вплив соціальних ролей, у яких знаходиться людина, а також поточних життєвих обставин. Останні дослідження українських психологів, зокрема робота О. Кісь, підкреслює важливість актуальної ідентичності в процесі самоактуалізації, оскільки саме в цей момент людина може оцінити свою самореалізацію та досягнуті результати, враховуючи різноманітні соціальні вимоги та можливості. Особливо це актуально для жінок віком від 30 до 40 років, коли на фоні життєвих трансформацій (в сімейному, професійному та соціальному житті) актуальна ідентичність може зазнавати змін. Вивчення цих змін показує, що багато жінок в цей період схильні переглядати свої життєві цілі, часто стикаючись із переосмисленням соціальних ролей (Н. Журбенко) [23, 64].

Дослідження Н. Крамаренко підтверджує, що в період ранньої зрілості актуальна ідентичність є ключовим чинником для розвитку або зміни професійної траєкторії та самооцінки. За її спостереженнями, жінки цього віку часто опиняються на роздоріжжі, коли потрібно зробити важливий вибір між досягнутими соціальними ролями та новими можливостями, що виникають у результаті змін у родинному чи соціальному житті [10].

І. Лизогуб вказує на те, що актуальна ідентичність є важливою для збереження емоційної стабільності жінок, які проходять етап становлення життєвих пріоритетів (третє десятиліття життя), оскільки вона дозволяє їм інтегрувати різні аспекти свого життя. Вона також відзначає, що оцінка власної ідентичності в цей період може значно впливати на рівень психологічного комфорту та адаптивності до змін [15].

Ці дослідження показують, що актуальна ідентичність є важливим фактором для адаптації та особистісного розвитку жінок у віковому проміжку

від 30 до 40 років, оскільки вона дає можливість переглядати свою роль у суспільстві, оцінювати досягнення та обирати нові цілі в умовах постійних змін [79].

Ретроспективна ідентичність є важливим компонентом самосприйняття особистості, адже вона включає в себе осмислення та переосмислення минулого досвіду та його впливу на сучасне розуміння себе. Цей аспект ідентичності дозволяє людині не лише оцінити прийняті рішення та їхні наслідки, але й побудувати цілісну картину власного шляху. У ретроспективному осмисленні минулих етапів життя, кожен вибір, подія чи взаємодія набувають нових значень, що допомагає створити відповідь на запитання: «Хто я тепер?». Таким чином, ретроспективна ідентичність є не просто процесом згадування минулого, а й процесом, у якому кожен життєвий етап переглядається в контексті теперішніх умов та цінностей [66, 72].

Цей процес самооцінки та рефлексії особливо актуальний у період переходу до середнього віку, коли жінки, часто через зміну життєвих обставин, починають звертати увагу на свої попередні досягнення, вибори, стосунки та соціальні ролі. Оцінка цих аспектів допомагає сформулювати чітке розуміння того, як ті чи інші події вплинули на їхній життєвий шлях і на те, ким вони є сьогодні. Зокрема, оцінка своєї професійної кар'єри, родинного життя, здобутих досягнень та невдач дозволяє жінці усвідомити, що для неї важливо в цей період та як вона прагне змінювати або зберігати свою роль у суспільстві. Це особливо важливо, оскільки на фоні змін у сімейному та професійному житті в цей віковий проміжок багато жінок відчувають потребу переглянути свої життєві цілі та можливості [11].

І. Лизогуб підкреслює, що ретроспективна ідентичність відіграє ключову роль у збереженні емоційної стабільності жінок віком 30 – 40 років. Здатність критично оцінити свої минулі життєві вибори та їхній вплив на теперішній стан дозволяє жінкам краще адаптуватися до нових обставин. Якщо в процесі рефлексії жінка знаходить позитивні результати своїх попередніх дій та виборів, це підвищує її самооцінку та впевненість у собі.

Проте якщо рефлексія стосується нерозв'язаних чи неуспішних аспектів життя, важливо вміти об'єктивно їх оцінити та знайти можливості для конструктивного перегляду минулого [46, 54].

Такі глибокі осмислення дають можливість зберегти внутрішній баланс та сприяють інтеграції нових соціальних ролей, адаптації до нових життєвих обставин. Ретроспективна ідентичність також важлива для того, щоб жінки могли сформулювати свої життєві цілі, не порівнюючи себе з іншими, а шукаючи внутрішнє задоволення та гармонію. В результаті цього процесу виникає внутрішня узгодженість між тим, ким була жінка раніше, ким вона є сьогодні, і ким вона прагне стати в майбутньому [19].

Проспективна ідентичність є важливим аспектом самосприйняття, що зосереджений на побудові та проєкції майбутнього. Вона визначається тим, як людина планує своє життя в контексті своїх поточних цілей, бажань, можливостей та сприйняття майбутніх перспектив. Це частина ідентичності, яка стимулює людину до формулювання життєвих орієнтирів та прагнень, визначаючи стратегії для досягнення цих цілей. Процес формулювання майбутнього є важливим елементом психологічної адаптації, оскільки дозволяє людині побудувати реалістичні плани та впевнено йти до їх здійснення. Це один з можливих «Я-образів», котрих особистість прагне досягти в майбутньому [35]. Проспективна ідентичність, таким чином, визначає не лише зовнішні орієнтири, але й внутрішні ресурси, необхідні для їх досягнення [2, 71].

Для жінок у віковому проміжку третього десятиліття життя проспективна ідентичність є особливо важливою в умовах змін, які можуть відбутися у їхньому житті, не лише в родинних, професійних або соціальних ролях. На цьому етапі життя жінки часто стикаються із необхідністю формулювання нових життєвих цілей та прагнень, що є важливим кроком для успішної адаптації до змін. Це дозволяє не тільки прийняти нові соціальні ролі, але й активно визначити їх в контексті особистих бажань та можливостей,

створюючи таким чином більш гармонійний та позитивний образ майбутнього [34].

Дослідження І. Лизогуб підкреслює важливість проєкції майбутнього для збереження емоційної стабільності у жінок віком від 30 до 40 років. За її спостереженнями, здатність будувати позитивне уявлення про майбутнє та формулювати реалістичні життєві плани є критичним чинником для збереження внутрішньої рівноваги. Це дає можливість жінкам не лише адаптуватися до стресових змін, які можуть відбуватися в їхньому житті, але й залишатися вірними своїм цінностям та бажанням, які дозволяють їм рухатись вперед з впевненістю. Таким чином, проспективна ідентичність дозволяє не лише планувати майбутнє, але й підсилює здатність до подолання труднощів, забезпечуючи внутрішній ресурс для адаптації до нових обставин [33].

Згідно з дослідженнями українських науковців, зокрема О. Кісь та Н. Крамаренко, проспективна ідентичність виступає основним механізмом для подолання життєвих криз серед жінок у фазі формування життєвих стратегій [39], допомагаючи їм знаходити нові орієнтири після важливих змін, таких як сімейні або кар'єрні трансформації. Це дозволяє жінкам відновити психологічну рівновагу, адаптуватися до нових умов та знаходити нові шляхи для самореалізації [24].

Таким чином, проспективна ідентичність є не тільки важливим психологічним чинником для адаптації до змін, але й важливою складовою процесу життєвого розвитку, що забезпечує підтримку внутрішнього балансу в період становлення життєвих пріоритетів, а також активне формулювання майбутніх цілей та прагнень, які відповідатимуть новим життєвим обставинам.

Актуальна, ретроспективна та проспективна ідентичності взаємодіють між собою, створюючи цілісну картину самосприйняття особистості. Вони дозволяють людині не лише оцінювати своє минуле та теперішнє, але й активно планувати своє майбутнє. У жінок віком від 30 до 40 років ці аспекти

особливо важливі, оскільки вони допомагають поєднувати різні етапи життя, переосмислюючи старі ролі та встановлювати нові життєві орієнтири. Ретроспективна ідентичність дозволяє зрозуміти, як минуле впливає на теперішнє, актуальна ідентичність дає змогу адаптуватися до поточних умов, а проспективна — відкриває можливості для майбутнього розвитку.

Отже, ці три аспекти ідентичності взаємно доповнюють один одного, допомагаючи жінкам середнього віку зберігати психологічний комфорт, приймати нові ролі та адаптуватися до змін, які відбуваються у їхньому житті.

1.2. Самоактуалізація як психологічний феномен

Самоактуалізація — це процес реалізації особистісного потенціалу, прагнення до повноцінного розкриття своїх можливостей, творчої самореалізації та гармонії із собою та навколишнім світом. Це вищий рівень розвитку особистості, де людина досягає внутрішньої злагоди, відчуває сенс життя та діє відповідно до своїх істинних цінностей [21].

Самоактуалізація, за А. Маслоу, є вершиною ієрархії потреб, досягненням якої людина реалізує свій внутрішній потенціал, досягає гармонії із собою та оточенням. Це прагнення до розвитку творчості, автентичності, духовного зростання та особистісного вдосконалення. Самоактуалізована особистість характеризується високим рівнем автономії, глибоким прийняттям себе й інших, здатністю до побудови якісних міжособистісних стосунків. Вона живе, керуючись не лише власними потребами, а й наявністю місії чи життєвого покликання, що додає сенсу кожному дню [30].

У гуманістичній психології К. Роджерса самоактуалізація розглядається як безперервний процес особистісного становлення. Це не стільки кінцева мета, скільки спосіб життя, який передбачає відкритість до досвіду, здатність до самореалізації та автентичне вираження своїх почуттів та переживань. К. Роджерс підкреслював важливість безумовного прийняття та емпатії як ключових чинників, що створюють сприятливі умови для самоактуалізації. Його концепція «повністю функціонуючої особистості» описує людину, яка

живе в гармонії з собою, відчуваючи внутрішню свободу та цінуючи власну унікальність [73].

Е. Шостром визначав самоактуалізацію як здатність особистості до автономії, відповідальності, гнучкості та творчого підходу до життя. Він наголошував на важливості гармонійної взаємодії з іншими людьми, що базується на щирості, довірі та відкритості. Е. Шостром розробив опитувальник Personal Orientation Inventory (POI), який дозволяє оцінити рівень самоактуалізації особистості за такими показниками, як спонтанність, самоповага, природність, автономність та конструктивна орієнтація на майбутнє [76].

Український науковець О.В. Киричук розглядає самоактуалізацію як здатність особистості до постійного розвитку й самовдосконалення. Це процес, спрямований на досягнення життєвої гармонії через реалізацію внутрішнього потенціалу та активну соціальну позицію. Самоактуалізована людина прагне до соціальної участі, відкритості до нових знань та досвіду, що забезпечує їй відчуття власної значущості та життєвої задоволеності [22].

Т.М. Титаренко розуміє самоактуалізацію як процес набуття особистісної зрілості, що поєднує самопізнання, самовизначення та самореалізацію. Особливу увагу вона приділяє життєвим кризам та переломним моментам, які, хоча й можуть бути складними, водночас є потужними каталізаторами особистісного зростання. Т.М. Титаренко вказує, що через подолання криз людина відкриває нові грані себе, формує більш глибоке розуміння власних потреб, цінностей та життєвих орієнтирів [40].

І.Г. Єрмаков підкреслює соціокультурний контекст самоактуалізації. На його думку, самоактуалізація — це не лише реалізація суб'єктного потенціалу особистості, але й активна участь у соціальній взаємодії. Він наголошує на значенні соціального середовища та культурних умов, які сприяють або перешкоджають розвитку самоактуалізованої особистості. Це стосується здатності особистості адаптуватися до змін, критично переосмислювати

власний досвід та знаходити баланс між індивідуальними прагненнями та соціальними очікуваннями [14].

Таким чином, самоактуалізація — це багатовимірний процес, що поєднує в собі внутрішній розвиток, гармонізацію особистості та активну участь у соціальному житті.

Самоактуалізація — це не лише процес реалізації потенціалу, а й відображення глибинних внутрішніх цінностей особистості. Вона ґрунтується на таких фундаментальних принципах, як свобода, розвиток, чесність, любов до себе та до інших. Ці цінності виступають своєрідним внутрішнім компасом, який допомагає людині рухатися до гармонії з собою та світом, роблячи життя більш змістовним та насиченим [3, 16].

Цінності визначають, що для людини є важливим, а що — другорядним. Самоактуалізована особистість не лише усвідомлює власні цінності, але й живе відповідно до них, зберігаючи внутрішню цілісність. Наприклад, якщо людина цінує свободу, це проявляється у її здатності робити вибір, брати відповідальність за свої рішення та не піддаватися зовнішньому тиску. Цінність розвитку стимулює до постійного самовдосконалення, навчання та відкритості до нового досвіду. Любов до себе й інших дає змогу встановлювати здорові міжособистісні стосунки, бути чуйною та емпатичною особистістю [52].

Наукові дослідження підтверджують зв'язок між системою цінностей та рівнем самоактуалізації. Так, дослідження М. Рокіча показало, що самоактуалізовані особистості найчастіше демонструють високі показники таких цінностей, як розвиток, творчість, свобода та гуманізм. Інше дослідження Е. Шострома з використанням Personal Orientation Inventory (POI) підкреслило, що саме орієнтація на внутрішні цінності сприяє досягненню стану самоактуалізації [43].

Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку підкреслював, що зріла ідентичність дозволяє людині бути відкритою до нового досвіду та легше проходити кризи. Дослідження Д. Мерсії також підтверджують, що

інтегрована ідентичність пов'язана з високими показниками самоактуалізації [55].

Чим більш інтегрована ідентичність, тим більше можливостей для реалізації себе у різних життєвих сферах. Людина, яка чітко усвідомлює, хто вона є, легше адаптується до змін, знаходить нові сенси у складних ситуаціях та не боїться вийти за межі звичного. Така особистість вільна від внутрішніх конфліктів та здатна досягати внутрішньої гармонії, що є важливою умовою самоактуалізації [47].

Зріла ідентичність також сприяє тому, щоб людина могла встановлювати реалістичні цілі, відповідно до своїх цінностей, і рухатися до них із відчуттям задоволення та внутрішнього балансу. Наприклад, особистість із високим рівнем самоактуалізації може обирати професію не тільки за матеріальними критеріями, але й з огляду на можливість творчої реалізації чи користі для суспільства [77].

Дослідження В. Франкла про значення життєвого сенсу показали, що самоактуалізація найчастіше досягається тими, хто має чітко визначені цінності та місію у житті. Це підтверджує тезу про важливість інтегрованої ідентичності у процесі досягнення самоактуалізації [59].

Таким чином, самоактуалізація неможлива без глибокого усвідомлення власної ідентичності та чіткого розуміння своїх цінностей. Це процес, у якому особистість рухається до повної реалізації свого потенціалу, поєднуючи внутрішні прагнення із зовнішньою активністю, знаходячи гармонію між собою та світом [8].

Самоактуалізація жінок віком від 30 до 40 років має свої унікальні особливості, пов'язані з віковими завданнями, соціокультурними факторами та особистісними трансформаціями. Цей період зазвичай супроводжується важливими життєвими змінами, що створює як виклики, так і нові можливості для розвитку [28].

У такому віці жінки часто переосмислюють свої життєві цілі, встановлюють нові орієнтири, що охоплюють різні сфери життя, тим самим

торкаючись системи ідентичності в цілому або окремих її компонентів (професійної, сімейної, національної, тощо). За словами Т. М. Титаренко, саме у цей період особистість проходить через процес самовизначення, що сприяє формуванню нових ціннісних орієнтирів та життєвих стратегій [39].

Цей період може супроводжуватися так званою «кризою середнього віку», яка, на думку Е. Еріксона, є важливим етапом розвитку особистості. Вона стимулює до переоцінки досягнень, пошуку нових сенсів життя та розширення меж особистісного розвитку. Сучасні дослідження, зокрема робота Л. Шнайдера, підкреслюють, що криза може стати потужним ресурсом для самоактуалізації, якщо особистість готова до змін та саморефлексії [58].

На процес самоактуалізації жінок значний вплив мають соціальні очікування та гендерні стереотипи. Дослідження О.В. Киричук свідчать, про те, що поєднання сімейних та професійних ролей часто створює додаткове навантаження, проте також може сприяти розвитку гнучкості, адаптивності та стійкості. За даними О. Кісь, соціокультурний контекст в Україні формує особливий набір викликів для жінок, які прагнуть досягти самоактуалізації, особливо в умовах традиційних ролей у родині [1, 23].

Для успішної самоактуалізації жінкам важливо мати доступ до психологічної підтримки, розвивати особистісний ресурс (самооцінку, самоприйняття) та знаходитися у підтримуючому соціальному оточенні. Психологічні тренінги, коучинг, психотерапія та участь у соціальних групах підтримки сприяють подоланню внутрішніх бар'єрів та реалізації потенціалу [45].

Таким чином, самоактуалізація жінок віком 30–40 років є багатогранним процесом, що залежить від особистісних, соціальних та культурних чинників. Вона передбачає не лише адаптацію до зовнішніх умов, але й активне створення власного життя через реалізацію внутрішнього потенціалу та досягнення гармонії із собою і, як наслідок, більшого відчуття щастя та задоволеності життям.

У своїй праці «Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment» А.С. Вотерман проводить чітке розмежування між двома концепціями щастя — гедонічною та евдемоністичною. На його думку, гедонічне щастя зосереджене на отриманні задоволення, комфорті та уникненні болю, тоді як евдемоністичне щастя базується на глибинному усвідомленні себе, реалізації власного потенціалу та відповідності життєвих дій внутрішнім переконанням. Саме евдемоністична концепція, за А.С. Вотерманом, має безпосередній зв'язок із процесом самоактуалізації, оскільки особистість відчуває справжнє задоволення не тоді, коли просто отримує приємні враження, а коли діє відповідно до власної сутності [78].

Самоактуалізація, таким чином, є не стільки зовнішнім досягненням, скільки внутрішнім станом, який виникає завдяки гармонії між особистісною діяльністю та автентичним «Я». Цей процес потребує не лише наявності потенціалу, а й глибокого розуміння своєї ідентичності, її узгодженості та стабільності.

В.Д. Острова вказує, що самоактуалізація особистості ґрунтується на мотивації розвитку, що виступає рушійною силою цього процесу. Йдеться про внутрішню активність, яка полягає в засвоєнні суспільних вимог і формуванні на їх основі соціально-психологічних якостей. Мотивація розвитку виявляється через систему спонукань і умов, що визначають напрям і динаміку особистісного зростання. [35]. Саме цілісна ідентичність, що дозволяє людині усвідомити свої істинні цінності, мотиви та життєві цілі, виступає передумовою для евдемоністичного задоволення і, відповідно, самоактуалізації.

Ідеї А.С. Вотермана органічно поєднуються з концепціями ідентичності, розробленими Е. Еріксоном та Дж. Марсією. Е. Еріксон, у своїй теорії психосоціального розвитку, вважав формування ідентичності центральним завданням молодого дорослості. Він підкреслював, що лише особистість, яка досягла зрілої, інтегрованої ідентичності, здатна перейти до наступних етапів

розвитку, таких як встановлення близьких стосунків, реалізація життєвої місії та досягнення внутрішньої цілісності [58].

Дж. Марсія розвинув цю ідею, запровадивши чотири статуси ідентичності підлітків (дифузія, викуп, мораторій і досягнута ідентичність), серед яких саме досягнута ідентичність розглядається як найсприятливіша для процесу самоактуалізації [67].

Реалізація внутрішнього потенціалу можлива лише за умови сформованої, інтегрованої системи ідентичності. Усвідомлення себе як цілісної особистості, наявність стабільного "Я-образу", чітке розуміння своїх ролей і життєвих цілей створюють базу для самоактуалізації. Людина не може вільно розвиватися, не маючи внутрішньої визначеності, яка виникає внаслідок формування ідентичності. Як стверджував Е. Еріксон, "успішна ідентифікація з власним "Я" у підлітковому і ранньому дорослому віці — умова подальшого особистісного зростання" [55].

Жінки віком від 30 до 40 років часто перебувають на етапі перегляду власної ідентичності. У цьому періоді виникають вікові кризи, пов'язані з переосмисленням життєвих досягнень, зміною пріоритетів, балансом між сімейними й професійними ролями. Як вказує О. Кісь, саме в цей період відбувається активна інтеграція часткових ідентичностей (гендерної, професійної, сімейної, особистісної), що створює умови для оновлення життєвої концепції [64].

Якщо особистість проходить цей етап з належним рівнем саморефлексії, відкритості до досвіду та внутрішньої узгодженості, вона здатна досягти стану, який А.С. Вотерман визначає як «особистісна експресія» — діяльність, яка є справжнім відображенням глибинного «Я». Таким чином, процес самоактуалізації у жінок, котрі наближаються до середнього віку набуває характеру цілісного психологічного становлення [78].

Отже, самоактуалізація розгортається не у вакуумі, а спирається на фундамент внутрішньої цілісності — систему ідентичності. Цей взаємозв'язок є особливо актуальним для жінок у віці від 30 до 40 років, адже саме в цей

період інтенсивно переглядаються життєві цінності, ролі та пріоритети. Наступний підрозділ буде присвячено аналізу того, як ідентичність функціонує як психологічний чинник самоактуалізації в цій віковій категорії.

1.3. Взаємозв'язок між системою ідентичності та процесом самоактуалізації жінок віком 30-40 років

Ідентичність та самоактуалізація тісно пов'язані між собою, оскільки ідентичність є основою, на якій формується процес самоактуалізації.

У дослідженнях О.М. Васильченко ідентичність розглядається як складна структура «Я»-концепції, яка формується під впливом соціального та культурного середовища. Особливу увагу вона приділяє етносоціальним чинникам, що беруть участь у процесі ідентифікації особистості, підкреслюючи їх роль у визначенні базових життєвих орієнтирів [6]. У контексті самоактуалізації жінок віком 30–40 років ці положення набувають особливої актуальності, оскільки саме в цей період відбувається активне переосмислення життєвих стратегій, цінностей і соціальних ролей. Формування інтегрованої ідентичності, яка, за Дж. Марсією, досягається через процеси усвідомленого вибору та зобов'язання, є ключовою умовою для розгортання процесу самоактуалізації [68].

Як зазначає А.С. Вотерман, автентичне життя та особистісна експресивність є джерелами глибокого задоволення — не на основі зовнішніх досягнень, а завдяки дії, яка відповідає внутрішній сутності особистості [78]. Такий внутрішній розвиток та тяжіння до автентичної самореалізації можливий лише за умов узгодженої системи ідентичності, здатної інтегрувати попередній досвід, соціальні вимоги та особисті потреби. Це цілком узгоджується з поглядом О.М. Васильченко, яка підкреслює, що система ідентичності формується не ізольовано, а через активне залучення до культурного поля — у тому числі через усвідомлення етносоціальних категорій, уявлень і норм, що визначають спосіб самоосмислення індивіда [6].

Ідеї про необхідність ідентичності як передумови для розвитку підтримуються й у міждисциплінарних підходах. Зокрема, у постколоніальному аналізі культури Г.С. Кассаба підкреслює, що ідентичність — це не лише соціальний конструкт, а й форма спротиву, внутрішнього відновлення й спроби «пам'ятати себе» після досвіду зовнішнього тиску чи ідеологічного впливу. За її спостереженнями, в суспільствах, що пережили втрату ідентичності під впливом зовнішньої сили, проявляється прагнення до культурного відновлення як способу повернення до себе — процесу, що має глибоко особистісний вимір і корелює з потребою у самоактуалізації [63].

Актуальність цих тез та міждисциплінарного бачення підсилюється для українських жінок у віковому проміжку від 30 до 40 років, адже перебування в умовах воєнних подій, вимушених переміщень, змін в ідеологічному світогляді, можливих реформацій національної ідентичності або адаптація в новому соціокультурному середовищі може посилювати потребу в зміцненні системи ідентичності в цілому для подальшої самоактуалізації.

Це дозволяє розглядати ідентичність не лише як структуру минулого досвіду, а як активний механізм самовідновлення [63]. У жінок у періоді ранньої зрілості, які стикаються із суперечностями між соціальними очікуваннями, особистими прагненнями та внутрішніми цінностями, саме чітке відновлення або переосмислення ідентичності відкриває шлях до глибшої самореалізації [6, 68, 78].

Таким чином, глибоке усвідомлення власної ідентичності, вкорінене в конкретному соціокультурному контексті, є не лише передумовою, а й важливою умовою самоактуалізації. Вона виступає базисом для інтеграції досвіду, переоцінки ролей та прийняття особистих цілей. Стабільна, інтегрована ідентичність дозволяє не просто орієнтуватися в середовищі, а й активно впливати на власну життєву траєкторію, забезпечуючи відповідність між внутрішнім «Я» і зовнішніми формами діяльності.

У жінок в віковому проміжку 30 - 40 років цей процес набуває особливої інтенсивності, адже система ідентичності потребує гнучкості, саморефлексії

та готовності до змін. Система ідентичності виконує не лише функцію самоідентифікації, а й опорну, створюючи кращі умови для адаптації після зовнішніх викликів та чіткіший шлях до самоактуалізації особистості.

Як узагальнення поглядів Е. Еріксона, Дж. Марсії, А.С. Вотермана, та О.М. Васильченко, можна стверджувати, що ідентичність, яка залишається поверхневою або неінтегрованою, ускладнює можливість досягнення особистісної зрілості. Така ідентичність, істотно ускладнює або навіть гальмує можливість досягнення повноцінного розвитку, а отже — й стану самоактуалізації [56, 69, 78, 6].

Розглядаючи різні типи ідентичності (проспективну, ретроспективну та актуальну), можна побачити, як вони взаємодіють із процесом самореалізації в різні періоди життя [13].

Проспективна ідентичність (погляд на себе у майбутньому) допомагає визначати довгострокові цілі та орієнтири для особистісного розвитку. Вік 30-40 років — це час, коли люди часто формулюють або переглядають важливі життєві цілі, зокрема стосовно кар'єри, сім'ї чи особистісного зростання. Оскільки на цьому етапі ідентичність стає більш стабільною, жінки можуть чітко визначати свої прагнення та формувати мотивацію для досягнення цих цілей [50].

Ретроспективна ідентичність (власне розуміння минулого) допомагає жінкам зрозуміти свої досягнення, невдачі та уроки минулого. Це дозволяє їм краще усвідомлювати власні сильні та слабкі сторони, а також вивчати, як минулий досвід впливає на їхні нинішні вибори. Коли система ідентичності розвинена, ретроспективний досвід дає змогу навчатися на помилках та адаптуватися до нових обставин, що є важливим чинником для самоактуалізації [37].

Актуальна ідентичність (розуміння себе в даний момент) є основою для впевненості у своїй здатності досягти бажаного результату. Вік 30-40 років — це час, коли індивіди здебільшого мають стабільну актуальну ідентичність, що включає чітке усвідомлення своїх сильних сторін та можливостей для

розвитку. Здатність приймати себе, розуміти свої потреби та бажання є важливим аспектом, що сприяє реалізації особистісного потенціалу та досягненню самоактуалізації [36].

Система ідентичності в сукупності з усіма її складовими допомагає жінкам не тільки ставити конкретні цілі, але й адаптуватися до змін, розвиватися, досягати нових рівнів зрілості та особистісного зростання, що є необхідним для процесу самоактуалізації. Вона забезпечує чітке бачення того, хто людина є, що вона хоче досягти і як це можна зробити [61].

Віковий проміжок 30-40 років є важливим періодом у розвитку особистості, коли часто відбуваються значні зміни в ідентичності та її зв'язку з самоактуалізацією. Зміни в системі ідентичності на кожному етапі життя можуть впливати на здатність досягати самоактуалізації, а також на визначення життєвих пріоритетів [51].

Рання дорослість (20-30 років). На цьому етапі люди часто активно шукають свою ідентичність, пробувають різні ролі та експериментують з різними аспектами життя. Вони можуть переживати певну невизначеність щодо своїх життєвих цілей. Однак, на базі цих експериментів починає формуватися основа для більш стійкої ідентичності [70].

Наближення до середини дорослого віку (30-40 років). Це період стабілізації ідентичності. Люди часто переглядають свої життєві цінності та пріоритети, розуміють важливість балансу між кар'єрою, особистим життям та самореалізацією. У цей час можуть змінюватися цілі та потреби, а процес самоактуалізації набуває нового значення, орієнтуючись на більш глибокі та тривалі життєві досягнення [4].

Система ідентичності в цей період є більш стабільною, що дає можливість не лише реалізувати поставлені цілі, а й працювати над їх удосконаленням. Однак цей етап може супроводжуватися певними кризами або переоцінкою досягнутого, що сприяє подальшому зростанню та розвитку [53].

Подальші етапи життя (після 40 років). З віком люди можуть переживати певні зміни в ідентичності, зокрема через рефлексію над тим, чого вдалося досягти та чого ще хочеться досягти в майбутньому. Це може стати новим етапом у процесі самоактуалізації, коли люди прагнуть досягти більш високого рівня самореалізації [32].

Система ідентичності виконує функцію «внутрішнього компаса», який допомагає жінці орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях. Вона визначає джерела мотивації, формує уявлення про успіх, щастя, професійне покликання та міжособистісні пріоритети. Через це ідентичність не лише задає напрям особистісного розвитку, але й обмежує або розширює можливості для його реалізації.

М. Роуз у своїй роботі підкреслює, що на етапі наближення до середини дорослого віку (30-40 років) важливою є інтеграція різних аспектів ідентичності, зокрема ролей в родині та на роботі. Вона зазначає, що це забезпечує підвищення особистої задоволеності та підготовку до досягнення нових рівнів самоактуалізації [7].

Висновки з досліджень К. Сміт показують, що жінки в період 30-40 років часто переживають кризу ідентичності, коли їхні життєві пріоритети та цілі можуть кардинально змінюватися. У таких випадках підтримка соціального оточення та рефлексія над власною ідентичністю допомагають їм подолати ці кризи та сприяють розвитку процесу самоактуалізації [44].

Зрілість та стабільність ідентичності ведуть до стабільної самооцінки. Жінки в цей період зазвичай мають чітке уявлення про свої сильні сторони, досягнення та обмеження, що дозволяє їм сприймати себе без зайвого самозвинувачення чи сумнівів. Така стабільність самооцінки сприяє впевненості в собі та здатності орієнтуватися на власні цілі [9].

Для жінок цього віку характерне усвідомлення своєї цілісності як особистості, що включає прийняття різних аспектів свого «я» (тіло, емоції, інтелект, соціальні ролі). Це самоприйняття створює ґрунт для глибшого

процесу самоактуалізації, де не потрібно прагнути до перфекціонізму або змінювати себе під зовнішні стандарти [18].

Відомо, що стабільна ідентичність дозволяє жінкам чітко формулювати свої цілі та планувати розвиток. Завдяки стабільній самооцінці жінки в 30-40 років часто мають мотивацію працювати над своїм розвитком та досягати нових рівнів професійної та особистісної самореалізації. Вони можуть активно розвивати свої сильні сторони та мінімізувати слабкості [68].

Попри те, що в жінок віком 30-40 років часто спостерігається стабільність у розумінні себе, деякі з них можуть відчувати внутрішні конфлікти через суперечності між різними ролями, які вони виконують. Наприклад, вони можуть відчувати напругу між обов'язками на роботі та вимогами сімейного життя, що може призводити до стресу або сумнівів у власних рішеннях та цілях. Ці конфлікти можуть ускладнювати процес досягнення повної самореалізації [31].

Для багатьох жінок на цьому етапі життя актуальними стають проблеми балансування між роботою та сімейними обов'язками. Це може призводити до відчуття незадоволеності або конфлікту в системі ідентичності. Коли одна з ролей (наприклад, роль матері або дружини) сприймається як домінуюча, це може створювати внутрішнє напруження та заважати самореалізації в інших сферах, зокрема професійній [20].

Порівняння власних досягнень та ролей може призвести до зниження самооцінки, особливо якщо жінка відчуває, що не встигає виконати всі свої ролі на належному рівні. Наприклад, труднощі на роботі можуть перебивати задоволення від сімейного життя, і навпаки. Така непослідовність в системі ідентичності може негативно вплинути на рівень задоволеності життям та навіть заважати досягненню самоактуалізації [60].

Для деяких жінок внутрішні конфлікти в ідентичності можуть призвести до кризи, коли вони починають ставити під сумнів свої життєві цілі та пріоритети. Це може бути кризою віку або ж результатом неусвідомленого бажання змінити напрямок життя. Однак така криза, хоча і є важким періодом,

може стати важливою сходинкою до досягнення більш глибокої самоактуалізації, якщо вона веде до розширення власних меж, прийняття нових рішень та формування нових цінностей [48].

Конфлікти в системі ідентичності можуть значною мірою впливати на процес самоактуалізації, оскільки вони можуть призводити до відчуття внутрішнього дисонансу, що ускладнює фокусування на власних цілях і завданнях [25].

Конфлікти в ідентичності можуть заважати жінці чітко формулювати свої цілі. Якщо одна з ролей або аспектів особистості заважає іншому, це може призвести до внутрішнього дискомфорту, що ймовірно ускладнює процес самореалізації [17].

Коли різні аспекти ідентичності суперечать один одному, жінка може відчувати, що не має єдиного напрямку для розвитку і це ускладнює досягнення цілей та знижує мотивацію. Це також може призводити до постійного самокопання та сумнівів у своїх силах [65].

Хоча конфлікти у системі ідентичності можуть ускладнювати процес самореалізації, вони також є можливістю для глибокої внутрішньої трансформації. Кризові переживання часто стимулюють перегляд життєвих цінностей, нове осмислення власного потенціалу та прийняття відповідальності за власний шлях. Це повністю відповідає поглядам Е. Еріксона, згідно з якими кожна вікова криза є водночас викликом і ресурсом для зростання [56].

Сучасні дослідження підтримують ідею, що для досягнення високого рівня самоактуалізації важливо працювати над гармонізацією різних аспектів ідентичності. Це дозволяє жінкам знайти баланс між усіма сферами свого життя, прийняти себе такою, якою вона є, і сприяти розвитку свого потенціалу [29].

Висновки з досліджень Л. Карпінської вказують на те, що внутрішній конфлікт між кар'єрою та родиною є одним з основних перешкод на шляху до самоактуалізації жінок середнього віку. Однак вона також зазначає, що

розв'язання цього конфлікту через рефлексію та підтримку соціального оточення може стати важливим кроком на шляху до самореалізації [74].

I. Вітченко у своєму дослідженні доводить, що вік 30-40 років є періодом активного самопошуку, коли жінки часто переоцінюють свої життєві ролі, що може призводити до внутрішніх конфліктів. Однак цей період також є шансом для трансформації та досягнення глибокої самоактуалізації, коли конфлікти можна використовувати як мотивацію для змін [62].

Підсумовуючи, можемо сказати, що система ідентичності відіграє визначальну роль у процесі самоактуалізації жінок у період середнього віку. Вона задає рамки особистісного смислу, забезпечує інтеграцію соціальних і особистих ролей, допомагає адаптуватися до змін та визначити автентичні життєві цілі. Конфлікти в ідентичності можуть виступати як бар'єром, так і ресурсом розвитку — залежно від здатності особистості до рефлексії, переосмислення та інтеграції досвіду. Саме тому гармонійна, цілісна система ідентичності є базою для досягнення зрілої самоактуалізації у цей критично важливий життєвий період.

Висновок до розділу 1

1. Ідентичність є багатовимірним, динамічним та складним феноменом, що формується через взаємодію внутрішніх та зовнішніх факторів. Сучасні концепції ідентичності, представлені в працях Е. Еріксона, Дж. Марсії та Л. Шнайдера, підкреслюють її еволюційний характер та взаємозв'язок із соціальним контекстом, що змінюється. Ідентичність не є статичним явищем, а постійно змінюється під впливом життєвих обставин, культурних трансформацій, соціальних ролей та особистих переживань. Важливими аспектами її дослідження є актуальна, ретроспективна та проспективна ідентичності, які відображають різні етапи самопізнання та самовизначення.

Актуальна ідентичність займає важливе місце у психології середнього віку, оскільки на цьому етапі відбуваються значні трансформації життєвих цілей та соціальних ролей, що впливає на процес самоактуалізації жінок.

Ретроспективна ідентичність, своєю чергою, дозволяє осмислити минулий досвід та його вплив на теперішнє, що сприяє досягненню внутрішньої узгодженості та емоційної стабільності. Тому розуміння ідентичності як процесу, що постійно адаптується до змінних умов, є важливим для вивчення розвитку особистості в контексті середнього віку, зокрема для жінок, що проходять через кризові моменти та перегляд своїх соціальних ролей.

Отже, сучасні концептуальні підходи до ідентичності дозволяють глибше зрозуміти механізми її формування, змін та впливу на психічний розвиток особистості, зокрема в умовах соціальних та культурних трансформацій, що є важливим аспектом для дослідження в контексті самоактуалізації жінок середнього віку.

2. Самоактуалізація є важливим психологічним феноменом, що відображає процес реалізації особистісного потенціалу та прагнення до гармонії з собою та навколишнім світом. Це вершина розвитку особистості, що включає в себе творчий потенціал, автономію, внутрішню злагоду, а також здатність діяти згідно з власними істинними цінностями. Відповідно до теорії Маслоу, самоактуалізація є однією з найвищих потреб людини, досягнення якої веде до глибшого розуміння себе та свого місця у світі.

Концепції психологів, таких як К. Роджерс, Е. Шостром, Т.М. Титаренко та інших, розглядають самоактуалізацію як постійний процес розвитку особистості. Вона полягає у здатності людини відкриватися новим можливостям, повністю приймати себе та брати на себе відповідальність за своє життя. Важливим аспектом цього процесу є те, як людина взаємодіє з іншими людьми та наскільки вона здатна будувати здорові та підтримувальні стосунки.

Особливо важливою є роль самоактуалізації у житті жінок віком від 30 до 40 років, коли особистість переживає значущі зміни й перебудову життєвих цілей. Це період, коли часто виникають кризові ситуації, але вони також можуть стати каталізаторами для розвитку та досягнення нових висот особистісного росту. Розуміння цінностей, пошук нових сенсів життя та

перехід до більш гнучких життєвих стратегій сприяють успішному процесу самоактуалізації.

Таким чином, самоактуалізація є комплексним процесом, який включає в себе внутрішній розвиток, пошук гармонії між індивідуальними прагненнями та соціальними очікуваннями, а також активну участь у соціальному житті. Це не лише шлях до реалізації особистісного потенціалу, а й досягнення гармонії та задоволення від життя.

3. Ідентичність та самоактуалізація є тісно взаємопов'язаними поняттями, оскільки ідентичність формує базу для процесу самоактуалізації. Саме через різні аспекти ідентичності (проперспективна, ретроспективна та актуальна), людина здатна здійснювати самореалізацію в різних етапах свого життя.

Особливо важливим є процес інтеграції різних ролей, зокрема професійних та сімейних, що стає важливим для жінок середнього віку, зокрема віком 30-40 років. В цьому віці відбувається адаптація до змін, і з'являється потреба в вирішенні внутрішніх суперечностей, що дозволяє жінкам знаходити шляхи для гармонійного поєднання різних життєвих аспектів. Це, своєю чергою, сприяє самоактуалізації, що є важливим фактором досягнення особистісної зрілості.

Аналізуючи взаємозв'язок між системою ідентичності та процесом самоактуалізації, можна зробити висновок, що успішна інтеграція різних аспектів життя, таких як кар'єра, сім'я та особисті цілі, допомагає жінкам не лише досягати життєвих цілей, але й відкривати нові можливості для особистісного зростання. Важливими факторами цього процесу є здатність до рефлексії, прийняття власних сильних та слабких сторін, а також підтримка соціального оточення, що допомагає долати кризові ситуації та стреси, що можуть виникати на цьому етапі життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СИСТЕМИ ІДЕНТИЧНОСТІ ЯК ЧИННИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК

2.1. Організація та методи дослідження системи ідентичності як чинника самоактуалізації жінок

У цьому підрозділі представлено опис емпіричної частини дослідження, метою якої є дослідження зв'язку між рівнем сформованості системи особистісної ідентичності та показниками самоактуалізації у жінок віком 30–40 років. Зокрема, буде розглянуто методологічну базу, процедуру добору учасниць, етапи організації дослідження, а також характеристику психодіагностичних методик, які були використані для збору кількісних даних. Представлені методи дозволяють комплексно оцінити як структуру ідентичності, так і глибину особистісної реалізації, що забезпечує надійність і валідність отриманих результатів.

У дослідженні взяли участь 72 жінки віком від 30 до 40 років. Дослідження проводилося у період з 25 березня по 3 квітня 2025 року на базі благодійного фонду «Карітас Київ». Вибірка охоплювала жінок із різним соціальним статусом, рівнем освіти, професійною зайнятістю та життєвим досвідом, що дозволило забезпечити репрезентативність отриманих емпіричних даних.

За віковою структурою найбільш представлені жінки віком 35 років (14 осіб) та 36 років (13 осіб). Також у вибірці були учасниці віком 30 років (11 осіб), 33 роки (13 осіб), 38 років (11 осіб) та 40 років (10 осіб), що відповідає часовим межам середнього вікового періоду.

За сімейним статусом більшість жінок перебували у шлюбі (38 осіб), 21 жінка мала досвід розлучення, а 13 не були офіційно одруженими. Щодо батьківського статусу, 42 учасниці мають дітей, тоді як 30 — не мають.

Освітній рівень досліджуваних різнорівневим: 34 жінки мають середню освіту, 26 вищу, 12 післядипломну. Професійна приналежність учасниць

охоплювала широкий спектр сфер діяльності: 14 жінок працювали у сфері психології та фінансів, 13 у сфері послуг (перукарі), 12 у бухгалтерії, 11 у сфері освіти та 8 у юридичній галузі.

Щодо соціальної залученості, 36 жінок ідентифікували себе як учасниць певної соціальної або культурної спільноти, тоді як інша половина (36 осіб) ні. Аналогічний розподіл спостерігався й у відповідях на запитання щодо професійної самореалізації: 36 учасниць вважають свою роботу відображенням особистісної сутності, ще 36 не поділяли такої думки.

Орієнтація на життєві цілі також була варіативною: 20 жінок мають чітко сформульовані життєві цілі, 14 — визначені, 21 — повідомили про тенденцію до їх змін, ще 17 досліджуваних не мали чіткого бачення життєвих орієнтирів.

У структурі життєвих ролей учасниці виокремлювали: батьківську роль (23 особи), професійну (12 осіб), дружню (18 осіб) та особистісну (19 осіб). Щодо стилю проведення вільного часу: 33 жінки зазначили активні форми дозвілля, 39 схильні до пасивного проведення часу. Наявність постійного хобі підтвердили 33 учасниці, 39 не мали захоплень.

У відповідях на запитання про події, які суттєво вплинули на відчуття себе або на ідентичність, найчастіше згадувалися: повномасштабна війна (26 осіб), звільнення з роботи (19 осіб), досвід еміграції (11 осіб), втрата близької людини (3 особи). Ще 13 жінок не зазначили жодної події, що суттєво змінила б їхнє самосприйняття.

Вибірка дослідження була поділена за рівнем особистісної ідентичності, який визначався за допомогою методики Л.Б. Шнайдера (МДОІ). Першу групу склали 27 жінок з високим рівнем особистісної ідентичності, другу 25 жінок з середнім та третю групу 20 жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності. Такий розподіл є доцільним, оскільки: допомагає зрозуміти, як високий, середній та низький рівень особистісної ідентичності впливають на рівень самоактуалізації жінок; розподіл вибірки за рівнем особистісної ідентичності дозволяє оцінити, як саме цей чинник впливає на інші показники

(самоактуалізацію, гендерну ідентичність, сприйняття себе) в межах кожної групи; дозволяє забезпечити більш глибоке розуміння процесів, які відбуваються у кожній категорії, і порівняти ці процеси між групами.

Згідно з метою та завданнями дослідження, для глибокого вивчення психологічних аспектів ідентичності особистості було обрано та застосовано ряд психодіагностичних методик:

Анкета для збору даних, які впливають на ідентичність особистості була розроблена з метою характеристики вибірки дослідження. Вона містила запитання, спрямовані на збирання базової соціально-демографічної інформації про досліджуваних: вік, сімейний стан, наявність дітей, рівень освіти, професійну зайнятість, належність до соціальних чи культурних груп, а також короткі дані про життєві цілі, важливі соціальні ролі та способи проведення дозвілля. Питання анкети представлені в додатку А.

Отримані відповіді використовувалися лише для загального опису вибірки та не підлягали окремому статистичному чи якісному аналізу.

Методика Л. Б. Шнайдера (МДОІ) є ефективним психодіагностичним інструментом, розробленим для визначення рівня особистісної ідентичності досліджуваних. Вона містить 216 запитань, що дають змогу всебічно оцінити усвідомлення власного «Я», особистісні переконання та самосприйняття.

Шкала методики: особистісна ідентичність — показує, наскільки глибоко людина усвідомлює свої унікальні риси, цінності та переконання, які формують її індивідуальність. Ця шкала аналізує, як особистість сприймає себе крізь призму соціальних ролей, внутрішніх переживань та життєвих орієнтирів; Застосування МДОІ допомогло визначити рівень розвиненості особистісної ідентичності, а також зрозуміти, які аспекти самосприйняття мають найбільше значення для учасників дослідження. Ця методика сприяє глибокому самоаналізу та підвищенню самосвідомості, допомагаючи людині краще усвідомити свої сильні та слабкі сторони.

Методика Л.Б. Шнайдера (МДГІ) є діагностичним інструментом, який допомагає визначити рівень розвитку гендерної ідентичності у досліджуваних.

Вона містить 138 запитань, що охоплюють різноманітні аспекти гендерного самосприйняття. Методика дає змогу проаналізувати, як людина розуміє свою стать, приймає гендерні ролі та реагує на соціальні очікування, пов'язані з гендером.

Шкала методики: гендерна ідентичність — відображає рівень усвідомлення людиною своєї гендерної належності, відповідність традиційним гендерним ролям та ступінь прийняття гендерних норм та стереотипів у суспільстві. Ця шкала допомагає виявити, як жінки сприймають себе з точки зору гендерних характеристик, соціальних ролей та взаємовідносин з оточенням.

Тест «Хто я?» (у модифікації Т.Є. Румянцевої) представляє собою діагностичний інструмент, призначений для вивчення самосвідомості та ідентичності особистості через аналіз її сприйняття себе в різних соціальних ролях та життєвих контекстів. Методика ґрунтується на ідеї, що ідентичність особистості формується з безлічі компонентів, які проявляються через відповіді на запитання, пов'язані з власним «Я».

Шкали методики: соціальне «Я» — визначає рівень соціальної адаптації, комунікативні здібності та здатність до взаємодії у соціальному середовищі; фізичне «Я» — допомагає оцінити сприйняття власного тіла, фізичної зовнішності та рівень задоволеності собою у фізичному аспекті; матеріальне «Я» — відображає ставлення людини до своїх матеріальних ресурсів, фінансового становища та соціального статусу; діяльне «Я» — аналізує активність особистості у різних сферах життєдіяльності, прагнення до досягнень та результативності; перспективне «Я» — показує рівень оптимізму, налаштованість на майбутнє та готовність до змін та нових викликів; комунікативне «Я» — оцінює здатність ефективно спілкуватися, встановлювати контакти та підтримувати стосунки з іншими людьми; рефлексивне «Я» — вимірює рівень самоаналізу, критичність до себе та здатність до глибокого усвідомлення власних думок і переживань.

За підсумками тестування стало можливим визначити провідні аспекти ідентичності, рівень самосприйняття та самооцінки, а також ступінь усвідомлення свого соціального, психологічного та фізичного «Я». Це дозволило з'ясувати, які складові ідентичності відіграють найбільш важливу роль для жінок, а також оцінити загальний рівень їх самосвідомості та цілісності образу себе.

Опитувальник самоактуалізації Е. Шострома (САМОАО) був застосований для оцінки рівня самоактуалізації. Ця методика заснована на ключових принципах теорії самоактуалізації, яку розробив Абрахам Маслоу, і спрямована на вивчення аспектів, що характеризують психологічно зрілу особистість.

Шкали методики: прагнення самоактуалізації — відображає загальну спрямованість людини на реалізацію свого потенціалу та постійний розвиток; орієнтація у часі — показує здатність особистості жити в теперішньому моменті; цінності — характеризує ступінь сформованості гуманістичних та екзистенційних цінностей; погляд на природу людини — відображає установки особистості щодо людей загалом, рівень довіри та прийняття людської природи; потреба пізнання — вказує на зацікавленість у пізнанні світу, відкритість до нової інформації, інтелектуальну допитливість; креативність — демонструє рівень творчого підходу до життя, гнучкість мислення, інноваційність; автономність — свідчить про незалежність суджень, внутрішню свободу від соціального тиску; спонтанність — характеризує здатність бути щирим, виявляти свої почуття без надмірного самоконтролю; саморозуміння — вказує на глибину усвідомлення власних переживань, думок та мотивів; аутосимпатія — відображає позитивне ставлення до себе, самоприйняття; контактність — описує здатність встановлювати теплі міжособистісні стосунки, відкритість у спілкуванні; гнучкість у спілкуванні — свідчить про вміння адаптуватися до різних комунікативних ситуацій, толерантність та відкритість до інших точок зору.

Методи математичної обробки результатів: t-критерій Стьюдента та кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена.

t-критерій Стьюдента використовується для визначення статистично значущих відмінностей між середніми показниками досліджуваних груп. Цей метод дозволяє оцінити, чи існують суттєві відмінності у результатах різних груп за показниками системи ідентичності та рівнем самоактуалізації. Використання t-критерію дає змогу порівняти середні значення двох або більше груп, зокрема за такими аспектами, як рівень особистісної ідентичності та самоактуалізації, і визначити, чи ці відмінності є статистично значущими, чи вони можуть бути випадковими.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена застосовується для виявлення взаємозв'язків між характеристиками системи ідентичності та рівнем самоактуалізації. Метод дозволяє оцінити не тільки силу, але й напрямок зв'язку між показниками, що дає змогу з'ясувати, як різні аспекти ідентичності можуть впливати на рівень самоактуалізації особистості. Це дозволяє більш глибоко зрозуміти взаємозв'язки між складовими ідентичності та їх роль у процесі розвитку самоактуалізації.

2.2 Результати емпіричного дослідження системи ідентичності як чинника самоактуалізації жінок

Для дослідження гендерної ідентичності жінок з різним рівнем особистісної ідентичності ми провели методику Л.Б. Шнайдера (МДГІ). Результати тестування представлені на рис. 2.1.

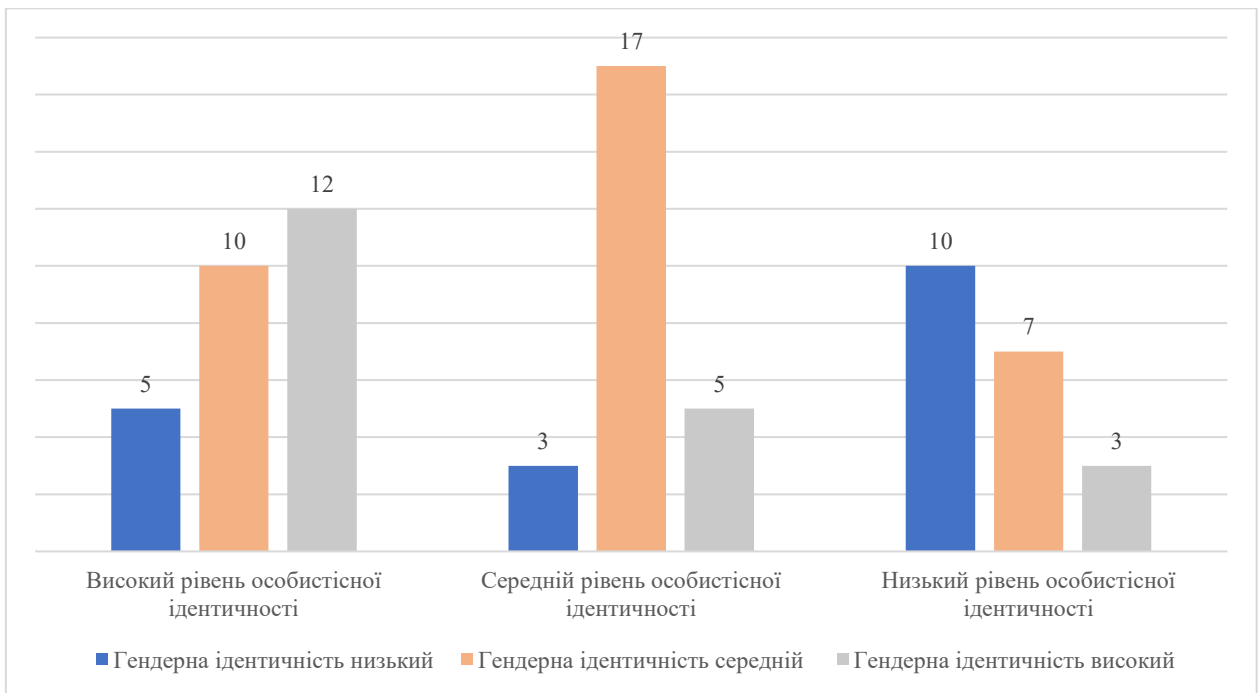


Рис. 2.1. Показники гендерної ідентичності жінок середнього віку з різним рівнем особистісної ідентичності.

Згідно з результатами дослідження гендерної ідентичності жінок з різним рівнем особистісної ідентичності, можна зробити наступні висновки:

Серед жінок із високим рівнем особистісної ідентичності найбільшу частку становлять ті, хто має високий рівень гендерної ідентичності, таких виявлено 12 осіб (44,0%). Трохи менше (10 жінок 37,0%) демонструють середній рівень, тоді як лише 5 досліджуваних (19,0%) мають низький рівень гендерної ідентичності.

У групі з середнім рівнем особистісної ідентичності переважає середній рівень гендерної ідентичності, він виявлений у 17 жінок (68,0%). Високий рівень притаманний 5 досліджуваним (20,0%), а найменшу частку становлять жінки з низьким рівнем гендерної ідентичності, таких лише 3 (12,0%).

Натомість серед жінок із низьким рівнем особистісної ідентичності домінує низький рівень гендерної ідентичності, його виявлено у 10 осіб (50,0%). Середній рівень спостерігається у 7 жінок (35,0%), тоді як високий рівень гендерної ідентичності виявлено лише у 3 досліджуваних (15,0%).

Для виявлення достовірних відмінностей між рівнем гендерної ідентичності у жінок з різним рівнем особистісної ідентичності нами була

проведена математична обробка результатів за t критерієм Стьюдента (див. таблицю 2.1., 2.2. та 2.3.).

Таблиця 2.1.

Достовірні відмінності між рівнем гендерної ідентичності у жінок з високим та середнім рівнем особистісної ідентичності

Показник	Жінки з високим рівнем особистісної ідентичності		Жінки з середнім рівнем особистісної ідентичності		t	p
	Сер. знач	Ст. відхилення	Сер. знач	Ст. відхилення		
Гендерна ідентичність	2,9	0,97	2,5	0,87	1,6	0,12

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

Як бачимо з таблиці 2.1 порівняльний аналіз за t критерієм Стьюдента між рівнем гендерної ідентичності у жінок з високим та середнім рівнем особистісної ідентичності достовірних відмінностей не виявив. Можемо припустити, що для обох груп жінок (з високим та середнім рівнем особистісної ідентичності) фактори, які визначають гендерну ідентичність, є схожими та взаємопов'язаними, що може пояснити відсутність статистично достовірних відмінностей за t-критерієм Стьюдента між цими групами.

Таблиця 2.2.

Достовірні відмінності між рівнем гендерної ідентичності у жінок з високим та низьким рівнем особистісної ідентичності

Показник	Жінки з високим рівнем особистісної ідентичності		Жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності		t	p
	Сер. знач	Ст. відхилення	Сер. знач	Ст. відхилення		
Гендерна ідентичність	2,9	0,97	2	1,1	3	0,01

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

Як бачимо з таблиці 2.2., порівняльний аналіз за t критерієм Стьюдента показав достовірні відмінності гендерної ідентичності між жінками з високим та низьким рівнем особистісної ідентичності. Отже, в групі жінок з високим рівнем особистісної ідентичності цей показник є вищим (сер.знач.2,9) на відміну від жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності (сер.знач.2). Різниця між жінками з високим та низьким рівнем особистісної ідентичності може бути зумовлена тим, що жінки з високим рівнем особистісної ідентичності мають більш чітке та стабільне самосприйняття, що включає усвідомлення своєї гендерної ідентичності. Такі жінки, як правило, мають впевненість у своїй ролі у суспільстві та можуть краще інтегрувати соціальні та культурні очікування щодо гендеру у своєму житті. Жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності менш впевненими у своїй гендерній ролі, що призводить до менш стабільного або менш чіткого самосприйняття своєї гендерної ідентичності. Їхня невизначеність або нестабільність у самосприйнятті може впливати на рівень їх гендерної ідентичності, що відображається у більш низьких показниках порівняно з жінками з високим рівнем особистісної ідентичності.

Таблиця 2.3.

Достовірні відмінності між рівнем гендерної ідентичності у жінок з середнім та низьким рівнем особистісної ідентичності

Показник	Жінки з середнім рівнем особистісної ідентичності		Жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності		t	p
	Сер. знач	Ст. відхилення	Сер. знач	Ст. відхилення		
Гендерна ідентичність	2,5	0,87	2	1,1	1,7	0,10

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

Порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента не виявив статистично значущих відмінностей між рівнем гендерної ідентичності у жінок з середнім

та низьким рівнем особистісної ідентичності. На нашу думку, це можна пояснити тим, що у жінок з середнім та низьким рівнем особистісної ідентичності спостерігається схожість у процесах психологічного розвитку, відкритість до соціальних впливів та менша стабільність самосприйняття, що може призводити до схожих характеристик гендерної ідентичності в обох групах.

Отже, робимо висновок, що у жінок з високим рівнем особистісної ідентичності спостерігаються вищі показники гендерної ідентичності порівняно з жінками з низьким рівнем особистісної ідентичності. Водночас у групах з середнім та низьким рівнем, а також високим та середнім рівнем особистісної ідентичності не виявлено статистично значущих відмінностей у рівні гендерної ідентичності. Це вказує на схожість характеристик гендерної ідентичності в цих групах.

Наступною представимо результати тесту «Хто я?», який застосовувався для вивчення самосвідомості та ідентичності особистості. Результати тестування представлені на рис. 2.2. та 2.4.

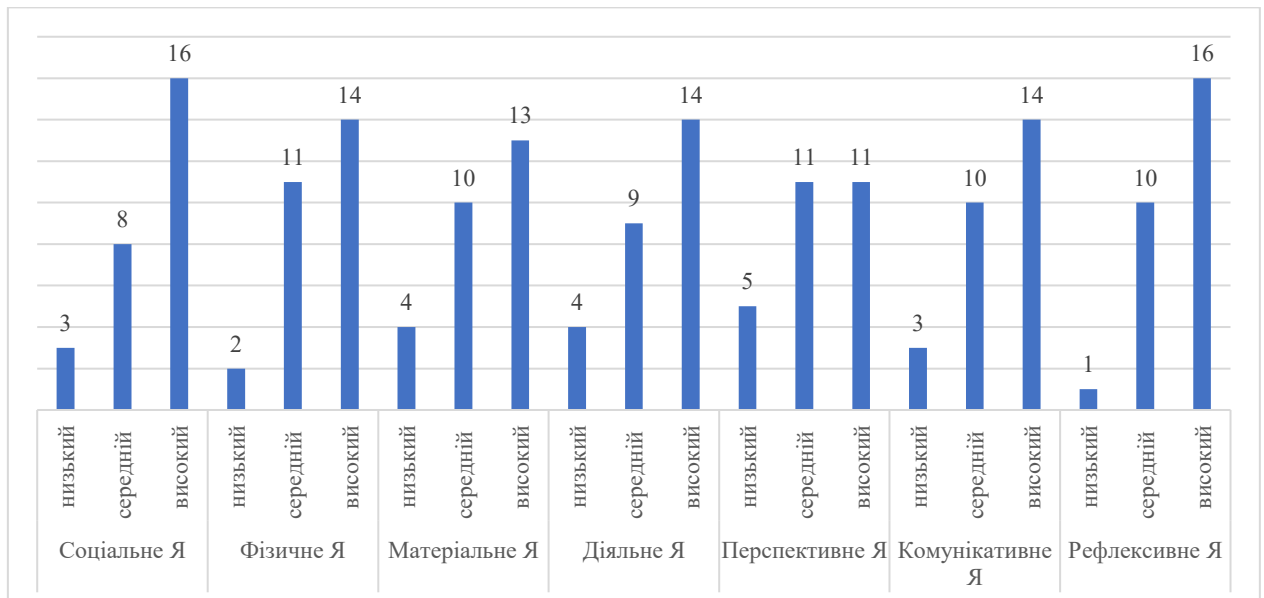


Рис. 2.2. Показники самосвідомості та ідентичності жінок з високим рівнем особистісної ідентичності.

Аналізуючи особливості самосвідомості та ідентичності жінок із високим рівнем особистісної ідентичності, робимо висновок:

Більшість жінок (16 осіб, 59,3%) демонструють високий рівень соціального «Я», що свідчить про виражену соціальну активність та соціальну залученість. Майже третина (8 осіб, 29,6%) має середній рівень, тоді як лише у 3 жінок (11,1%) зафіксовано низький рівень соціального самосприйняття.

Понад половина жінок (14 осіб, 51,9%) виявляють високий рівень фізичного «Я». Середній рівень спостерігається у 11 жінок (40,7%), а низький притаманний лише 2 досліджуваним (7,4%).

Щодо матеріального «Я», майже половина жінок (13 осіб, 48,1%) демонструють його високий рівень. Середній рівень виявлено у 10 осіб (37,0%), тоді як лише 4 жінки (14,8%) мають низький рівень матеріального самосприйняття.

У структурі діяльного «Я» також домінує високий рівень, він виражений у 14 жінок (51,9%). Третина досліджуваних (9 осіб, 33,3%) продемонструвала середній рівень, а 4 жінкам (14,8%) притаманний низький рівень.

Рівень перспективного «Я» розподілений наступним чином: 11 жінок (40,7%) мають середню вираженість та така ж кількість (11 осіб, 40,7%) високу, і лише 5 досліджуваним (18,5%) притаманний низький рівень.

Понад половина жінок (14 осіб, 51,9%) мають високий рівень комунікативного «Я», ще 10 жінок (37,0%) демонструють середній рівень, і тільки у 3 досліджуваних (11,1%) спостерігається низький рівень комунікативного самосприйняття.

Найвищі показники виявлені у структурі рефлексивного «Я»: у 16 жінок (59,3%) рівень його вираженості є високим, ще 10 досліджуваних (37,0%) мають середній рівень, і лише одна жінка (3,7%) характеризується низьким рівнем рефлексивного самосприйняття.

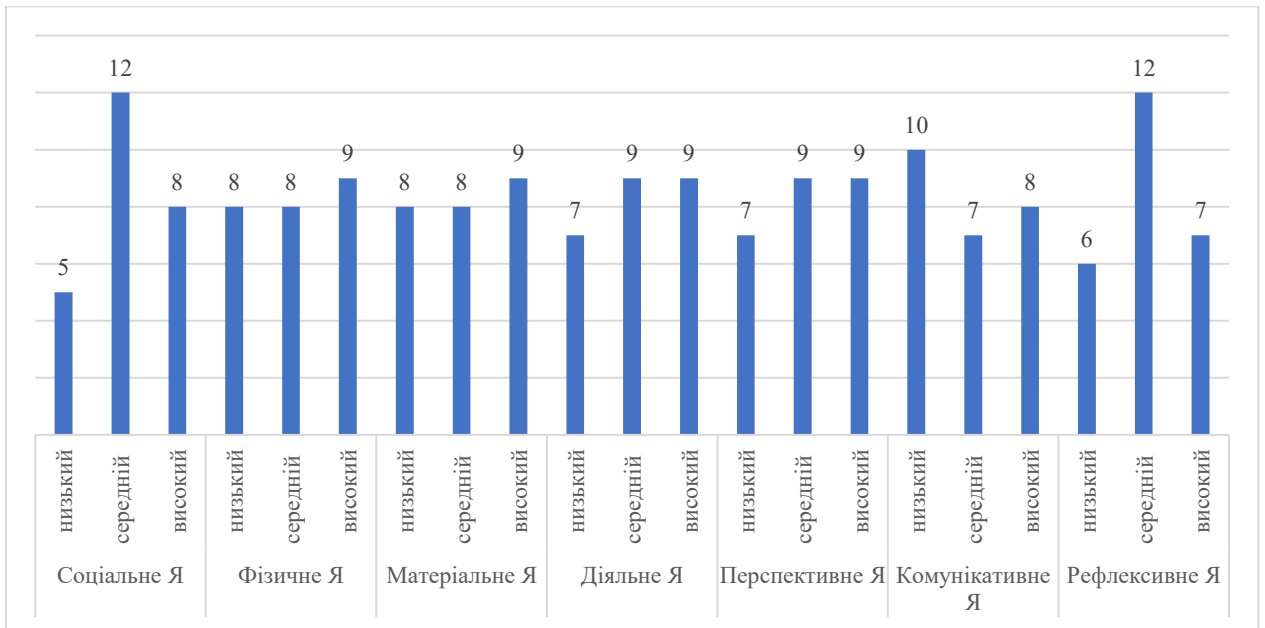


Рис. 2.3. Показники самосвідомість та ідентичність жінок із середнім рівнем особистісної ідентичності

Аналізуючи показники самосвідомості та ідентичності жінок із середнім рівнем особистісної ідентичності, робимо висновок, що найбільша частка досліджуваних (12 осіб, 48,0%) має середній рівень вираженості соціального «Я». Високий рівень спостерігається у 8 жінок (32,0%), а низький у 5 (20,0%).

У структурі фізичного «Я» рівні вираженості розподілені досить рівномірно: високий рівень мають 9 жінок (36,0%), ще у 8 жінок (32,0%) спостерігається середній рівень, і у стількох же низький.

Показники матеріального «Я» також демонструють перевагу високого рівня, його мають 9 жінок (36,0%). Низький та середній рівні притаманні 8 досліджуваним (32,0%).

Щодо діяльного «Я», то високий та середній рівні мають по 9 жінок (36,0%), тоді як низький виражений у 7 осіб (28,0%).

У структурі перспективного «Я» відносна більшість жінок (9 осіб, 36,0%) характеризуються середнім або високим рівнем, а 7 жінок (28,0%) мають низький рівень вираженості цього компоненту.

У показниках комунікативного «Я» переважає низький рівень — його мають 10 жінок (40,0%). Високий рівень спостерігається у 8 досліджуваних (32,0%), а середній — у 7 (28,0%).

У структурі рефлексивного «Я» найбільша частка жінок (12 осіб, 48,0%) демонструє середній рівень, 7 жінок (28,0%) мають високий рівень, тоді як 6 досліджуваним (24,0%) притаманний низький рівень.

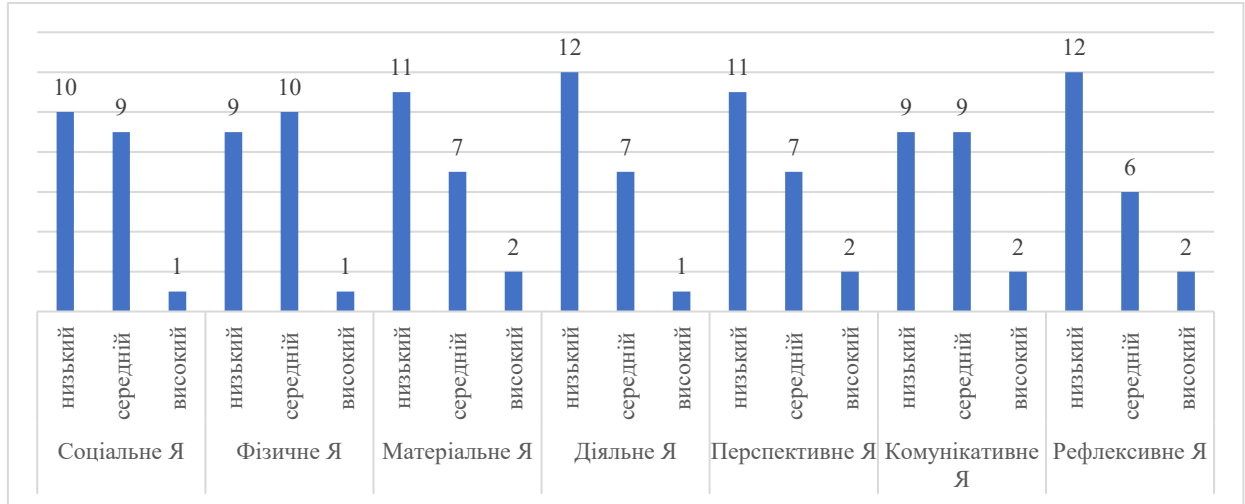


Рис. 2.4. - Показники самосвідомість та ідентичність жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності.

Аналізуючи показники самосвідомості та ідентичності жінок із низьким рівнем особистісної ідентичності, встановлено, що половина досліджуваних (10 осіб, 50,0%) мають низький рівень соціального «Я». Майже така ж частка (9 жінок, 45,0%) демонструє середній рівень, тоді як високий рівень соціального самосприйняття притаманний лише 1 жінці (5,0%).

Фізичне «Я» також характеризується переважанням низького (9 жінок, 45,0%) та середнього (10 жінок, 50,0%) рівнів вираженості. Високий рівень виявлено лише в однієї учасниці дослідження (5,0%).

Низький рівень матеріального «Я» спостерігається у більшості жінок цієї групи (11 осіб 55,0%). Середній рівень мають 7 жінок (35,0%), а високий лише 2 досліджувані (10,0%).

У структурі діяльного «Я» переважає низький рівень, він притаманний 12 жінкам (60,0%), середній рівень демонструють 7 учасниць (35,0%), і тільки одна жінка (5,0%) має високий рівень впевненості у власній діяльності.

Перспективне «Я» виявилось низько вираженим у більшості жінок (11 осіб, 55,0%). Середній рівень мають 7 жінок (35,0%), а високий притаманний 2 досліджуваним (10,0%).

Щодо комунікативного «Я», то рівні розподілені більш рівномірно: по 9 жінок (45,0%) мають низький та середній рівень відповідно. Високий рівень розвитку комунікативних аспектів спостерігається лише у 2 жінок (10,0%).

У показниках рефлексивного «Я» домінує низький рівень, його мають 12 жінок (60,0%). Середній рівень виявлено у 6 досліджуваних (30,0%), тоді як високий рівень мають лише у 2 жінки (10,0%).

Далі представимо результати порівняльного аналізу показників самосвідомість та ідентичність жінок з високим та середнім рівнем особистісної ідентичності (див. таблицю 2.4.).

Таблиця 2.4

Достовірні відмінності показників самосвідомість та ідентичність жінок з високим та середнім рівнями особистісної ідентичності

Показник	Жінки з високим рівнем особистісної ідентичності		Жінки з середнім рівнем особистісної ідентичності		t	p
	Сер. знач	Ст. відхилення	Сер. знач	Ст. відхилення		
Соціальне Я	4,4	2,01	3,9	1,88	1	0,30
Фізичне Я	4,7	1,63	3,7	2,19	2	0,52
Матеріальне Я	4,3	1,86	3,6	2,06	1,4	0,18
Діяльне Я	4,5	1,76	3,7	2,01	1,5	0,15
Перспективне Я	4,1	1,83	4	1,98	0,3	0,78
Комунікативне Я	4,6	1,69	3,6	1,96	1,8	0,07
Рефлексивне Я	5	1,69	3,7	1,77	2,8	0,08

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

Порівняльний аналіз за t критерієм Стьюдента дозволив виявити достовірні відмінності лише за двома з показників, а саме рефлексивне «Я» та

фізичне «Я». У жінок із високим рівнем особистісної ідентичності рефлексивне «Я» є вищим (середнє значення 5) на відміну від жінок з середнім рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 3,7). Це можна пояснити тим, що жінки з високим рівнем особистісної ідентичності, ймовірно, мають більш розвинену здатність до самоспостереження, самоаналізу та осмислення власних емоцій, переживань та вчинків. Такий рівень рефлексивності дозволяє їм краще усвідомлювати себе як унікальну, цілісну особистість, що сприяє глибшому розумінню власного життєвого шляху, цілей та внутрішніх суперечностей. Натомість жінки з середнім рівнем особистісної ідентичності можуть мати недостатньо розвинене усвідомлення внутрішнього «Я», що ускладнює формування стабільної ідентичності та знижує їхню здатність до інтеграції власного досвіду в систему особистісних смислів.

Щодо показнику фізичне «Я», жінки з високим рівнем особистісної ідентичності мають більш виражені результати (середнє значення 4,7) відносно жінок з середнім рівнем (середнє значення 3,7). Це може свідчити про те, що жінки з високим рівнем особистісної ідентичності краще усвідомлюють, приймають і позитивно оцінюють власне тіло та фізичні характеристики, що відображає кращу інтеграцію фізичного аспекту в образ «Я».

За показниками соціальне «Я», матеріальне «Я», діяльне «Я», перспективне «Я» та комунікативне «Я» між жінками з високим та середнім рівнями особистісної ідентичності достовірних відмінностей не виявлено. Тобто, можна зробити висновок, що за цими показниками жінки з високим та середнім рівнями особистісної ідентичності мають схожі характеристики. Їхнє сприйняття соціальної ролі, матеріального становища, професійної ефективності, життєвих перспектив та комунікативних здібностей є подібним.

Наступним представимо результати порівняльного аналізу показників самосвідомість та ідентичність жінок з високим та низьким рівнями особистісної ідентичності (див. таблицю 2.5.).

Таблиця 2.5

Достовірні відмінності показників самосвідомість та ідентичність жінок з високим та низьким рівнями особистісної ідентичності

Показник	Жінки з високим рівнем особистісної ідентичності		Жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності		t	p
	Сер. знач	Ст. відхилення	Сер. знач	Ст. відхилення		
Соціальне Я	4,4	2,01	2,6	1,35	3,5	0,001
Фізичне Я	4,7	1,63	2,7	1,13	4,8	0,001
Матеріальне Я	4,3	1,86	2,5	1,36	3,7	0,001
Діяльне Я	4,5	1,76	2,4	1,27	4,5	0,001
Перспективне Я	4,1	1,83	2,7	1,34	3	0,005
Комунікативне Я	4,6	1,69	2,9	1,42	3,7	0,001
Рефлексивне Я	5	1,69	2,5	1,43	5,5	0,001

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

За результатами порівняльного аналізу можемо стверджувати, що:

Найбільш значущим є достовірні відмінності за показником рефлексивне «Я», який більш виражений у жінок з високим рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 5), порівняно з жінками з низьким рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 2,5). Це можна пояснити тим, що жінки з високим рівнем особистісної ідентичності мають більш розвинену здатність до самопостереження, самоаналізу та осмислення власних емоцій, переживань та вчинків. Вони схильні до глибшого розуміння власних думок та почуттів, що дозволяє їм краще усвідомлювати свої внутрішні суперечності та життєві цілі. Такий рівень рефлексивності сприяє розвитку стабільної ідентичності та дає змогу краще інтегрувати життєвий досвід у систему особистісних смислів. Натомість жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності мають меншу здатність до рефлексії, що ускладнює формування стійкого та цілісного образу «Я». Це може бути пов'язано з недостатнім усвідомленням своїх переживань та емоцій, що знижує їх

здатність до самоприйняття та самореалізації. Таким чином, жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності можуть відчувати більшу внутрішню розгубленість та невпевненість, що сприяє меншій інтеграції різних аспектів їхнього «Я».

Також, виявлені достовірні відмінності за показником фізичне «Я», який є більш вираженим у жінок з високим рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 4,7), на відміну від жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 2,7). Це можна пояснити тим, що жінки з високим рівнем особистісної ідентичності мають більш позитивне ставлення до свого фізичного вигляду та здоров'я. Вони можуть мати високу самооцінку щодо своїх фізичних характеристик, що сприяє їхній внутрішній гармонії та злагоді з собою. Водночас жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності можуть мати меншу впевненість у своєму фізичному образі, що може призводити до переживань та невдоволення своїм тілом, знижуючи їхній рівень самоприйняття.

Показник діяльне «Я» теж демонструє достовірні відмінності між двома групами. У жінок з високим рівнем особистісної ідентичності цей показник вищий (середнє значення 4,5), ніж у жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 2,4). Це свідчить про більш активну життєву позицію та більшу цілеспрямованість у досягненні професійних і особистих цілей жінок з високим рівнем особистісної ідентичності. Такі жінки мають більш розвинене почуття відповідальності та здатність планувати свої дії, що дозволяє їм досягати високих результатів у різних сферах діяльності. Своєю чергою, жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності можуть мати менше мотивації та енергії для активної діяльності, що може спричинити відсутність досягнень та низький рівень задоволення від власних досягнень.

Достовірні відмінності однакового рівня значущості спостерігаються за показниками матеріальне «Я» та комунікативне «Я». Жінки з високим рівнем особистісної ідентичності мають більш позитивне ставлення до матеріальної сторони життя (середнє значення 4,3 проти 2,5 у жінок з низьким рівнем), що

вказує на впевненість у фінансовій сфері, наявність конкретних економічних цілей та здатність до ресурсного планування. Одночасно, вони демонструють вищу комунікативну компетентність (середнє значення 4,6 проти 2,9), що проявляється у відкритості, здатності до ефективної міжособистісної взаємодії, кращій соціальній адаптації. Жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності в обох сферах виявляють менш сформовані установки — як у матеріальному, так і в комунікативному аспектах, що може негативно впливати на загальну інтегрованість їх «Я»-структури.

Виявлені достовірні відмінності за показником соціальне «Я», який більш притаманний для жінок з високим рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 4,4), тоді як жінкам з низьким рівнем особистісної ідентичності цей показник притаманний меншою мірою (середнє значення 2,6). Це можна пояснити тим, що жінки з високим рівнем особистісної ідентичності мають більш чітке розуміння своєї ролі в суспільстві та впевненість у своєму місці в соціальних взаємодіях. Вони більш орієнтовані на позитивну взаємодію з іншими людьми та здатні краще відчувати свою значущість у соціумі. Натомість жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності можуть мати труднощі з визначенням своїх соціальних ролей та слабшу соціальну адаптацію, що знижує їхню здатність ефективно взаємодіяти в соціальних ситуаціях.

Аналіз показника перспективне «Я» вказує на те, що жінки з високим рівнем особистісної ідентичності мають більш чітке бачення майбутнього (середнє значення 4,1), ніж жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 2,7). Це можна пояснити тим, що жінки з високим рівнем особистісної ідентичності мають більшу здатність до довгострокового планування та стратегічного мислення. Вони можуть краще уявляти собі своє майбутнє, ставити чіткі цілі та працювати над їхнім досягненням. Для жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності характерна більша невизначеність щодо майбутнього, що може призводити до тривожності та нестабільності в плануванні свого життя.

Останнім представимо результати порівняльного аналізу між жінками з середнім та низьким рівнем особистісної тривожності (див. таблицю 2.6.).

Таблиця 2.6.

Достовірні відмінності показників самосвідомість та ідентичність жінок з середнім та низьким рівнями особистісної ідентичності

Показник	Жінки з середнім рівнем особистісної ідентичності		Жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності		t	p
	Сер. Знач	Ст. відхилення	Сер. Знач	Ст. відхилення		
Соціальне Я	3,9	1,88	2,6	1,35	2,6	0,01
Фізичне Я	3,7	2,19	2,7	1,13	1,8	0,08
Матеріальне Я	3,6	2,06	2,5	1,36	1,9	0,05
Діяльне Я	3,7	2,01	2,4	1,27	2,6	0,01
Перспективне Я	4,0	1,98	2,7	1,34	2,5	0,02
Комунікативне Я	3,6	1,96	2,9	1,42	1,5	0,14
Рефлексивне Я	3,68	1,77	2,5	1,43	2,5	0,02

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

За результатами порівняльного аналізу показників самосвідомість та ідентичність жінок з середнім та низьким рівнями особистісної ідентичності, які представлені у таблиці 2.6., можемо стверджувати, що:

Виявлені достовірні відмінності за показником соціальне «Я», який більш виражений у жінок з середнім рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 3,9), порівняно з жінками з низьким рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 2,6). Це можна пояснити тим, що жінки з середнім рівнем особистісної ідентичності мають більш чітке розуміння своїх соціальних ролей, частіше відчувають свою значущість у соціумі та мають стабільніше місце у соціальних взаємодіях. Вони здатні активно взаємодіяти з оточенням і мають більше соціальних зв'язків. Водночас жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності можуть мати труднощі з інтеграцією в соціальне середовище, що знижує їхню здатність до ефективних взаємодій.

Той самий рівень значущості достовірних відмінностей виявлений за показником діяльне «Я» також виявлено достовірні відмінності. Жінки з середнім рівнем особистісної ідентичності мають більш виражене діяльне «Я» (середнє значення 3,7) порівняно з жінками з низьким рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 2,4). Це свідчить про те, що жінки з середнім рівнем ідентичності мають більш активну позицію щодо своєї діяльності та здатні ефективно планувати та реалізовувати свої життєві цілі. Вони можуть мати чітке розуміння своїх професійних та особистих обов'язків, що дозволяє їм більш успішно інтегрувати свою діяльність у соціальний контекст.

Достовірні відмінності також спостерігаються за показником перспективне «Я». Жінки з середнім рівнем особистісної ідентичності мають значно вище середнє значення (4,0) порівняно з жінками з низьким рівнем особистісної ідентичності (2,7). Це вказує на те, що жінки з середнім рівнем ідентичності зазвичай мають більш оптимістичне та позитивне ставлення до майбутнього, планують своє життя та бачать перспективи розвитку. Жінки з низьким рівнем ідентичності, навпаки, можуть мати більш обмежене уявлення про своє майбутнє, що відображається у їхньому ставленні до перспектив.

Той самий рівень значущості достовірних відмінностей виявлений за показником рефлексивне «Я». Жінки з середнім рівнем особистісної ідентичності демонструють більш високі показники (середнє значення 3,68), порівняно з жінками з низьким рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 2,5). Це може свідчити про те, що жінки з середнім рівнем ідентичності мають більш розвинену здатність до самоаналізу, рефлексії та самопізнання. Вони краще усвідомлюють свої переживання та емоції, що допомагає їм більш адекватно реагувати на життєві ситуації.

За показником матеріальне «Я» також виявлені достовірні відмінності між жінками з середнім та низьким рівнем особистісної ідентичності. Жінки з середнім рівнем мають більш виражене матеріальне «Я» (середнє значення 3,8) порівняно з жінками з низьким рівнем (середнє значення 2,5). Це свідчить про більш сформоване ставлення до матеріальної складової життя: вони мають

впевненість у своїй здатності контролювати фінансові ресурси, ставлять перед собою конкретні економічні цілі та демонструють здатність до раціонального планування та розподілу ресурсів. Такий рівень матеріального «Я» відображає більш стабільне матеріальне становище та внутрішнє відчуття безпеки, що позитивно впливає на загальну цілісність їхньої особистості. Натомість жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності можуть відчувати невпевненість у матеріальній сфері, що призводить до переживань, тривожності та знижує їхню здатність ефективно інтегрувати матеріальні аспекти в систему власних життєвих цінностей.

Отже, жінки з високим рівнем ідентичності проявляють значно виражені показники у всіх аспектах самосвідомості: глибоку рефлексію, ефективну соціальну адаптацію, позитивне сприйняття фізичного «Я», впевненість у матеріальному статусі, активну життєву позицію та стійку впевненість у майбутньому. Жінки зі середнім рівнем ідентичності характеризуються помірним рівнем самоприйняття та самосвідомості, відчують певні труднощі у визначенні соціальних ролей та рефлексії, однак здатні адаптуватися до соціальних умов та мають стабільне, хоч і менш виразне, сприйняття власного фізичного вигляду й соціального статусу. Натомість жінки з низьким рівнем ідентичності стикаються із суттєвими проблемами у самосприйнятті, соціальній адаптації та визначенні власних ролей, що суттєво обмежує їхні можливості для самореалізації.

Останніми представимо результати опитувальника самоактуалізації Е. Шострома (САМОАО) який представлений на рис. 2.5 - показники самоактуалізації жінок з високим рівнем особистісної ідентичності, 2.6 - показники самоактуалізації жінок з середнім рівнем особистісної ідентичності та 2.7 - показники самоактуалізації жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності.

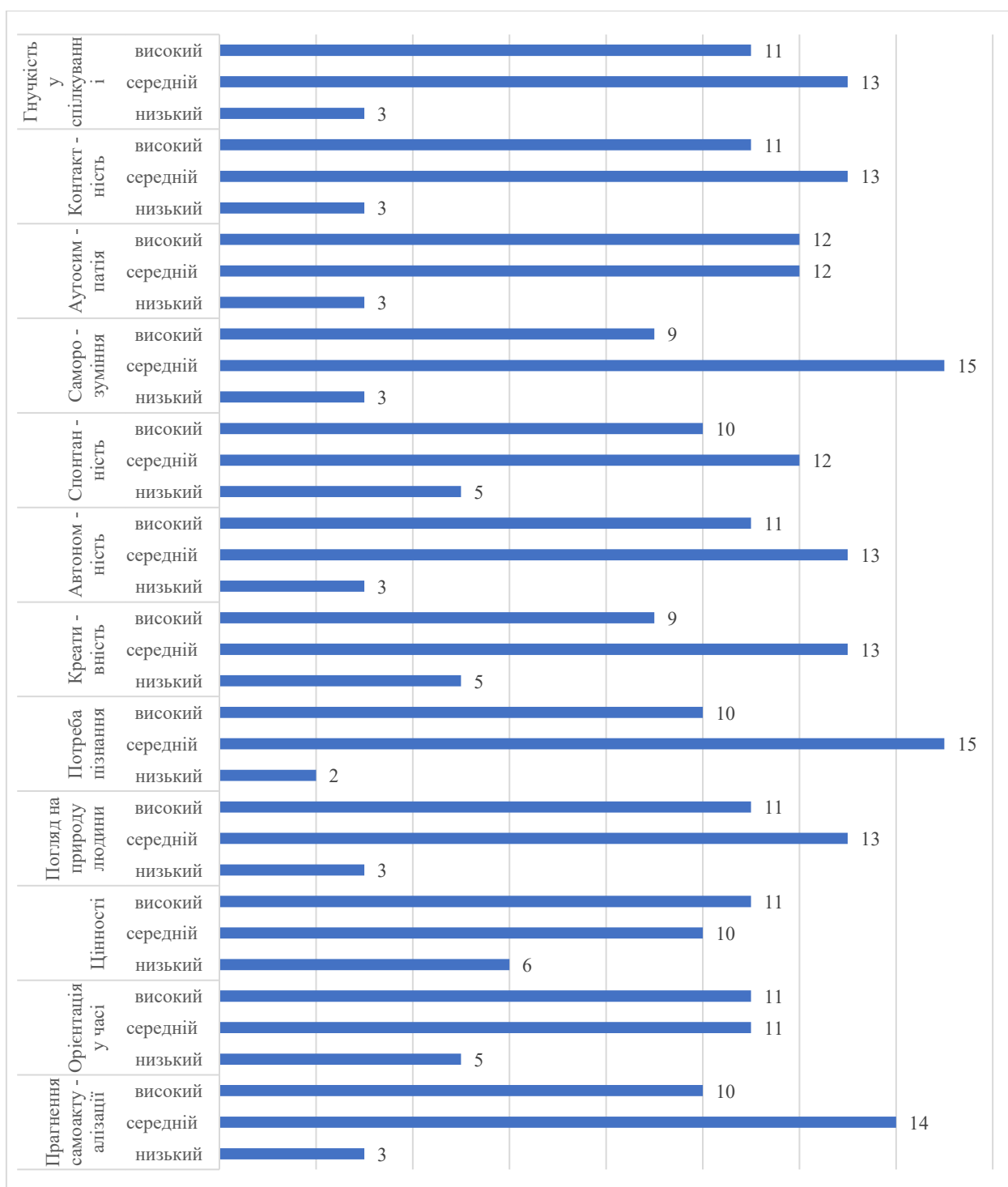


Рис. 2.5. Показники самоактуалізації жінок з високим рівнем особистісної ідентичності

Аналізуючи результати робимо висновок, що більшість жінок (14 осіб, 51,9%) мають середній рівень прагнення до самоактуалізації, у 10 жінок (37%) переважає високий рівень, тоді як у 3 жінок (11,1%) виявлений низький рівень.

Орієнтації у часі у 22 жінок (81,4%) знаходиться на середньому та високому рівнях (по 11 осіб, 40,7%), низький же виявлено у 5 жінок (18,5%).

Орієнтація на гуманістичні цінності у більшості досліджуваних є високою (11 осіб, 40,7%) або середньою (10 осіб, 37%), лише у 6 жінок (22,2%) показник є низьким.

Гуманістичний погляд у більшості жінок (13 жінок, 48,1%) виражений на середньому рівні, високий рівень продемонстрували 11 жінок (40,7%), а низький притаманний 3 жінкам (11,1%).

Потреба у пізнанні найчастіше виявляється на середньому рівні (15 жінок, 55,6%), високий рівень виражений у 10 жінок (37%), низький притаманний лише 2 (7,4%).

Рівень креативності найчастіше є середнім (13 жінок, 48,1%), високий рівень переважає у 9 жінок (33,3%), а низький виражений у 5 (18,5%).

Автономність переважно знаходиться на середньому у 13 осіб (48,1%) та на високому у 11 жінок (40,7%), низький рівень спостерігається лише у 3 жінок (11,1%).

Спонтанність найчастіше проявляється на середньому рівні (12 жінок, 44,4%), у 10 жінок (37%) вона виражена на високому та лише у 5 жінок (18,5%) на низькому рівні.

Саморозуміння у більшості жінок (15 осіб, 55,6%) знаходиться на середньому рівні, високий рівень виражений у 9 жінок (33,3%) та низький переважає у 3 (11,1%).

Аутосимпатія у більшості жінок (24 особи, 88,8%) є середньою або високою (по 12 осіб, 44,4%), лише у 3 жінок (11,1%) цей показник є низьким.

Контактність найчастіше виражена на середньому рівні (13 жінок, 48,1%), у 11 жінок (40,7%) на високому та у 3 (11,1%) вона знаходиться на низькому рівні.

Гнучкість у спілкуванні у більшості жінок (24 особи, 88,8%) є середньою або високою (по 13 та 11 осіб відповідно), лише у 3 жінок (11,1%) виявлений низький рівень.

Далі представимо результати самоактуалізації жінок з середнім рівнем особистісної ідентичності (див. рис. 2.6.).

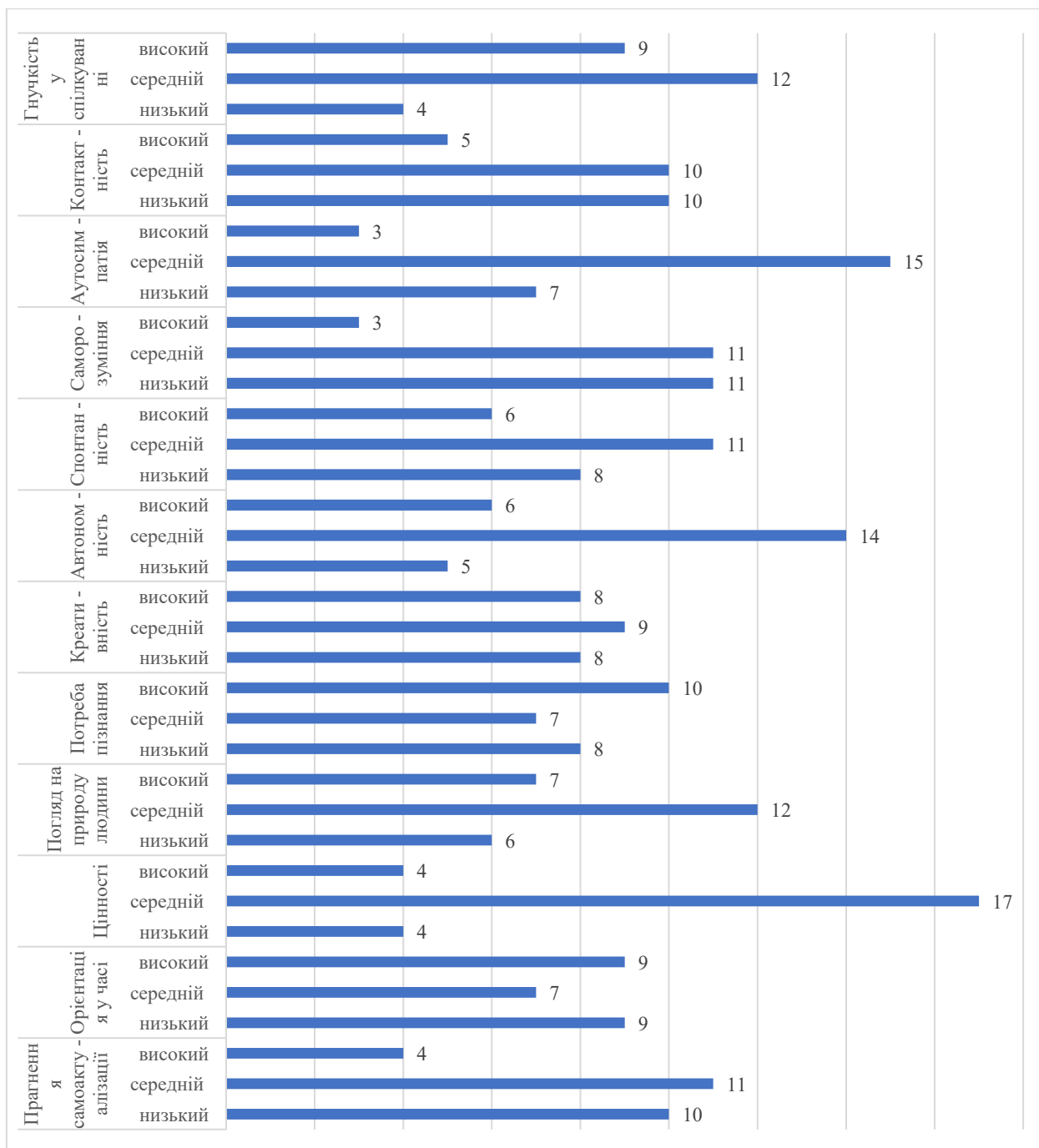


Рис. 2.6. Показники самоактуалізації жінок з середнім рівнем особистісної ідентичності

Аналізуючи результати самоактуалізації жінок із середнім рівнем особистісної ідентичності, ми прийшли до висновку:

Більшість жінок (11 осіб, 44,0%) має середній рівень прагнення до самоактуалізації, у 10 жінок (40,0%) виявлено низький рівень, тоді як високий притаманний 4 жінкам (16,0%).

Орієнтації у часі на високому та низькому рівнях притаманна рівної кількості жінок по 9 осіб (36,0%), середній рівень виявлений у 7 жінок (28,0%).

Ціннісна орієнтація у більшості жінок (17 осіб, 68,0%) є середньою, низький та високий рівні зустрічаються однаково у 4 жінок (16,0%).

Погляд на природу людини у більшості жінок (12 осіб, 48,0%) є середньою, високий рівень переважає у 7 жінок (28,0%), низький притаманний 6 жінкам (24,0%).

Потреба у пізнанні на високому рівні виражена у 10 жінок (40,0%), у 8 (32,0%) вона знаходиться на низькому та у 7 (28,0%) на середньому.

Рівень креативності найчастіше є середнім (9 жінок, 36,0%), високий та низький рівні переважають однаково у 8 жінок (32,0%).

Автономність у більшості жінок (14 осіб, 56,0%) проявляється на середньому рівні, високий рівень виражений у 6 жінок (24,0%), низький у 5 (20,0%).

Спонтанність найчастіше спостерігається на середньому рівні (11 жінок, 44,0%), у 8 жінок (32,0%) вона знаходиться на низькому та у 6 (24,0%) на високому.

Саморозуміння у більшості жінок (по 11 осіб, 44,0%) знаходиться на середньому та низькому рівнях, тоді як високий рівень притаманний лише 3 жінкам (12,0%).

Аутосимпатія у переважної частини жінок (15 осіб, 60,0%) знаходиться на середньому рівні, низький рівень виражений у 7 жінок (28,0%), високий у 3 (12,0%).

Контактність у більшості жінок (по 10 осіб, 40,0%) виявлена на середньому та низькому рівнях, високий рівень притаманний 5 жінкам (20,0%).

Гнучкість у спілкуванні найчастіше є середньою (12 жінок, 48,0%) або високою (9 жінок, 36,0%), низький рівень мають 4 жінки (16,0%).

Останніми представимо показники самоактуалізації жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності (див. рис. 2.7.).

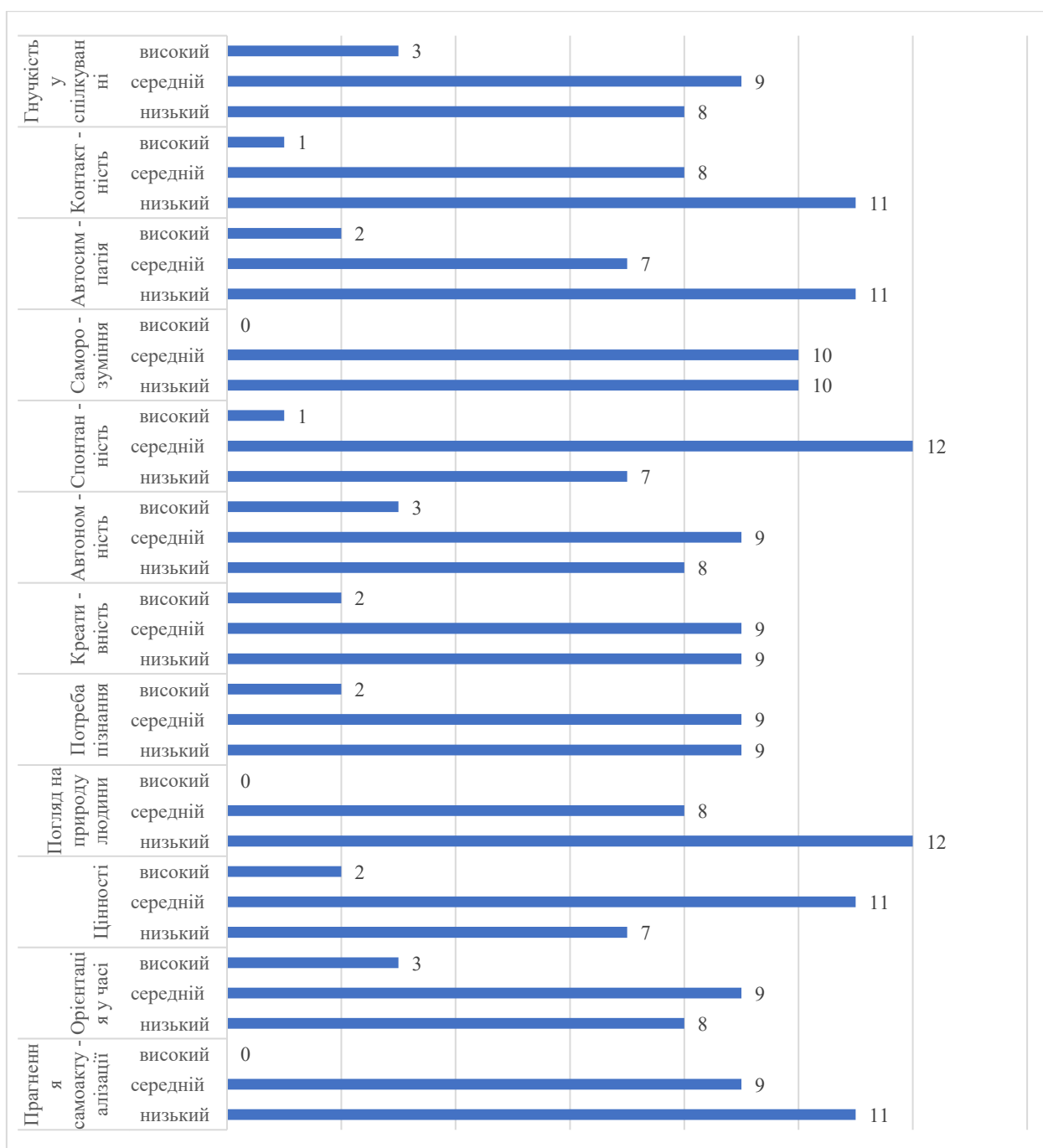


Рис. 2.7. Показники самоактуалізації жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності

Аналізуючи результати опитувальника самоактуалізації серед жінок із низьким рівнем особистісної ідентичності, можна стверджувати, що у більшості з них (11 осіб, 55,0%) прагнення до самоактуалізації знаходиться на низькому рівні та у 9 жінок (45,0%) на середньому.

Орієнтація у часі у 9 жінок (45,0%) виражена на середньому рівні, у 8 жінок (40,0%) на низькому, а високий рівень наявний лише у 3 жінок (15,0%).

Орієнтація на гуманістичні цінності здебільшого проявляється на середньому рівні (11 осіб, 55,0%), тоді як низький рівень спостерігається у 7 жінок (35,0%), а високий – лише у 2 жінок (10,0%).

Гуманістичний погляд на природу людини у переважної частини досліджуваних (12 осіб, 60,0%) має низький рівень, 8 жінок (40,0%) продемонстрували середній рівень, тоді як високий зовсім не виявлений.

Потреба у пізнанні у 9 жінок (45,0%) є низькою, стільки ж (45,0%) продемонстрували середній рівень, і лише у 2 осіб (10,0%) виявлено високий рівень.

Рівень креативності у більшості жінок є або низьким (9 осіб, 45,0%), або середнім (9 осіб, 45,0%), високий рівень характерний лише для 2 жінок (10,0%).

Автономність також має здебільшого низький (8 жінок, 40,0%) та середній (9 жінок, 45,0%) рівні, у 3 жінок (15,0%) виявлено високий рівень.

Спонтанність у більшості досліджуваних (12 осіб, 60,0%) знаходиться на середньому рівні, у 7 жінок (35,0%) вона виражена на низькому рівні, і лише одна особа (5,0%) продемонструвала високий рівень.

Саморозуміння виражене переважно на низькому та середньому рівнях (по 11 жінок, 44,0%), високий рівень спостерігається лише у 3 осіб (12,0%).

Аутосимпатія у більшості жінок (11 осіб, 55,0%) виражена на низькому рівні, у 7 осіб (35,0%) на середньому та лише у 2 жінок (10,0%) на високому.

Контактність найчастіше спостерігається на низькому рівні (11 жінок, 55,0%), у 8 жінок (40,0%) виражений середній та у 1 жінки (5%) високий рівень.

Гнучкість у спілкуванні у більшості досліджуваних знаходиться на середньому рівні (9 жінок, 45,0%), у 8 жінок (40,0%) виражений низький, і лише 3 жінки (15,0%) продемонстрували високий рівень.

Для виявлення достовірних відмінностей самоактуалізації жінок з різним рівнем особистісної ідентичності ми провели порівняльний аналіз за допомогою t критерію Стюдента. Першими представимо результати

порівняльного аналізу показників самоактуалізації жінок з високим та середнім рівнем особистісної ідентичності.

Таблиця 2.7.

Достовірні відмінності показників самоактуалізації жінок з високим та середнім рівнем особистісної ідентичності

Показник	Жінки з високим рівнем особистісної ідентичності		Жінки з середнім рівнем особистісної ідентичності		t	p
	Сер. Знач	Ст. відхилення	Сер. Знач	Ст. відхилення		
Прагнення самоактуалізації	58,5	20,87	43,6	21,34	2,6	0,01
Орієнтація у часі	60,5	20,90	49,2	26,51	1,7	0,09
Цінності	59,6	22,89	53,4	20,85	1	0,31
Погляд на природу людини	60,7	18,92	56,0	24,31	0,8	0,44
Потреба пізнання	60,6	18,60	53,0	24,33	1,3	0,21
Креативність	58,8	21,91	52,9	24,69	0,9	0,37
Автономність	63,7	20,30	51,2	22,62	2,1	0,04
Спонтанність	59,3	20,53	51,6	20,99	1,3	0,19
Саморозуміння	59,6	19,71	42,0	19,14	3,3	0,02
Аутосимпатія	60,7	19,65	45,3	18,42	2,9	0,05
Контактність	61,7	18,59	46,5	19,98	2,8	0,07
Гнучкість у спілкуванні	63,2	18,87	60,2	20,40	0,6	0,57

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

Як бачимо з порівняльного аналізу, представленого у таблиці 2.7:

Виявлені достовірні відмінності між жінками з високим рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 59,6) та жінками з середнім рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 42,0) за показником саморозуміння. Це може свідчити про те, що жінки з високим рівнем ідентичності мають глибше розуміння власних переживань, емоцій та внутрішніх станів, що дозволяє їм краще орієнтуватися у складних життєвих

ситуаціях. Жінки із середнім рівнем ідентичності можуть мати обмежений доступ до власних емоцій та переживань, що впливає на ефективність емоційної саморегуляції.

Виявлені достовірні відмінності між жінками з високим рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 60,7) та жінками з середнім рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 45,3) за показником аутосимпатія. Це можна пояснити тим, що жінки з високим рівнем ідентичності схильні до позитивного сприйняття себе, прийняття власної індивідуальності та формування гармонійного ставлення до себе. Вони здатні надавати собі емоційну підтримку, краще справляються з критикою та мають вищий рівень психологічної стабільності. Такий рівень самоприйняття також сприяє ефективнішому подоланню стресу та більшій внутрішній узгодженості. Натомість жінки із середнім рівнем особистісної ідентичності можуть мати занижену самооцінку, менше приймати себе та відчувати внутрішню напруженість у ставленні до власної особистості.

Виявлені достовірні відмінності між жінками з високим рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 61,7) та жінками з середнім рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 46,5) за показником контактності. Це може свідчити про те, що жінки з високим рівнем ідентичності легше йдуть на контакт з іншими, мають більш розвинені соціальні навички, відкритість у спілкуванні та здатність до побудови позитивних міжособистісних стосунків. Їхня соціальна впевненість може бути зумовлена чітким уявленням про себе, що знижує потребу в постійному зовнішньому схваленні. Це також підвищує рівень адаптації в нових соціальних ситуаціях і сприяє розвитку емоційної компетентності. Натомість жінки з середнім рівнем ідентичності можуть проявляти більше обережності, замкненості або тривожності у соціальних взаємодіях.

Виявлені достовірні відмінності між жінками з високим рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 58,5) та жінками з середнім рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 43,6) за показником

прагнення самоактуалізації. Це можна пояснити тим, що жінки з високим рівнем особистісної ідентичності краще усвідомлюють власні цінності, потреби та життєві цілі, що сприяє активнішому прагненню до самореалізації. Вони мають більш цілісне уявлення про себе, що дозволяє їм визначати напрям власного розвитку та сміливо реалізовувати свій потенціал. Натомість жінки з середнім рівнем особистісної ідентичності можуть відчувати внутрішню невизначеність, меншу впевненість у собі та своїх можливостях, що знижує мотивацію до глибокої самореалізації та розвитку.

Виявлені достовірні відмінності між жінками з високим рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 63,7) та жінками з середнім рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 51,2) за показником автономності. Це свідчить про те, що жінки з високим рівнем особистісної ідентичності характеризуються більшою незалежністю у прийнятті рішень, вони рідше піддаються зовнішньому впливу та мають схильність до самостійного вибору життєвого шляху. Натомість жінки із середнім рівнем ідентичності можуть частіше орієнтуватися на думку оточення, що ускладнює реалізацію власних цілей та цінностей.

Далі представимо результати порівняльного аналізу показників самоактуалізації жінок з високим та низьким рівнем особистісної ідентичності.

Таблиця 2.8.

Достовірні відмінності показників самоактуалізації жінок з високим та низьким рівнем особистісної ідентичності

Показник	Жінки з високим рівнем особистісної ідентичності		Жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності		t	p
	Сер. Знач	Ст. відхилення	Сер. Знач	Ст. відхилення		
Прагнення самоактуалізації	58,5	20,87	34,1	15,46	4,4	0,001
Орієнтація у часі	60,5	20,90	44,7	21,20	2,6	0,05

Продовження таблиці 2.8

Показник	Жінки з високим рівнем особистісної ідентичності		Жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності		t	p
	Сер. Знач	Ст. відхилення	Сер. Знач	Ст. відхилення		
Цінності	59,6	22,89	42,3	18,66	2,8	0,08
Погляд на природу людини	60,7	18,92	37,7	18,09	4,2	0,001
Потреба пізнання	60,6	18,60	38,4	21,04	3,8	0,001
Креативність	58,8	21,91	40,4	19,80	3	0,05
Автономність	63,7	20,30	40,3	21,58	3,8	0,001
Спонтанність	59,3	20,53	39,7	16,53	3,5	0,001
Саморозуміння	59,6	19,71	36,6	17,57	4,1	0,001
Аутосимпатія	60,7	19,65	34,9	19,20	4,5	0,001
Контактність	61,7	18,59	36,0	19,72	4,6	0,001
Гнучкість у спілкуванні	63,2	18,87	41,0	19,60	3,9	0,001

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

Показник контактності демонструє істотну різницю: жінки з високим рівнем ідентичності (середнє значення 61,7) характеризуються відкритістю, дружелюбністю, умінням налагоджувати міжособистісні зв'язки. Натомість жінки з низьким рівнем (середнє значення 36,0) можуть мати труднощі у соціальних контактах.

Високий рівень аутосимпатії (середнє значення 60,7) у жінок з високим рівнем ідентичності також суттєво відрізняється від показника у жінок з низьким рівнем (середнє значення 34,9). Це свідчить про позитивне ставлення до себе, прийняття своїх рис та особливостей. Жінки з низьким рівнем ідентичності можуть мати тенденцію до самозаперечення або знецінення себе.

Виявлені достовірні відмінності між жінками з високим рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 58,5) та жінками з низьким

рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 34,1) за показником прагнення самоактуалізації. Це свідчить про те, що жінки з високим рівнем ідентичності мають сильну внутрішню мотивацію до самореалізації, усвідомлюють свої потреби та прагнуть їх задовольнити через розвиток особистісного потенціалу. У той час, як жінки з низьким рівнем ідентичності, ймовірно, відчують невизначеність життєвих орієнтирів, не мають чітко сформованих цілей, що знижує їх прагнення до особистісного зростання.

Значущі відмінності зафіксовано і в погляді на природу людини: жінки з високим рівнем ідентичності (середнє значення 60,7) демонструють більш позитивне ставлення до себе та інших людей, сприймають людину як здатну до розвитку, доброти та співчуття. Водночас жінки з низьким рівнем (середнє значення 37,7) можуть мати більш песимістичне або недовірливе бачення людської природи.

За показником саморозуміння жінки з високим рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 59,6) значно випереджають жінок із низьким (середнє значення 36,6). Це свідчить про здатність до глибокої рефлексії, усвідомлення власних почуттів та мотивів. У жінок з низьким рівнем ця здатність розвинена значно слабше.

За показником гнучкості у спілкуванні виявлені значущі відмінності: у жінок з високим рівнем ідентичності середнє значення становить 63,2, а у жінок з низьким – 41,0. Це означає, що перша група здатна ефективно адаптуватися до змін у комунікативному середовищі, тоді як друга демонструє меншу пластичність у спілкуванні.

Щодо потреби пізнання, жінки з високим рівнем ідентичності (середнє значення 60,6) значно переважають тих, хто має низький рівень (середнє значення 38,4). Це означає, що жінки з високим рівнем особистісної ідентичності активніше прагне до здобуття знань, пізнання себе та світу, тоді як жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності можуть виявляти менше зацікавлення в інтелектуальному розвитку.

Автономність істотно вища у жінок з високим рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 63,7), порівняно з тими, хто має низький рівень (середнє значення 40,3). Це свідчить про те, що жінки з високим рівнем особистісної ідентичності володіють внутрішнім локусом контролю, самостійністю у прийнятті рішень, здатністю відстоювати особистісну позицію. Натомість жінки з низьким рівнем можуть бути більш залежними від думки інших.

Також виявлені достовірні відмінності за показником спонтанності: жінки з високим рівнем ідентичності (середнє значення 59,3) мають більшу здатність діяти природно, відкрито виявляти емоції та реагувати відповідно до внутрішнього стану. У жінок з низьким рівнем (середнє значення 39,7) це проявляється менш виражено, можливо, через підвищену самоконтрольованість або невпевненість у собі.

Достовірні відмінності виявлено і за показником креативності: жінки з високим рівнем особистісної ідентичності (середнє значення 58,8) демонструють більшу здатність до творчого мислення, нестандартного підходу до розв'язання проблем, гнучкості в ідеях. Жінки з низьким рівнем (середнє значення 40,4) можуть виявляти меншу схильність до креативного самовираження, дотримуючись шаблонного мислення.

За показником цінностей також виявлено достовірні відмінності: середнє значення у жінок з високим рівнем ідентичності становить 59,6, тоді як у жінок з низьким – лише 42,3. Це свідчить про більш структуровану систему цінностей у першій групі, що є опорою у прийнятті рішень та формуванні цілей. Жінки з низьким рівнем ідентичності можуть мати суперечливі або нестабільні ціннісні орієнтири, що ускладнює вибір життєвих напрямів.

За показником орієнтації у часі виявлено достовірні відмінності: жінки з високим рівнем особистісної ідентичності мають значно вищі показники (середнє значення – 60,5), ніж жінки з низьким рівнем (середнє значення – 44,7), що свідчить про краще усвідомлення ними часової перспективи,

здатність планувати майбутнє та інтегрувати власний досвід у послідовну життєву історію.

І останніми представимо результати порівняльного аналізу жінок з середнім та низьким рівнем особистісної ідентичності, які наведені у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Достовірні відмінності показників самоактуалізації жінок з середнім та низьким рівнем особистісної ідентичності

Показник	Жінки з середнім рівнем особистісної ідентичності		Жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності		t	p
	Сер. Знач	Ст. відхилення	Сер. Знач	Ст. відхилення		
Прагнення самоактуалізації	43,6	21,34	34,1	15,46	1,7	0,10
Орієнтація у часі	49,2	26,51	44,7	21,20	0,6	0,54
Цінності	53,4	20,85	42,3	18,66	1,9	0,70
Погляд на природу людини	56,0	24,31	37,7	18,09	2,8	0,07
Потреба пізнання	53,0	24,33	38,4	21,04	2,1	0,04
Креативність	52,9	24,69	40,4	19,80	1,8	0,07
Автономність	51,2	22,62	40,3	21,58	1,6	0,11
Спонтанність	51,6	20,99	39,7	16,53	2,1	0,04
Саморозуміння	42,0	19,14	36,6	17,57	1	0,34
Аутосимпатія	45,3	18,42	34,9	19,20	1,9	0,07
Контактність	46,5	19,98	36,0	19,72	1,8	0,08
Гнучкість у спілкуванні	60,2	20,40	41,0	19,60	3,2	0,03

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

Достовірні відмінності виявлені за показником гнучкості у спілкуванні: у жінок із середнім рівнем особистісної ідентичності середнє значення дорівнює 60,2, у той час, як у жінок із низьким рівнем – лише 41,0. Це свідчить про те, що вищий рівень сформованості ідентичності пов'язаний із кращою

адаптивністю у комунікативній сфері, здатністю до конструктивної взаємодії, відкритості до думок інших та ефективному вирішенню міжособистісних ситуацій.

За показником погляду на природу людини виявлено статистично значущі відмінності: жінки з середнім рівнем особистісної ідентичності мають вищий середній показник (середнє значення 56,0), порівняно з жінками з низьким рівнем (середнє значення 37,7). Це може свідчити про те, що при зростанні рівня особистісної ідентичності формується більш позитивне та гуманістичне уявлення про природу людини, віра в її потенціал та добрі наміри. Жінки з нижчим рівнем особистісної ідентичності можуть бути більш схильними до песимістичного чи недовірливого сприйняття інших, що, своєю чергою, ускладнює міжособистісні взаємодії та розвиток внутрішньої цілісності.

Достовірні відмінності також виявлено за показником потреби пізнання: у жінок із середнім рівнем особистісної ідентичності цей показник є вищим (середнє значення 53,0), ніж у жінок із низьким рівнем (середнє значення 38,4). Це може свідчити про те, що формування особистісної ідентичності супроводжується зростанням інтересу до нових знань, відкритістю до дослідження світу та самого себе, а також внутрішньою мотивацією до розвитку.

За показником спонтанності також зафіксовано статистично значущу різницю: у жінок із середнім рівнем ідентичності він становить 51,6, тоді як у жінок із низьким рівнем – 39,7. Це може вказувати на те, що формування особистісної ідентичності сприяє більшій відкритості емоцій, гнучкості поведінки та здатності діяти природно й невимушено, без надмірного самоконтролю чи страху осуду.

Отже, результати порівняльного аналізу засвідчили, що жінки з високим рівнем особистісної ідентичності достовірно переважають жінок із середнім та низьким рівнем за більшістю показників, пов'язаних із самореалізацією, емоційною зрілістю та соціальною адаптованістю. Зокрема, вони мають

вищий рівень прагнення до самоактуалізації, автономності, саморозуміння, аутосимпатії, креативності, спонтанності, орієнтації у часі, сформованості цінностей та позитивного ставлення до природи людини. Це свідчить про те, що сформована особистісна ідентичність є важливим чинником, який сприяє гармонійному особистісному розвитку, впевненості у собі, усвідомленню життєвих цілей та здатності до повноцінної самореалізації в різних сферах життя.

2.3 Взаємозв'язок між структурою ідентичності та рівнем самоактуалізації жінок віком 30–40 років

Для виявлення взаємозв'язку між структурою ідентичності та рівнем самоактуалізації жінок віком 30–40 років нами був проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. Першими представимо результати кореляційного аналізу для жінок з високим рівнем особистісної ідентичності (див. табл. 2.10).

Таблиця 2.10.

Взаємозв'язок між структурою ідентичності та рівнем самоактуалізації жінок з високим рівнем особистісної ідентичності

	Соціальне «Я»	Матеріальне «Я»	Перспективне «Я»	Комунікативне «Я»
Креативність	0,411*	-0,197	-0,065	0,042
Автономність	0,328	0,276	0,133	-0,500**
Саморозуміння	0,032	0,079	0,428*	0,065
Гнучкість у спілкуванні	-0,147	-0,463*	-0,117	-0,268

Примітки:

¹ В таблиці виділені жирним значимі результати

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$;

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$.

Було виявлено прямий кореляційний зв'язок між соціальним «Я» та креативністю. Це дозволяє припустити, що чим виразніше жінка усвідомлює себе в соціальному контексті (зокрема через свої соціальні ролі, статус та

приналежність до певних спільнот), тим більш креативною вона є. На нашу думку, це можна пояснити тим, що соціальна активність, взаємодія з іншими та соціальна включеність стимулюють розвиток уяви, здатності генерувати нові ідеї, а також сприяють розширенню особистісного досвіду, що є основою креативності.

Також виявлено обернений кореляційний зв'язок між комунікативним «Я» та автономністю. Тобто, що більшою мірою жінка ідентифікує себе через спілкування з іншими людьми, тим менш автономною вона є у прийнятті рішень та побудові особистісних орієнтирів. Така залежність може свідчити про певну орієнтацію на зовнішнє схвалення, потребу у підтримці з боку соціального середовища, що перешкоджає виявленню незалежності та самостійності.

Окрему увагу заслуговує прямий зв'язок між перспективним «Я» та саморозумінням. Це дозволяє стверджувати, що жінки, які мають чітке уявлення про своє майбутнє, демонструють більш глибоке розуміння власної сутності, емоційних потреб та внутрішніх переживань. Усвідомлення особистісного розвитку у перспективі сприяє формуванню цілісного образу себе та розумінню свого місця в житті.

Виявлений обернений зв'язок між матеріальним «Я» та гнучкістю у спілкуванні, що свідчить про те, що акцент на матеріальних складових ідентичності (зовнішність, майно, соціальний статус) може супроводжуватись зниженням здатності до адаптації в комунікативних ситуаціях. Ймовірно, це пов'язано з більшою жорсткістю та меншою відкритістю до досвіду інших людей, що обмежує можливості ефективної взаємодії.

Отже, отримані результати свідчать про наявність значущих взаємозв'язків між окремими компонентами ідентичності та показниками самоактуалізації жінок із високим рівнем особистісної ідентичності. Зокрема, соціальна включеність та активність (соціальне Я) позитивно пов'язані з креативністю, що може вказувати на те, що взаємодія з соціумом стимулює творчий потенціал особистості. Усвідомлення перспектив розвитку

(перспективне Я) асоціюється з глибшим саморозумінням, що підкреслює важливість бачення майбутнього для формування цілісного образу себе. Водночас акцент на матеріальних аспектах Я-концепції (матеріальне «Я») виявляється перешкодою для гнучкості у спілкуванні, що може свідчити про зосередженість на зовнішніх, а не внутрішніх характеристиках особистості. А надмірна орієнтація на комунікативну взаємодію (комунікативне Я) може знижувати рівень автономності, вказуючи на залежність від зовнішнього соціального впливу.

Наступними представимо результати кореляційного аналізу для жінок з середнім рівнем особистісної ідентичності (див. табл. 2.11).

Таблиця 2.11.

Взаємозв'язок між структурою ідентичності та рівнем самоактуалізації жінок з середнім рівнем особистісної ідентичності

	Матеріальне «Я»
Цінності	-0,479*

Примітки:

¹ В таблицю внесені тільки значимі результати

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$.

Аналіз результатів взаємозв'язку між структурою ідентичності та рівнем самоактуалізації у жінок із середнім рівнем особистісної ідентичності засвідчив наявність однієї статистично значущої оберненої кореляції: між цінностями (як складової самоактуалізації) та компонентом матеріального «Я». Це може свідчити про те, що у жінок, для яких характерна більш виражена орієнтація на особистісні цінності, матеріальний аспект відіграє менш важливу роль. Таким чином, зі зростанням значущості гуманістичних або екзистенційних цінностей знижується ідентифікація з матеріальними атрибутами, що може бути проявом переорієнтації на більш глибокі внутрішні смисли та самореалізацію.

Отже, отримані результати свідчать про те, що у жінок із середнім рівнем особистісної ідентичності спостерігається тенденція до зниження значущості матеріального компоненту «Я» за умови посилення орієнтації на

цінності, пов'язані з особистісним розвитком, гуманістичними установками та самоактуалізацією. Такий взаємозв'язок може вказувати на внутрішню переорієнтацію від зовнішніх, матеріальних орієнтирів до внутрішніх, смислових і ціннісних аспектів «Я-концепції», що є важливим маркером психологічної зрілості та саморозвитку.

Останніми представимо результати кореляційного аналізу для жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності (див. табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Взаємозв'язок між структурою ідентичності та рівнем самоактуалізації жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності

	Соціальне «Я»	Фізичне «Я»	Діяльне «Я»	Комунікативне «Я»	Рефлексивне «Я»
Прагнення до самоактуалізації	0,459*	-0,449*	-0,576*	-0,482*	-0,151
Креативність	0,047	0,006	0,106	-0,385	-0,781**
Аутосимпатія	-0,38	-0,06	-0,032	-0,670*	0,055

Примітки:

¹ В таблицю внесені тільки значимі результати

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$;

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$.

Було виявлено прямий кореляційний зв'язок між соціальним «Я» та прагненням до самоактуалізації. Це дозволяє припустити, що жінки, які чіткіше усвідомлюють себе в контексті соціальних ролей, взаємодій та приналежності до певних груп, мають сильніше виражене прагнення до особистісного зростання та реалізації власного потенціалу. Імовірно, соціальне «Я» у такому випадку виступає опорним елементом для формування мотивації до змін та самореалізації, навіть попри загальну недостатню інтегрованість ідентичності.

Також був виявлений обернений кореляційні зв'язки між прагненням до самоактуалізації та фізичним, діяльним і комунікативним «Я». Такі результати

можуть свідчити про наявність внутрішнього конфлікту: з одного боку, існує прагнення до розвитку, з іншого зниження задоволеності тілесністю, професійною самореалізацією та якістю міжособистісної взаємодії. Це, ймовірно, зумовлює розрив між ідеальним образом себе та реальними можливостями, а також свідчить про недостатню узгодженість окремих сфер ідентичності, що ускладнює досягнення психологічної цілісності.

Окрему увагу привертає високий негативний зв'язок між креативністю та рефлексивним «Я». Це дозволяє припустити, що у жінок із низьким рівнем особистісної ідентичності креативність не підтримується глибоким самопізнанням. Можливо, творчість у такому випадку реалізується на інтуїтивному рівні або як спосіб уникнення глибокої рефлексії, яка може викликати внутрішній дискомфорт через фрагментарність або конфліктність образу «Я».

Також виявлено негативний зв'язок між аутосимпатією та комунікативним «Я». Це свідчить про те, що чим нижчою є задоволеність власною здатністю до міжособистісної взаємодії, тим менш позитивне ставлення жінка має до себе загалом. Така залежність підтверджує важливість соціального прийняття та комунікативної компетентності для формування позитивного самосприйняття, особливо в умовах недостатньо сформованої ідентичності.

Загалом, отримані результати демонструють наявність суперечливих тенденцій у структурі ідентичності жінок з низьким рівнем її сформованості: прагнення до розвитку співіснує з незадоволеністю ключовими аспектами «Я» та недостатнім самопізнанням. Це підкреслює необхідність психологічної підтримки у формуванні більш цілісного образу себе та гармонізації окремих складових ідентичності.

Висновок до розділу 2

Вибірка дослідження була розподілена за рівнем особистісної ідентичності, який визначався за допомогою методики Л.Б. Шнайдера

(МДОІ). Першу групу склали 27 жінок із високим рівнем особистісної ідентичності, другу 25 жінок із середнім рівнем та третю 20 жінок із низьким рівнем.

Результати порівняльного аналізу за t-критерієм Стьюдента свідчать про наявність статистично значущих відмінностей у рівні гендерної ідентичності лише між жінками з високим та низьким рівнем особистісної ідентичності. Це дозволяє припустити, що сформованість особистісної ідентичності відіграє важливу роль у розвитку гендерної ідентичності: чим вищий рівень особистісної ідентичності, тим виразнішим та стабільнішим є усвідомлення гендерної ролі. Водночас відсутність достовірних відмінностей між групами жінок із високим та середнім, а також середнім та низьким рівнем особистісної ідентичності вказує на те, що лише значні відмінності у рівні особистісної ідентичності можуть впливати на відмінності у рівні гендерної ідентичності.

Також було виявлено, що жінки з високим рівнем особистісної ідентичності мають значно вищі показники за такими складовими: соціальне, фізичне, матеріальне, діяльне, перспективне, комунікативне та рефлексивне «Я». Це свідчить про більш розвинену здатність до самостереження, рефлексії, усвідомлення своєї соціальної ролі, впевненість у власному тілі, економічну стабільність, професійну активність, орієнтацію на майбутнє та ефективну комунікацію. Навпаки, жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності виявляють недостатню розвиненість цих характеристик, що ускладнює формування цілісного образу «Я» та впливає на їхню адаптацію, самореалізацію та життєву задоволеність. Водночас відмінності між жінками з високим та середнім рівнем особистісної ідентичності є менш вираженими, і достовірною виявилася лише різниця за показниками рефлексивного «Я» та фізичного «Я», що підтверджує важливу роль саморефлексії та сприйняття свого фізичного образу в формуванні стабільної ідентичності та її ретроспективного аспекту.

Жінки з високим рівнем особистісної ідентичності демонструють вищі показники за ключовими характеристиками, пов'язаними з самоактуалізацією,

автономністю, саморозумінням, аутосимпатією, контактністю, цінностями, орієнтацією в часі, креативністю, спонтанністю та потребою в пізнанні. Це свідчить про їхнє глибше усвідомлення себе, більшу цілісність особистості, впевненість у власних цілях та цінностях, що сприяє ефективній самореалізації. Натомість жінки з середнім та низьким рівнем особистісної ідентичності мають нижчі показники за цими характеристиками, що може свідчити про наявність внутрішніх труднощів у самосприйнятті, мотивації до розвитку, взаємодії з соціумом та життєвому самовизначенні. Отже, рівень особистісної ідентичності є важливим чинником психологічного функціонування жінки та її здатності до гармонійного саморозвитку.

У жінок із високим рівнем особистісної ідентичності соціальне «Я» позитивно корелює з креативністю, що свідчить про стимулювальний вплив соціальної активності на творче самовираження. Перспективне «Я» пов'язане з глибшим саморозумінням, що підкреслює роль уявлення про майбутнє у формуванні цілісного образу себе та проспективного аспекту ідентичності. Натомість комунікативне «Я» має обернений зв'язок з автономністю, а матеріальне «Я» – з гнучкістю у спілкуванні, що може свідчити про орієнтацію на зовнішнє схвалення та матеріальні цінності як фактори, що гальмують особистісний розвиток. Аналіз взаємозв'язку між структурою ідентичності та рівнем самоактуалізації у жінок із середнім рівнем особистісної ідентичності виявив статистично значущу обернену кореляцію між цінностями та матеріальним «Я». Це свідчить про те, що з підвищенням значущості особистісних цінностей зменшується ідентифікація з матеріальними аспектами. Отже, жінки з таким рівнем ідентичності схильні орієнтуватися на внутрішні смисли та цінності, що є індикатором психологічної зрілості та саморозвитку. Аналіз взаємозв'язків між компонентами ідентичності та прагненням до самоактуалізації у жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності показав, що соціальне «Я» позитивно корелює з прагненням до саморозвитку, вказуючи на важливість соціальних ролей та взаємодій для мотивації до змін. Однак, існують обернені кореляції між прагненням до

самоактуалізації та фізичним, діяльним і комунікативним «Я», що може свідчити про внутрішній конфлікт та розрив між ідеальним образом себе та реальністю, що можна віднести до актуального аспекту ідентичності. Також виявлено негативний зв'язок між креативністю та рефлексивним «Я», що вказує на низьку підтримку творчості через глибоке самопізнання у жінок з менш інтегрованою ідентичністю. Низький рівень комунікативного «Я» також пов'язаний з негативним ставленням до себе, що підтверджує важливість соціального прийняття для формування позитивного самосприйняття.

Підсумовуючи, результати дослідження показали, що рівень особистісної ідентичності жінок істотно впливає на їхню гендерну ідентичність, емоційне самосприйняття, здатність до рефлексії, саморозвитку та самоактуалізації. Жінки з високим рівнем ідентичності мають більш цілісний образ себе, краще усвідомлюють свої цінності, ролі та цілі, демонструючи вищу автономність, креативність і емоційну стабільність. Натомість у жінок із середнім і низьким рівнем ідентичності спостерігаються труднощі з гармонізацією внутрішньої структури «Я», домінування зовнішньої мотивації та суперечності між різними аспектами себе, що обмежує їхню здатність до повноцінної самореалізації.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА З ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК

3.1. Корекційна програма з підвищення рівня самоактуалізації жінок через оптимізацію системи їх ідентичності

Актуальність корекційної програми, спрямованої на підвищення рівня самоактуалізації жінок через оптимізацію системи їх ідентичності:

У сучасному соціокультурному контексті важливими факторами, що визначають психоемоційне благополуччя та гармонійний розвиток особистості, є самоактуалізація та ідентичність. Жінки середнього віку часто стикаються з викликами, які зумовлені як соціальними, так і особистісними факторами, що можуть негативно впливати на їх самосприйняття та здатність до самореалізації. Зокрема, це стосується стереотипів та обмежень, які накладаються на їхню роль у суспільстві, а також внутрішніх конфліктів між очікуваннями суспільства та особистими прагненнями.

Корекційна програма, що спрямована на підвищення рівня самоактуалізації жінок через оптимізацію системи їх ідентичності, є надзвичайно актуальною, оскільки вона дозволяє:

- ✓ Забезпечити гармонійний розвиток особистості: Оптимізація ідентичності є важливою умовою для розвитку високого рівня самоактуалізації, що впливає на здатність жінок адаптуватися до змін у житті, реалізовувати свої потенціали та досягати психологічного благополуччя.
- ✓ Справлятися з кризовими ситуаціями середнього віку. Вікові кризи, зокрема криза ідентичності, часто виникають у жінок середнього віку. Програма може допомогти їм пережити ці зміни конструктивно, знаходити нові ресурси для самореалізації та самоприйняття.
- ✓ Зменшити вплив соціальних стереотипів. У суспільстві часто існують обмеження щодо ролей жінок, що може призводити до негативного

впливу на їх ідентичність. Корекційна програма допомагає зменшити цей вплив та сприятиме розвитку більш відкритої та гнучкої ідентичності.

- ✓ Покращити психологічне благополуччя та емоційну стійкість. Оптимізація системи ідентичності дозволяє жінкам краще розуміти себе, свої бажання, цілі та цінності, що підвищує рівень внутрішньої гармонії, самоприйняття та емоційну стійкість.

Таким чином, розробка та впровадження такої корекційної програми є важливим кроком у підтримці жінок віком від 30 до 40 років, сприяючи їх психоемоційному розвитку, покращенню якості життя та адаптації до змін, що відбуваються на етапах життєвих трансформацій.

Метою корекційної програми є підвищення рівня самоактуалізації жінок шляхом оптимізації системи їх ідентичності, що сприятиме розвитку особистісної гармонії, покращенню самосприйняття, а також підвищенню емоційної стійкості та розширення можливостей до самореалізації жінок віком 30-40 років.

Учасники тренінгу: тренінг розроблений для жінок віком від 30 до 40 років, які мають потребу в корекції чи вдосконаленні своєї системи ідентичності та рівня самоактуалізації. Учасниці можуть бути різного соціального та професійного статусу та переживати важливі етапи особистісного та соціального розвитку, такі як професійні зміни, сімейні ролі або переосмислення життєвих цінностей.

Завдання тренінгу:

1. Допомогти учасницям усвідомити та збалансувати ключові аспекти їх ідентичності, зокрема гендерну та соціальну, та створити більш чітке і гармонійне сприйняття себе.

2. Сприяти розвитку особистісного потенціалу через виявлення та реалізацію власних життєвих цілей та цінностей, а також сприяти заохоченню до самопізнання та самоудосконалення.

3. Сприяти підвищенню самооцінки та формуванню позитивного внутрішнього ставлення до себе, що дозволить зменшити внутрішню конфліктність та допоможе учасникам бути більш впевненими в собі.

4. За допомогою спеціальних технік та вправ, допомогти жінкам зміцнити емоційну стабільність та адаптаційні механізми до життєвих труднощів.

5. Поглиблене розуміння гендерних ролей та їх впливу на ідентичність.

6. Створити умови для відкритого обміну досвідом серед учасниць, підтримки та взаємного навчання через групові обговорення та інтерактивні вправи. За рахунок цього, асиміляція отриманого досвіду в груповому просторі.

Тривалість програми:

1 день: «Орієнтація на знайомство, аналіз системи ідентичності, самоусвідомлення» (4 години).

2 день: «Робота над розвитком самоактуалізації та внутрішніх ресурсів» (4 години).

3 день: «Інтеграція нових установок, підтримка змін, підсумкове завершення» (4 години).

Загальна тривалість програми: 12 годин (4 години кожен день).

Таблиця 3.1

Програма тренінгу

1 день: «Самоусвідомлення та дослідження системи ідентичності»		
Час	Зміст	Тривалість
10:00 - 10:10	Вступне слово, знайомство з учасниками	10 хв.
10:10 - 10:30	Знайомство за допомогою вправи «Моя ідентичність»	20 хв.
10:30 - 10:40	Обговорення правил тренінгу та налаштування на роботу	10 хв.
10:40 - 11:10	Міні-лекція: «Що таке ідентичність? Важливість самосприйняття»	30 хв.
11:10 - 11:30	Вправа «Я — це я: Мої ролі в житті» (анкетування та самоаналіз)	20 хв.

Продовження таблиці 3.1

Час	Зміст	Тривалість
11:30 - 12:00	Вправа «Колаж моєї ідентичності» (визначення ключових аспектів самосприйняття)	30 хв.
12:00 - 13:00	Обідня перерва	60 хв.
13:00 - 13:40	Вправа «Мій шлях до самоактуалізації» (рефлексія над досягненнями та бар'єрами)	40 хв.
13:40 - 14:20	Вправа «Мої життєві цілі: від ідеалу до реальності»	40 хв.
14:20 - 15:00	Підсумки дня, зворотний зв'язок від учасниць, завдання на наступний день	40 хв.
2 день: «Розвиток самоактуалізації та внутрішніх ресурсів»		
10:00 - 10:10	Вступне слово тренера, обговорення результатів першого дня	10 хв.
10:10 - 10:30	Міні-лекція: «Самоактуалізація як процес досягнення особистісного потенціалу»	20 хв.
10:30 - 11:00	Вправа «Мої внутрішні ресурси» (визначення сильних сторін)	30 хв.
11:00 - 11:30	Вправа «Внутрішній діалог: Зміна критичних установок»	30 хв.
11:30 - 12:00	Вправа «Самоактуалізація: малюємо своє майбутнє» (візуалізація життєвих цілей)	30 хв.
12:00 - 13:00	Обідня перерва	60 хв.
13:00 - 13:40	Вправа «Мій ідеальний день: що для мене важливо?»	40 хв.
13:40 - 14:20	Вправа «Емоційне очищення: звільнення від обмежень»	40 хв.
14:20 - 15:00	Підсумки дня, обговорення результатів, зворотний зв'язок	40 хв.
3 день: «Інтеграція нових установок і підтримка змін»		
10:00 - 10:10	Вступне слово тренера, обговорення результатів другого дня	10 хв.
10:10 - 10:30	Міні-лекція: «Як зберегти й підтримати зміну в житті?»	20 хв.
10:30 - 11:00	Вправа «Ідентичність і стосунки: як моя система ідентичності впливає на взаємодії з іншими»	30 хв.

Продовження таблиці 3.1

3 день: «Інтеграція нових установок і підтримка змін»
--

11:00 - 11:30	Вправа «Проектування майбутнього: Як досягнути балансу між ролями і цілями»	30 хв.
11:30 - 12:00	Вправа «Сила самоприйняття» (робота з переконаннями і бар'єрами)	30 хв.
12:00 - 13:00	Обідня перерва	60 хв.
13:00 - 13:40	Вправа «Гармонія моїх ролей» (розподіл життєвих пріоритетів)	40 хв.
13:40 - 14:20	Вправа «Підсумки та нові цілі: завершення тренінгу»	40 хв.
14:20 - 15:00	Завершення тренінгу, прощання, зворотний зв'язок, плани на майбутнє	40 хв.

Повний зміст корекційної програми поданий у додатку Б.

3.2. Аналіз ефективності розробленої корекційної програми

Після того, як жінки пройшли корекційну програму з ними проводилось повторне тестування за тими же саме методиками, що і при першому зрізі. Отримані результати до та після проведення корекційної програми оброблялись за t критерієм Стьюдента, за допомогою якого ми й зробили висновок про ефективність розробленої програми. Першими представимо результати методики гендерної ідентичності (див. таблиці 3.1., 3.2. та 3.3.).

Таблиця 3.2.

Достовірні відмінності між рівнем гендерної ідентичності у жінок з високим рівнем особистісної ідентичності до та після проходження корекційної програми

Показник	До проведення корекційної програми		Після проведення корекційної програми		t	p
	Сер. знач	Ст. відхилення	Сер. знач	Ст. відхилення		
Гендерна ідентичність	2,9	0,97	3,35	0,96	1,6	0,115

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

Як бачимо з таблиці 3.2., зафіксовано зростання середнього значення з 2,9 до 3,35, однак отримане значення $t = 1,6$ не дозволяє стверджувати про

статистично значущі відмінності ($p > 0.05$), що свідчить про відсутність достовірного впливу програми на цей показник.

Таблиця 3.3.

Достовірні відмінності між рівнем гендерної ідентичності у жінок з середнім рівнем особистісної ідентичності до та після проходження корекційної програми

Показник	До проведення корекційної програми		Після проведення корекційної програми		t	p
	Сер. знач	Ст. відхилення	Сер. знач	Ст. відхилення		
Гендерна ідентичність	2,5	0,87	3,08	0,83	2,3	0,03

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

У жінок із середнім рівнем особистісної ідентичності також було зафіксовано позитивну динаміку за показником гендерної ідентичності. Середнє значення зросло з 2,5 до 3,08 балів. Проведений t-критерій Стьюдента показав, що ці зміни є статистично значущими ($t = 2,3$; $p = 0,05$), що свідчить про ефективність впливу корекційної програми на розвиток гендерної ідентичності в цій групі.

Таблиця 3.4.

Достовірні відмінності між рівнем гендерної ідентичності у жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності до та після проходження корекційної програми

Показник	До проведення корекційної програми		Після проведення корекційної програми		t	p
	Сер. знач	Ст. відхилення	Сер. знач	Ст. відхилення		
Гендерна ідентичність	2	1,1	2,73	1,09	2	0,05

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

У жінок із низьким рівнем особистісної ідентичності також спостерігається позитивна динаміка за показником гендерної ідентичності:

середнє значення зросло з 2,0 до 2,73 балів. Значення t-критерію Стьюдента склало $t = 2,0$, а $p = 0,05$, що свідчить про статистично значущі зміни. Таким чином, результати дають підстави стверджувати, що корекційна програма є ефективною для підвищення рівня гендерної ідентичності навіть у жінок з початково низькими показниками особистісної ідентичності.

Отже, аналіз результатів до та після проходження корекційної програми виявив позитивну динаміку розвитку гендерної ідентичності у жінок незалежно від рівня їх особистісної ідентичності. У двох із трьох груп (жінки з середнім та низьким рівнем особистісної ідентичності) спостерігаються статистично значущі покращення, що дозволяє зробити висновок про ефективність програми. У групі з високим рівнем особистісної ідентичності позитивні зміни зафіксовані, проте вони не досягли статистичної значущості, що може бути пов'язано з меншим потенціалом для змін через вже сформовану ідентичність.

Далі представимо результати за методика «Хто я?» (див. таблицю 3.5., 3.6. та 3.7.).

Таблиця 3.5.

Достовірні відмінності показників самосвідомість та ідентичність жінок з високим рівнями особистісної ідентичності до та після проходження корекційної програми

Показники	До проведення корекційної програми		Після проведення корекційної програми		t	p
	Сер. знач.	Ст. відхилення	Сер. знач.	Ст. відхилення		
Соціальне Я	4,4	2,01	5,1	1,52	1,3	0,19
Фізичне Я	4,7	1,63	4,7	1,39	0,2	0,86
Матеріальне Я	4,3	1,86	5,4	1,48	2,5	0,02
Діяльне Я	4,5	1,76	5,2	1,59	1,6	0,13
Перспективне Я	4,1	1,83	4,7	1,78	1,1	0,3
Комунікативне Я	4,6	1,69	4,7	1,39	0,3	0,79

Продовження таблиці 3.5

Показники	До проведення корекційної програми		Після проведення корекційної програми		t	p
	Сер. знач.	Ст. відхилення	Сер. знач.	Ст. відхилення		
Рефлексивне Я	5,0	1,69	5,4	1,62	0,9	0,37

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

У жінок з високим рівнем особистісної ідентичності після проходження корекційної програми виявлено статистично значуще зростання показника матеріальне «Я» ($t = 2,5$; $p = 0,02$), що може свідчити про підвищення самоцінності через матеріальну сферу. Інші показники (соціальне «Я», діяльне «Я», фізичне «Я», перспективне «Я», комунікативне «Я», рефлексивне «Я») також демонструють позитивну динаміку, проте ці зміни не досягли рівня статистичної значущості. Такий результат є логічним, оскільки у жінок з високою особистісною ідентичністю рівень самосвідомості вже був достатньо сформований, тому потенціал для зміни був нижчим.

Таблиця 3.6.

Достовірні відмінності показників самосвідомість та ідентичність жінок з середніми рівнями особистісної ідентичності до та після проходження корекційної програми

Показники	До проведення корекційної програми		Після проведення корекційної програми		t	p
	Сер. знач	Ст. відхилення	Сер. знач	Ст. відхилення		
Соціальне Я	3,9	1,88	4,1	1,55	0,4	0,68
Фізичне Я	3,7	2,19	4,4	1,19	1,6	0,14
Матеріальне Я	3,6	2,06	4,4	1,53	1,7	0,1
Діяльне Я	3,7	2,01	3,9	1,53	0,4	0,67
Перспективне Я	4,0	1,98	5,2	1,50	2,4	0,05
Комунікативне Я	3,6	1,96	4,3	1,46	1,4	0,17
Рефлексивне Я	3,7	1,77	4,5	1,73	1,7	0,09

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

У жінок із середнім рівнем особистісної ідентичності після проходження корекційної програми спостерігається статистично значуще зростання показника перспективне «Я» ($t = 2,4$; $p = 0,05$), що свідчить про позитивні зрушення у сфері самоусвідомлення майбутнього, планів, цілей. Ці жінки стали краще уявляти власне майбутнє, чіткіше формулювати життєві орієнтири та спрямування. Інші складові Я-концепції також продемонстрували позитивну динаміку, зокрема зросли середні значення фізичного «Я», «матеріального «Я», «Рефлексивного «Я», однак ці зміни не досягли статистичної значущості.

Таблиця 3.7.

Достовірні відмінності показників самосвідомість та ідентичність жінок з низьким рівнями особистісної ідентичності до та після проходження корекційної програми

Показники	До проведення корекційної програми		Після проведення корекційної програми		t	p
	Сер. знач	Ст. відхилення	Сер. знач	Ст. відхилення		
Соціальне Я	2,6	1,35	4,4	1,81	3,5	0,01
Фізичне Я	2,7	1,13	4,0	2,13	2,5	0,05
Матеріальне Я	2,5	1,36	3,9	2,07	2,5	0,05
Діяльне Я	2,4	1,27	4,2	2,23	3,1	0,01
Перспективне Я	2,7	1,34	4,5	2,04	3,3	0,01
Комунікативне Я	2,9	1,42	4,1	2,04	2,2	0,05
Рефлексивне Я	2,5	1,43	3,8	1,77	2,7	0,01

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

Результати аналізу жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності засвідчили значні позитивні зрушення у всіх показниках після проходження корекційної програми.

У жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності після проходження корекційної програми спостерігаються статистично значущі позитивні зміни за всіма показниками самосвідомості: соціальне «Я» значно зросло (до

програми 2,6, після програми 4,4, при $p = 0,01$), що свідчить про покращення образу себе в соціальних стосунках; фізичне «Я» (зросло на 1,3, при $p = 0,05$) та матеріальне «Я» (зросло на 1,4, при $p = 0,05$) демонструють зростання прийняття себе на тілесному та матеріальному рівнях; діяльне «Я» (до програми 2,4, після проходження 4,2, при $p = 0,01$) та перспективне «Я» (на початку дослідження 2,7, після корекційної програми 4,5, при $p = 0,01$) свідчать про зростання активності та впевненості в майбутньому; комунікативне «Я» (зросло на 1,2, при $p = 0,05$) покращилось, що вказує на розвиток навичок спілкування; рефлексивне «Я» (підвищилось на 1,3, при $p = 0,01$) зміцнилося, що свідчить про глибше усвідомлення себе та власних дій. Таким чином, програма виявилася ефективною у формуванні більш цілісного й позитивного образу Я у жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності.

Отже, за всіма показниками самосвідомості та ідентичності (соціальне «Я», фізичне «Я», матеріальне «Я», діяльне «Я», перспективне «Я», комунікативне «Я», рефлексивне «Я») виявлена позитивна динаміка після проходження корекційної програми. Найбільш виражені зміни спостерігаються у жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності, що свідчить про високу ефективність програми саме для цієї групи. У жінок із середнім рівнем зафіксовано помірні позитивні зміни, зокрема у сфері перспективного «Я», тоді як у жінок із високим рівнем значущі зрушення спостерігалися лише в одному показнику — матеріальному «Я». Це дозволяє зробити висновок, що вплив програми є диференційованим і найбільш дієвим для осіб з менш сформованою особистісною ідентичністю. Отримані результати також свідчать про те, що потенціал для розвитку ідентичності є особливо відкритим на ранніх етапах її становлення, тоді як у сформованих системах зміни відбуваються точково.

Останніми представимо результати до та після проведення корекційної програми за опитувальником самоактуалізації Е. Шострома (див. табл. 3.8., 3.9., 3.10.).

Таблиця 3.8.

Достовірні відмінності показників самоактуалізації жінок з високим рівнем особистісної ідентичності до та після проведення корекційної програми

Показники	До проведення корекційної програми		Після проведення корекційної програми		t	p
	Сер. знач.	Ст. відхилення	Сер. знач.	Ст. відхилення		
Прагнення самоактуалізації	58,5	20,87	65,7	20,77	1,3	0,21
Орієнтація у часі	60,5	20,90	70,3	18,12	1,8	0,07
Цінності	59,6	22,89	66,9	21,05	1,2	0,23
Погляд на природу людини	60,7	18,92	73,3	21,02	2,3	0,03
Потреба пізнання	60,6	18,60	68,3	21,42	1,4	0,17
Креативність	58,8	21,91	62,4	21,58	0,6	0,55
Автономність	63,7	20,30	65,6	23,71	0,3	0,75
Спонтанність	59,3	20,53	64,4	21,10	0,9	0,35
Саморозуміння	59,6	19,71	63,6	20,34	0,7	0,46
Аутосимпатія	60,7	19,65	68,7	20,79	1,5	0,15
Контактність	61,7	18,59	64,1	21,72	0,4	0,67
Гнучкість у спілкуванні	63,2	18,87	63,3	19,38	0,02	0,98

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

Результати аналізу жінок з високим рівнем особистісної ідентичності свідчать про тенденцію до позитивних змін у ряді сфер самоактуалізації після проходження корекційної програми. Статистично значущі відмінності виявлено лише за показником «Погляд на природу людини» ($t = 2,3$; $p = 0,03$), що може свідчити про поглиблення гуманістичних уявлень, прийняття себе та інших, розширення розуміння людської природи. Інші показники продемонстрували несуттєве зростання, що може свідчити про відносну

стабільність рівня самоактуалізації у жінок з уже сформованою особистісною ідентичністю, для яких базові потреби самореалізації та саморозуміння вже реалізовані певною мірою ще до корекційного втручання.

Таблиця 3.9.

Достовірні відмінності показників самоактуалізації жінок з середнім рівнем особистісної ідентичності до та після проведення корекційної програми

Показник	До проведення корекційної програми		Після проведення корекційної програми		t	p
	Сер. Знач	Ст. відхилення	Сер. Знач	Ст. відхилення		
Прагнення самоактуалізації	43,6	21,34	61,4	21,61	2,9	0,005
Орієнтація у часі	49,2	26,51	64,7	20,27	2,3	0,02
Цінності	53,4	20,85	64,5	21,81	1,8	0,07
Погляд на природу людини	56,0	24,31	72,9	16,42	2,86	0,006
Потреба пізнання	53,0	24,33	58,2	20,10	0,8	0,47
Креативність	52,9	24,69	62,9	18,00	1,6	0,11
Автономність	51,2	22,62	65,5	20,22	2,4	0,02
Спонтанність	51,6	20,99	56,7	19,01	0,9	0,37
Саморозуміння	42,0	19,14	52,7	17,75	2,1	0,05
Аутосимпатія	45,3	18,42	55,8	18,31	2	0,05
Контактність	46,5	19,98	62,2	20,26	2,8	0,01
Гнучкість у спілкуванні	60,2	20,40	65,2	21,92	0,8	0,4

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

У жінок із середнім рівнем особистісної ідентичності після проходження корекційної програми спостерігаються достовірні позитивні зміни за кількома шкалами самоактуалізації: прагнення до самоактуалізації значно зросло

($t = 2,9$; $p = 0,05$), що свідчить про посилення внутрішньої мотивації до розвитку; орієнтація у часі ($t = 2,3$; $p = 0,05$) покращилась, жінки стали краще орієнтуватися «тут і зараз»; погляд на природу людини змінився у бік більш гуманістичного та позитивного ($t = 2,9$; $p = 0,01$); автономність зросла ($t = 2,4$; $p = 0,02$), що свідчить про більшу незалежність та внутрішню свободу; саморозуміння стало глибшим ($t = 2,1$; $p = 0,05$), що вказує на зростання рефлексивності; аутономність зросла ($t = 2,4$; $p = 0,02$), що вказує на більшу незалежність та внутрішню свободу; контактність також покращилась ($t = 2,8$; $p = 0,01$), жінки стали більш відкритими у спілкуванні.

Таблиця 3.10.

Достовірні відмінності показників самоактуалізації жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності до та після проведення корекційної програми

Показник	До проведення корекційної програми		Після проведення корекційної програми		t	p
	Сер. знач	Ст. відхилення	Сер. знач	Ст. відхилення		
Прагнення самоактуалізації	34,1	15,46	59,5	24,07	4	0,01
Орієнтація у часі	44,7	21,20	56,8	23,31	1,7	0,09
Цінності	42,3	18,66	66,7	22,80	3,7	0,01
Погляд на природу людини	37,7	18,09	60,1	25,50	3,2	0,01
Потреба пізнання	38,4	21,04	56,8	23,36	2,6	0,05
Креативність	40,4	19,80	63,4	21,96	3,5	0,01
Автономність	40,3	21,58	61,5	25,17	2,9	0,01
Спонтанність	39,7	16,53	63,1	25,43	3,5	0,01
Саморозуміння	36,6	17,57	61,3	23,85	3,7	0,01
Аутосимпатія	34,9	19,20	57,7	25,88	3,2	0,01
Контактність	36,0	19,72	62,7	24,84	3,8	0,01
Гнучкість у спілкуванні	41,0	19,60	66,1	20,95	3,9	0,01

Примітка: $p \leq 0,05$ результат статистично значущий; $p > 0,05$ — не вважається статистично значущим.

У жінок із низьким рівнем особистісної ідентичності після участі в корекційній програмі спостерігаються статистично достовірні позитивні зміни за всіма шкалами опитувальника самоактуалізації Е. Шострома. Проведене дослідження продемонструвало статистично значущі позитивні зміни в низці показників самоактуалізації, що вказує на успішність впливу корекційного втручання.

Зокрема, суттєве зростання прагнення до самоактуалізації ($t = 4,0$; $p = 0,01$) засвідчує активізацію внутрішньої мотивації до особистісного розвитку, розкриття потенціалу та реалізації власних цілей.

Показник гнучкості у спілкуванні ($t = 3,9$; $p = 0,01$) вказує на покращення соціальних навичок, здатності адаптуватися до нових комунікативних ситуацій та ефективно взаємодіяти з іншими. Паралельно, зростання контактності ($t = 3,8$; $p = 0,01$) свідчить про відкритість до соціальної взаємодії, готовність до встановлення нових стосунків і активної участі в груповій діяльності.

Підвищення рівня цінностей ($t = 3,7$; $p = 0,01$) і саморозуміння ($t = 3,7$; $p = 0,01$) демонструє посилення орієнтації на гуманістичні ідеали, зростання інтелектуальних та духовних прагнень, а також більш глибоке усвідомлення власного "Я", цінностей, потреб і внутрішньої послідовності.

Позитивна динаміка креативності ($t = 3,5$; $p = 0,01$) та спонтанності ($t = 3,5$; $p = 0,01$) вказує на активізацію творчих здібностей, здатності до новаторського мислення, вільного самовираження та емоційної відкритості.

Значне зростання аутосимпатії ($t = 3,2$; $p = 0,01$) та зміни у погляді на природу людини ($t = 3,2$; $p = 0,01$) відображають позитивні зрушення у ставленні до себе та оточення: формується прийняття себе, внутрішня теплота, довіра до інших, віра в людську доброту.

Зміни у автономності ($t = 2,9$; $p = 0,01$) та потребі пізнання ($t = 2,6$; $p = 0,05$) свідчать про більшу незалежність у прийнятті рішень, опору на внутрішні переконання, а також про зростання інтересу до світу, бажання вчитися і досліджувати нове.

Збільшення показника орієнтації у часі ($t = 1,7$) хоч і не досягло статистичної достовірності, може свідчити про початкові позитивні зміни в здатності осмислено планувати майбутнє та усвідомлювати часову перспективу.

Загалом, ці результати демонструють суттєве зростання рівня особистісної зрілості, емоційної стабільності, відкритості до змін та внутрішньої гармонії, що є важливими ознаками процесу самоактуалізації.

Проведена корекційна програма мала позитивний вплив на рівень самоактуалізації жінок у всіх трьох групах, однак ступінь ефективності суттєво відрізнявся залежно від вихідного рівня особистісної ідентичності.

Висновок до розділу 3

За результатами емпіричного дослідження була створена та апробована психокорекційна програма, спрямована на підвищення рівня самоактуалізації жінок через оптимізацію структури їхньої особистісної та гендерної ідентичності. Основна увага у програмі приділялася формуванню узгодженого, гармонійного уявлення про себе, усвідомленню цінностей і життєвих орієнтирів, підвищенню впевненості у власних силах, а також розширенню внутрішнього потенціалу жінок віком 30-40 років.

Ключовими елементами інтервенції стали спеціальні техніки роботи з цінностями, образами «Я» у ретроспективному, актуальному та проспективному вимірах, а також вправи на розвиток психологічної гнучкості, емпатійного самосприйняття, емоційної стабільності та рефлексії. Важливою складовою стало створення безпечного групового простору для відкритого діалогу, підтримки й обміну досвідом, що дозволило асимілювати нові знання та внутрішні відкриття у колективному контексті.

Програма була впроваджена для трьох груп жінок, розподілених за рівнем сформованості особистісної ідентичності (високий, середній та низький). Результати показали наявність позитивної динаміки в усіх категоріях, однак особливо значущі зрушення були зафіксовані у жінок із

середнім та низьким рівнем ідентичності. Це підтверджує наявність так званого «психологічного резерву розвитку» — внутрішніх ресурсів, які можуть бути мобілізовані через професійну психологічну підтримку.

Значущі покращення виявилися у таких психологічних компонентах, як прагнення до самоактуалізації, що засвідчує зростання мотивації до розвитку, усвідомлення цілей та готовності до самореалізації. Спостерігалось також посилення соціальних навичок: підвищення гнучкості у спілкуванні та контактності, що вказує на зростання комунікативної компетентності та відкритість до взаємодії. Збільшення показників саморозуміння, цінностей і креативності свідчить про розвиток гуманістичних орієнтацій, внутрішньої гармонії та творчого потенціалу. Позитивна динаміка у показниках аутосимпатії, спонтанності, автономності та потребі в пізнанні демонструє зниження внутрішньої тривожності, більшу впевненість у собі, емоційну гнучкість та інтерес до нового. Навіть у таких сферах, як орієнтація у часі, було зафіксовано початкові позитивні зрушення, що вказує на поступове формування здатності планувати та інтегрувати майбутні орієнтири у своє життя.

Жінки з високим рівнем ідентичності також показали позитивну динаміку, хоча її вираженість була меншою, що відповідає ідеї про стабільність особистісної структури в цій групі. Програма діяла тут як ресурсне підкріплення, стимулюючи переосмислення життєвих стратегій, оновлення ціннісних орієнтацій і розширення можливостей самореалізації в нових соціальних, професійних чи особистісних контекстах.

Особливої уваги заслуговує результативність програми щодо гармонізації ідентичності. Жінки почали краще розуміти вплив гендерних та соціальних ролей на своє самосприйняття, переосмислювали соціальні стереотипи, що дозволило зменшити внутрішні суперечності й підвищити рівень самоприйняття. Більшість учасниць продемонстрували зростання інтегрованості ідентичності, здатність до балансу між різними її

компонентами (гендерним, професійним, особистісним), що є критичним для становлення цілісного «Я» і процесу самоактуалізації.

Підсумовуючи, можна окреслити такі ключові ефекти програми:

- поглиблення самопізнання, розвиток рефлексії та формування узгодженого образу себе;
- активація внутрішніх ресурсів і особистісного потенціалу для досягнення життєвих цілей;
- зниження впливу соціальних і гендерних стереотипів;
- підвищення рівня самооцінки, самоприйняття та емоційної стабільності;
- формування соціальної відкритості, гнучкості та підтримуючих зв'язків;
- усвідомлення й оновлення цінностей, спрямованість на гуманістичні ідеали;
- розвиток автономності, здатності до відповідального вибору та життєвого цілепокладання.

Загальні результати дослідження підтверджують ефективність розробленої програми як інструменту психологічного розвитку жінок у контексті соціокультурних змін. Вона показала високу адаптивність до індивідуальних запитів, особливо в умовах трансформацій зумовлених віковим проміжком від 30 до 40 років в сучасному контексті: втрати або зміни соціального статусу, професійної невизначеності, кризи ідентичності, тощо. Програма може бути рекомендована для застосування в індивідуальному та груповому консультуванні, освітніх та коучингових програмах.

Таким чином, психокорекційна програма, що базується на концепції ідентичності як чинника самоактуалізації, довела свою практичну ефективність і може бути використана як гнучкий інструмент підтримки жінок у періоді життєвих змін і пошуку особистісного сенсу.

ВИСНОВКИ

1. Ідентичність та самоактуалізація є взаємопов'язаними фундаментальними процесами психічного розвитку особистості, які особливо загострюються у жінок віком від 30 до 40 років. Система ідентичності виступає як багатовимірна конструкція, що формується в результаті постійної взаємодії між особистісними переживаннями та соціокультурними впливами, і виступає інструментом самоідентифікації та відображає здатність людини до самопізнання, інтерпретації минулого та прогнозування майбутнього. Самоактуалізація, своєю чергою, є процесом повної реалізації внутрішнього потенціалу, що розкривається через прийняття себе, осмислення життєвих цінностей та відкритість до змін. У контексті раннього середнього віку, особливо у жінок віком 30–40 років, ці процеси набувають особливої значущості, оскільки пов'язані з переосмисленням соціальних ролей, життєвих пріоритетів та цілей. Успішна інтеграція різних аспектів ідентичності (професійної, сімейної, особистої та ін.) створює підґрунтя для гармонійного розвитку, зростання особистісної зрілості та емоційної стабільності. Підтримка соціального середовища, здатність до рефлексії, прийняття змін та конструктивна адаптація до нових умов є ключовими чинниками, що сприяють самоактуалізації. Таким чином, ідентичність і самоактуалізація є не лише показниками внутрішнього розвитку особистості, але й механізмами подолання кризових ситуацій, які дозволяють жінкам віком 30-40 років відкривати нові можливості для реалізації себе в різних життєвих сферах.

2. Результати порівняльного аналізу, проведеного за допомогою t-критерію Стьюдента, підтверджують важливість особистісної ідентичності у процесі формування гендерної ідентичності. Статистично значущі відмінності між жінками з високим та низьким рівнем гендерної ідентичності свідчать про те, що рівень сформованості особистісної ідентичності має прямий вплив на усвідомлення та стабільність гендерних ролей. Зокрема, чим вищий рівень

особистісної ідентичності, тим більш чітким та стабільним є самосприйняття ідентичності за гендерною ознакою та усвідомлення ретроспективного, актуального та проспективного аспектів системи ідентичності.

Крім того, аналіз показав, що жінки з високим рівнем особистісної ідентичності мають вищі показники за такими важливими характеристиками, як соціальне, фізичне, матеріальне, діяльне, перспективне, комунікативне та рефлексивне «Я». Це вказує на високий рівень розвитку здатності до самопостереження, рефлексії, усвідомлення своєї соціальної ролі, а також на впевненість у власному тілі, економічну стабільність, професійну активність, орієнтацію на майбутнє та здатність до ефективної комунікації. У той час, як жінки з низьким рівнем особистісної ідентичності демонструють значно нижчі показники за цими характеристиками, що може ускладнювати процес формування цілісного образу «Я» та погіршувати адаптацію, самореалізацію та життєву задоволеність.

Жінки з високим рівнем особистісної ідентичності демонструють значно вищі показники за характеристиками, які визначають зрілість особистості та її здатність до самореалізації такими як: самоактуалізація, автономність, саморозуміння, позитивне ставлення до себе (аутосимпатія), відкритість до міжособистісної взаємодії, ціннісна орієнтація, часовий контекст, креативність, спонтанність та пізнавальна активність. Таке поєднання характеристик вказує на більш цілісне, гармонійне та усвідомлене «Я», що, своєю чергою, створює передумови для ефективного самовизначення, впевненого життєвого вибору та реалізації особистісного потенціалу. Натомість жінки з середнім та низьким рівнем особистісної ідентичності демонструють нижчі значення за цими параметрами, що може свідчити про наявність труднощів у сфері самосприйняття, знижену мотивацію до саморозвитку, невизначеність у цінностях та орієнтирах, що ускладнює адаптацію до соціального середовища та здійснення повноцінного життєвого самовизначення.

3. В групі жінок з високим рівнем особистісної ідентичності виявлено прямий зв'язок між соціальним «Я» та креативністю, що свідчить про стимулювальний вплив соціальної активності на творче самовираження. Перспективне «Я» пов'язане з глибшим саморозумінням, що підкреслює важливість уявлень про майбутнє у формуванні цілісного образу себе. Водночас обернені зв'язки комунікативного «Я» з автономністю та матеріальним «Я» та з гнучкістю у спілкуванні можуть вказувати на певну орієнтацію на зовнішні джерела підтримки.

В групі жінок з середнім рівнем особистісної ідентичності виявлено статистично значущий обернений зв'язок між цінностями та матеріальним «Я», що свідчить про переорієнтацію з матеріальних на внутрішні смисли. Така тенденція свідчить про прагнення до психологічної зрілості та саморозвитку через переосмислення особистісних пріоритетів та поглиблення внутрішньої ціннісної орієнтації.

В групі жінок з низьким рівнем особистісної ідентичності виявлено, що соціальне «Я» позитивно корелює з прагненням до саморозвитку, що вказує на роль соціальних зв'язків як джерела мотивації до змін. Водночас обернені зв'язки між прагненням до самоактуалізації та фізичним, діяльним і комунікативним «Я» свідчать про внутрішні суперечності, труднощі з інтеграцією особистості та розрив між реальним та бажаним образом себе. Негативний зв'язок між креативністю та рефлексивним «Я» відображає труднощі у творчому самовираженні через низький рівень саморефлексії, а знижене комунікативне «Я» асоціюється з негативним самосприйняттям та потребою в соціальному прийнятті.

4. Розроблена на основі дослідження корекційна програма виявилася ефективною для підвищення рівня самоактуалізації жінок шляхом оптимізації системи їх ідентичності. Найбільш виражена позитивна динаміка спостерігалась у жінок із середнім та низьким рівнем особистісної ідентичності, що свідчить про її результативність саме для цих груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астахов В. М. Репродуктивна поведінка та гендерна ідентичність: нові виміри сьогодення. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції*, м. Вінниця, 22 листопада 2019 року. Вінниця, 2019. С. 10-12. URL: <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/7483>
2. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник. Електронний ресурс. Ред. кол. Н.Софій (голова), І.Єрмаков (керівник авторського колективу і науковий редактор), та ін. Київ: Контекст, 2000. С. 336. URL: <http://library.rehab.org.ua/ukrainian/soc/bandura> (дата звернення: 25.03.2025).
5. Бочелюк В. Й., Панов М. С. Роль самоактуалізації особистості в умовах пандемії COVID-19. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2021. №3. С. 195-207. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-3\(3\)-195-207](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-3(3)-195-207)
6. Васильченко О. М. Етносоціальні уявлення в структурі "Я"-концепції університетської молоді [Текст] : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / Васильченко Ольга Миколаївна ; Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. - К., 2003. - 19 с.
7. Ватковська М. Г. Самореалізація особистості в постіндустріальному суспільстві. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2014. № 3. С. 3-8. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2014_3_3 (дата звернення: 06.04.2025).
8. Гасюк М. Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2003. 20 с.
9. Герасимова І. Гендерне обличчя науки в Україні. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2005. № 3. С. 110–117. URL: <https://visnyk.vntu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/191>.

10. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013»*. Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. Przemisl: Nauka i studia, 2013. S. 21-26. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1709/1/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%8E%D0%BA13.pdf> (дата звернення: 24.03.2025).
11. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки : дис. канд. психол. наук : 19.00.01. 73 Львів, 2005. 191 с.
12. Гусейнова Н. О. Дослідження явища самоактуалізації у психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. № 1(1). С. 25-29.
13. Гутиря М. О. Взаємозв'язок психологічних чинників професійної самоактуалізації студентів-психологів, що переживають кризу фахової готовності. *Новий вимір науки та освіти. Педагогіка і психологія*. 2022. № 102. С. 74-77.
14. Єрмаков І.Г., Пузіков Д.О. Життєвий проект особистості: від теорії до практики: практико зорієнтований посібник. Київ: Освіта України. 2007. 212 с.
15. Зливков В. Л. Професійна ідентичність та особистість педагога. : навч. посіб. для студентів ВНЗ. Ніжин : Лисенко М. М., 2014. 131 с.
16. Зливков В. Проблема особистісної та професійної самоідентифікації в сучасній психології. *Соціальна психологія*. 2016. № 5. С. 128-136.
17. Зубенко А. С. Ціннісні орієнтації особистості і становлення особистісної ідентичності. *Наукові записки Харківського університету Повітряних Сил. Соціальна філософія, психологія*. Харків: ХУПС, 2008. № 2. С. 71- 77.
18. Івашкевич Е., Сімко Р. Самоактуалізація як чинник формування готовності студентів філологічних спеціальностей до виконання професійної діяльності. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № 44. С. 120-141.

19. Ічанська О. М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці : дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2002. 230 с.
20. Карамушка Л. М., Ткалич, М. Г. Самоактуалізація менеджерів у професійно-управлінській діяльності (на матеріалі діяльності комерційних організацій). Запоріжжя: «Просвіта», 2009. 260 с.
21. Кикіш О. Ю., Періг І. М. Особливості гендерної ідентичності в ранньому юнацькому віці в неповній сім'ї. *Актуальні задачі сучасних технологій : зб. тез доповідей міжнар. наук.-техн. конф. Молодих учених та студентів*. Тернопіль, 2019. С. 120-121.
22. Киричук О. В., Роменець В. А.. Основи психології. Київ: Либідь, 1995. 632 с.
23. Кісь О. Жінка в традиційній українській культурі (друга половина ХІХ — початок ХХ ст. Львів: Інститут народознавства НАН України, 2020. 272 с.
24. Кісь О. Українки в ГУЛАГу: вижити значить перемогти. Львів: Інститут народознавства НАН України, 2019. 288 с.
25. Кобильник Л. М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх педагогів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол наук : 19.00.07. Київ, 2007. 20 с.
26. Коваленко А. Б.; Безверха К. С. Теоретичні засади визначення структури соціальної ідентичності особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2017, 40: 80-87.
27. Козловець М. А. Феномен національної ідентичності: виклики глобалізації: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. 558 с.
URL: http://eprints.zu.edu.ua/6217/1/kozlovez_monograf.pdf
28. Коpecь Л. В. Психологія особистості. Київ: Києво Могилянська академія, 2007. 406 с.
29. Кузнєцова О. В. Зв'язок життєстійкості та самоактуалізації особистості. *Індивідуально-психологічні якості особистості майбутніх психологів та їх*

динаміка у період професійної підготовки : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів. Одеса, 2010. С.16-19.

31. Мельник О. В. Почуття самодостатності як чинник професійного успіху особистості на ринку праці *Педагогіка і психологія. Вісн. НАПН України.* 2014. № 2. С. 76-83.

32. Мірошниченко О. М. Проблеми самоактуалізації жінки в гуманістичній психології. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* Київ, 2004. № 20. С. 36-38.

33. Мірошниченко О. М. Психологічні особливості особистісної самоактуалізації ділової жінки у сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота.* 2004. №9. С. 56-60.

34. Московець Л. П. Самоактуалізація та самореалізація особистості: філософсько-психологічне розуміння. *Імідж сучасного педагога.* URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp_2019_5_13 (дата звернення: 15.04.2025).

35. Острова, В. Д. Проспективна ідентичність як чинник соціально-психологічної адаптації студентської молоді (Doctoral dissertation, Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи). 2015.

36. Родигіна У. С. Психологічні особливості професійної ідентичності студентів. *Психологічна наука та освіта.* 2007. № 4. С. 39-51.

37. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ, 2015. С. 178 .

38. Терещенко, К. В. Національна ідентичність як складова системи соціальної ідентичності особистості. *Вісник післядипломної освіти* № 1 (2), 2010. С. 392-399.

39. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

40. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технологія консультування. Київ: Главник, 2007. 192 с.

41. Хоружий Г. Ф. Самоідентифікація особистості: філософський аналіз : монографія / Г. Ф. Хоружий, Л. О. Боровська, Ю. І. Кулагін, М. В. Ліпін ; за заг. ред. Г. Ф. Хоружого. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2018. 192 с.
42. Шнейдер Л. Б. Професійна ідентичність як психолого-педагогічна проблема вузівської підготовки психологів-практиків. Професійні компетенції вчителів дорослих людей: матеріали наук. конф., Щецин, 15-17 вересня., 1999. С. 184-187
43. Шостром Е. Людина-маніпулятор. Внутрішня подорож від маніпуляції до актуалізації, перекл. з англ. Н. Шевчук, Р. Римський. Харків: Квітень Прес; вид-во Інституту психотерапії, 2019. 192 с.
44. Шутько Д. О. Теоретичні підходи до вивчення проблеми професійної самоактуалізації особистості. Збірник наукових праць «КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України». 2015. № 24. С. 752-762.
45. Allen В. С. The role of professional identity commitment in understanding the relationship between casual employment and perceptions of career success. *Career Development International*. 2021. № 2. P. 195–216.
46. Barbour J. В, Lammers J. С. Measuring professional identity: A review of the literature and a multilevel confirmatory factor analysis of professional identity constructs. *Journal of Professions and Organization*. 2015. № 1. P. 38– 60.
47. Bem S. L. *An unconventional family*. Yale University Press, 2020. 189 p.
48. Bem S. L., Bem D. J. *Case study of a nonconscious ideology: Training the woman to know her place*. Pennsylvania: Department of Education, 1970. 121 p.
49. Bentley K. J., Cummings C. R., Casey R. C., Kogut C. P. Professional identity and shared decision making among psychiatry residents: Designing a brief teaching module. *Journal of Mental Health Training, Education & Practice*. 2018. № 2. P. 112–123.
50. Butler J. *Bodies that Matter*. London: Routledge, 2021. 29 p.

51. Butler J. *Contingent Foundation: Feminism and the Question of Postmodernism*. London: Praxis International, 2019. 238 p.
52. Butler J. Motivational elements of digital instructional games: A study of young L2 learners' game designs. *Language Teaching Research*. 2019. № 6. P. 484–453.
53. Butler J. Performative acts and gender Constitution, in *Performing feminism*, S-E, Case. Baltimore: John Hopkins University, 2019. 112 p.
54. Coleman S. Thought experiments and personal identity. *Philosophical Studies*. 2020. № 1. P. 51–66.
55. Dollard J., Miller N. E. *Personality and Psychotherapy: An Analysis in Terms of Learning, Thinking, and Culture*. New York: McGraw-Hill, 1950. 198 p.
56. Erickson E. H. *Identity and life cycle*. New York: Norton and Company, 2020. 356 p.
57. Erikson E. H. Identity, psychosocial. *International Encyclopedia of the Social Sciences*. New York: The Macmillan Company & The Free Press, 1968. № 7. P. 61–65.
58. Erikson E. H. *Childhood and society*. New York: W W Norton & Co, 1993. 445 p.
59. Frankl V. *On The Therapy of Mental Disorders. An introduction to logotherapy and existential analysis*. New York: Brunner-Routledge, 2004. 316 p.
60. Gendler T. Personal identity and thought-experiments. *Philosophical Quarterly*. 2022. № 206. P. 34–54.
61. Goffman E. *Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Doubleday & Company, Garden City, 1959. 259 p.
62. Kachel S., Steffens M. C. Traditional masculinity and femininity: Validation of a new scale assessing gender roles. *Frontiers in Psychology*, 2019. 956 p.
63. Kassab H. S. Statues and vandalism in Armenia and North Macedonis^ expressions of official and unofficial nationalist identity. *Wisdom*, 2024, 1.

64. Kis O. L'approche de genre dans les recherches en histoire et ethnologie ukrainiennes (франц. мовою). *Ethnologie Francaise*, 2024. 409 p.
65. Kite M. *Sexual Politics*. Garden City. New York: Doubleday, 1970. 452 p.
66. Kite M., Deaux K., Haines E. L. Gender stereotypes. In: Denmark FL, Paludi MA, editors. *Psychology of women: A handbook of issues and theories*. Santa Barbara: Praeger, an imprint of ABC-CLIO, LLC, 2019. 384 p.
67. Kroger, J. Identity development during adolescence. *Blackwell handbook of adolescence*, 2006. 205-226.
68. Marcia J. E. Identity in Adolescence: *Handbook of Adolescent Psychology*. New York: John Wiley & Sons, 1980. P. 159–187.
69. Marcia J. E. Development and validation of ego identity status. *American Psychological Association*. 1966. № 3. P. 551– 566.
70. Matteson D. R. *Adolescence Today: Sex Roles and the Search for Identity*. Homewood: The Dorsey Press, 1975. 105 p.
71. Nichols S, Bruno M. Intuitions about personal identity: An empirical study. *Philosophical Psychology*. 2016. № 3. P. 293–312.
72. Platt L. F. Endorsement of Feminist Beliefs, Openness, and Mindful Acceptance as Predictors of Decreased Transphobia. *Journal of Homosexuality*. 2020. № 4. P. 173-190.
73. Rogers C. *On Becoming a Person: a Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
74. Schechtman M. *Staying Alive: Personal Identity, Practical Concerns, and the Unity of a Life*. Oxford, UK: Oxford University Press, 2019. 514 p.
75. Shoemaker S. Persons, animals, and identity. *Synthese*. 2008. № 3. P. 313– 324.
76. Shostrom L. *Man, the Manipulator*. London: Hardcover, 1967. 256 p.
77. Stern P. H. Encopresis responsive to non-psychiatric interventions, with remittance of familial psychopathology. *Clinical pediatrics*. 1988. № 8. P. 400- 402.

78. Waterman Alan S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 1993, 64.4: 678.

79. Winnicott D. W. Ego distortion in terms of true and false self. In *The Maturational Processes and the Facilitating Environment*. New York: International Universities Press, 1965. 252 p.

Всього джерел – 79

Джерел за останні десять років - 39

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 18 (43, 45, 46, 47, 49, 50, 41, 52, 53, 54, 56, 60, 62, 63, 71, 72 та 74 номери джерел у списку)

Джерел українських авторів за останні десять років – 21 (1, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 21, 23, 24, 26,31, 34, 35, 37, 41, 44 та 64 номери джерел у списку)

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для збору даних, які впливають на ідентичність

Дякуємо за участь у нашому дослідженні! Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти фактори, які впливають на ідентичність особистості. Всі відповіді конфіденційні.

1. Ваш вік: _____

2. Сімейний стан:

Неодружена

Одружена

Розлучена

вдова

У стосунках, але не одружена

3. Наявність дітей:

Так, скільки: _____

Ні

4. Ваша освіта:

Середня

Незакінчена вища

Вища

Післядипломна освіта

5. Ваша професія: _____

6. Чи відчуваєте ви себе частиною певної соціальної чи культурної групи?

Якщо так, якої саме?

7. Які життєві події найбільше вплинули на ваш світогляд?

8. Що допомагає вам відчувати себе впевнено у своєму виборі (життєвому, професійному, соціальному)?

9. Чи відчуваєте ви, що ваша робота (діяльність) відображає вашу особистість? Чому?
10. Які якості чи риси ви найбільше цінуєте у собі?
11. Як би ви описали свої життєві цілі?
- Чітко визначені
 - Частково визначені
 - Змінюються з часом
 - Не маю чітких цілей
12. Які ролі у вашому житті ви вважаєте найважливішими (напр. батько/мати, професіонал, друг тощо)? Чому?
13. Як ви проводите свій вільний час? Що приносить вам задоволення?
14. Чи є у вас хобі чи заняття, які допомагають вам виразити себе?
15. Уявіть, що вам потрібно представити себе новій групі людей. Що б ви про себе розповіли?
16. Які ситуації змушують вас відчувати себе не у своїй тарілці? Як ви зазвичай реагуєте в таких випадках?
17. Якщо б ви могли обрати будь-яку професію чи життєву роль, що б це було? Чому?
18. Як ви вважаєте, що про вас думають інші? Чи збігається це з вашим власним сприйняттям себе?
19. Чи траплялись у вашому житті ситуації, коли ви відчували зміну у своєму самовідчутті чи ідентичності? Що це були за обставини?
- Дякуємо за ваші відповіді! Якщо у вас є додаткові думки чи коментарі, будь ласка, поділіться.

Корекційна програма

Актуальність корекційної програми, спрямованої на підвищення рівня самоактуалізації жінок через оптимізацію системи їх ідентичності:

У сучасному соціокультурному контексті важливими факторами, що визначають психоемоційне благополуччя та гармонійний розвиток особистості, є самоактуалізація та ідентичність. Жінки середнього віку часто стикаються з викликами, які зумовлені як соціальними, так і особистісними факторами, що можуть негативно впливати на їх самосприйняття та здатність до самореалізації. Зокрема, це стосується стереотипів та обмежень, які накладаються на їхню роль у суспільстві, а також внутрішніх конфліктів між очікуваннями суспільства та особистими прагненнями.

Корекційна програма, що спрямована на підвищення рівня самоактуалізації жінок через оптимізацію системи їх ідентичності, є надзвичайно актуальною, оскільки вона дозволяє:

- ✓ Забезпечити гармонійний розвиток особистості: Оптимізація ідентичності є важливою умовою для розвитку високого рівня самоактуалізації, що впливає на здатність жінок адаптуватися до змін у житті, реалізовувати свої потенціали та досягати психологічного благополуччя.
- ✓ Справлятися з кризовими ситуаціями середнього віку. Вікові кризи, зокрема криза ідентичності, часто виникають у жінок середнього віку. Програма може допомогти їм пережити ці зміни конструктивно, знаходити нові ресурси для самореалізації та самоприйняття.
- ✓ Зменшити вплив соціальних стереотипів. У суспільстві часто існують обмеження щодо ролей жінок, що може призводити до негативного впливу на їх ідентичність. Корекційна програма допомагає зменшити цей вплив та сприятиме розвитку більш відкритої та гнучкої ідентичності.
- ✓ Покращити психологічне благополуччя та емоційну стійкість. Оптимізація системи ідентичності дозволяє жінкам краще розуміти себе,

свої бажання, цілі та цінності, що підвищує рівень внутрішньої гармонії, самоприйняття та емоційну стійкість.

Таким чином, розробка та впровадження такої корекційної програми є важливим кроком у підтримці жінок середнього віку, сприяючи їх психоемоційному розвитку, покращенню якості життя та адаптації до змін, що відбуваються на етапах життєвих трансформацій.

Мета корекційної програми є підвищення рівня самоактуалізації жінок шляхом оптимізації системи їх ідентичності, що сприятиме розвитку особистісної гармонії, покращенню самосприйняття, а також підвищенню емоційної стійкості та здатності до самореалізації жінок середнього віку.

Учасники тренінгу: тренінг розроблений для жінок віком від 30 до 40 років, які мають потребу в корекції чи вдосконаленні своєї системи ідентичності та рівня самоактуалізації. Учасниці можуть бути різного соціального та професійного статусу та переживати важливі етапи особистісного та соціального розвитку, такі як професійні зміни, сімейні ролі або переосмислення життєвих цінностей.

Завдання тренінгу:

1. Допомогти учасницям усвідомити та збалансувати ключові аспекти їх ідентичності, зокрема гендерну та соціальну, та створити більш чітке і гармонійне сприйняття себе.

2. Сприяти розвитку особистісного потенціалу через виявлення та реалізацію власних життєвих цілей та цінностей, а також сприяти заохоченню до самопізнання та самоудосконалення.

3. Сприяти підвищенню самооцінки та формуванню позитивного внутрішнього ставлення до себе, що дозволить зменшити внутрішню конфліктність та допоможе учасницям бути більш впевненими в собі.

4. За допомогою спеціальних технік та вправ, допомогти жінкам зміцнити емоційну стабільність та адаптаційні механізми до життєвих труднощів.

5. Поглиблене розуміння гендерних ролей та їх впливу на ідентичність.

6. Створити умови для відкритого обміну досвідом серед учасниць, підтримки та взаємного навчання через групові обговорення та інтерактивні вправи. Асиміляція отриманого досвіду в груповому просторі.

Тривалість програми:

1 день: «Орієнтація на знайомство, аналіз системи ідентичності, самоусвідомлення» (4 години).

2 день: «Робота над розвитком самоактуалізації та внутрішніх ресурсів» (4 години).

3 день: «Інтеграція нових установок, підтримка змін, підсумкове завершення» (4 години).

Загальна тривалість програми: 12 годин (4 години кожен день).

Таблиця 3.1

Програма тренінгу на 3 дні

1 день: «Самоусвідомлення та дослідження системи ідентичності»		
Час	Зміст	Тривалість
10:00 - 10:10	Вступне слово, знайомство з учасниками	10 хв.
10:10 - 10:30	Знайомство за допомогою вправи «Моя ідентичність»	20 хв.
10:30 - 10:40	Обговорення правил тренінгу та налаштування на роботу	10 хв.
10:40 - 11:10	Міні-лекція: «Що таке ідентичність? Важливість самосприйняття»	30 хв.
11:10 - 11:30	Вправа «Я — це я: Мої ролі в житті» (анкетування та самоаналіз)	20 хв.
11:30 - 12:00	Вправа «Колаж моєї ідентичності» (визначення ключових аспектів самосприйняття)	30 хв.
12:00 - 13:00	Обідня перерва	60 хв.
13:00 - 13:40	Вправа «Мій шлях до самоактуалізації» (рефлексія над досягненнями та бар'єрами)	40 хв.
13:40 - 14:20	Вправа «Мої життєві цілі: від ідеалу до реальності»	40 хв.
14:20 - 15:00	Підсумки дня, зворотний зв'язок від учасниць, завдання на наступний день	40 хв.

Продовження таблиці 3.1

2 день: «Розвиток самоактуалізації та внутрішніх ресурсів»		
Час	Зміст	Тривалість
10:00 - 10:10	Вступне слово тренера, обговорення результатів першого дня	10 хв.
10:10 - 10:30	Міні-лекція: «Самоактуалізація як процес досягнення особистісного потенціалу»	20 хв.
10:30 - 11:00	Вправа «Мої внутрішні ресурси» (визначення сильних сторін)	30 хв.
11:00 - 11:30	Вправа «Внутрішній діалог: Зміна критичних установок»	30 хв.
11:30 - 12:00	Вправа «Самоактуалізація: малюємо своє майбутнє» (візуалізація життєвих цілей)	30 хв.
12:00 - 13:00	Обідня перерва	60 хв.
13:00 - 13:40	Вправа «Мій ідеальний день: що для мене важливо?»	40 хв.
13:40 - 14:20	Вправа «Емоційне очищення: звільнення від обмежень»	40 хв.
14:20 - 15:00	Підсумки дня, обговорення результатів, зворотний зв'язок	40 хв.
3 день: «Інтеграція нових установок і підтримка змін»		
10:00 - 10:10	Вступне слово тренера, обговорення результатів другого дня	10 хв.
10:10 - 10:30	Міні-лекція: «Як зберегти й підтримати зміну в житті?»	20 хв.
10:30 - 11:00	Вправа «Ідентичність і стосунки: як моя система ідентичності впливає на взаємодії з іншими»	30 хв.
11:00 - 11:30	Вправа «Проектування майбутнього: Як досягнути балансу між ролями і цілями»	30 хв.
11:30 - 12:00	Вправа «Сила самоприйняття» (робота з переконаннями і бар'єрами)	30 хв.
12:00 - 13:00	Обідня перерва	60 хв.
13:00 - 13:40	Вправа «Гармонія моїх ролей» (розподіл життєвих пріоритетів)	40 хв.
13:40 - 14:20	Вправа «Підсумки та нові цілі: завершення тренінгу»	40 хв.
14:20 - 15:00	Завершення тренінгу, прощання, зворотний зв'язок, плани на майбутнє	40 хв.

День перший: «Самоусвідомлення та дослідження системи ідентичності» (4 години).

Вступне слово, знайомство з учасниками (10:00 - 10:10).

Тривалість: 10 хв.

Мета: створити позитивну атмосферу для відкритої взаємодії, залучити учасників до тренінгу, налаштувати на продуктивну роботу.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників та представляє себе.

«Доброго дня, шановні учасниці! Я дуже рада бачити вас на нашому тренінгу. Сьогодні ми розпочинаємо важливу подорож у світ самопізнання та особистісного розвитку. Мене звать [ім'я], і я буду вашим супроводжуючим у цьому процесі. На нашому тренінгу ми зосередимося на тому, щоб глибше зрозуміти себе, дізнатися, хто ми є насправді, що визначає нашу ідентичність і як ми можемо стати кращими версіями себе в цей період нашого життя. Важливо пам'ятати, що самопізнання не лише допомагає нам розібратися у своїх внутрішніх переконаннях та потребах, але й дозволяє краще розуміти інших, взаємодіяти з ними на глибшому рівні. Головне — це відкритість до себе та до інших, чесність та готовність до змін. Спільно ми зробимо цей тренінг цікавим та корисним для кожної з нас».

Примітка до тренінгу: після вступного слова можна провести коротке знайомство учасників (наприклад, за допомогою простого питання: «Що для вас важливо в житті?»).

Знайомство за допомогою вправи «Моя ідентичність» (10:10 - 10:30).

Тривалість: 20 хв.

Мета: допомогти учасницям усвідомити свою унікальність та розпочати процес дослідження власної системи ідентичності.

Необхідне обладнання для проведення вправи: папір, ручки (за кількістю учасниць).

Хід проведення:

1. Попросіть учасників на листках написати кілька фраз, що визначають їхню ідентичність (наприклад, «Я жінка», «Я творча особистість», «Я людина, яка любить природу», «Я активістка» тощо).

2. Після того, як кожен учасник завершить, запропонуйте поділитися своїми записами з групою.

3. Обговоріть в групі або в парах, що означає бути тими, ким вони себе визначили. Як ці риси проявляються в їхньому житті? Як вони впливають на їхні рішення та взаємодії з іншими?

Обговорення правил тренінгу та налаштування на роботу (10:30 - 10:40).

Тривалість: 10 хв.

Мета: створити комфортну атмосферу для відкритої взаємодії, визначити спільні правила та налаштувати учасників на взаємоповагу та активну участь.

Хід проведення:

1. Тренер пропонує учасникам разом сформулювати правила для проведення тренінгу (наприклад, «слухати інших», «не перебивати», «дотримуватися конфіденційності»).

2. Визначення основних принципів тренінгу, таких як відкритість, взаємоповага та підтримка одне одного.

3. Підкресліть важливість активної участі кожного учасника в тренінгу.

Міні-лекція: «Що таке ідентичність? Важливість самосприйняття» (10:40 - 11:10).

Тривалість: 30 хв.

Мета: ознайомити учасників з теоретичними основами поняття «ідентичність» та важливістю самосприйняття для особистісного розвитку.

Хід проведення: тренер проводить лекцію, пояснюючи, що таке ідентичність, чому важливо розуміти свою ідентичність і як це допомагає в розвитку особистості.

«Ідентичність — це те, як ми бачимо себе, як ми визначаємо свою роль у світі. Вона формується під впливом багатьох факторів: сім'ї, культури, суспільства. Важливо розуміти, хто ми є насправді, щоб не заблукати в пошуках свого шляху. Самосприйняття — це основа, на якій будується наша особистість, і саме воно дає нам сили для змін та досягнень».

Примітка: після лекції можна задати учасникам кілька питань для роздумів, наприклад: «Як ви визначаєте свою ідентичність?», «Що є для вас важливим у вашому самосприйнятті?»

Вправа «Я — це я: Мої ролі в житті» (11:10 - 11:30).

Тривалість: 20 хв.

Мета: допомогти учасникам визначити свої життєві ролі та зрозуміти, як ці ролі впливають на їхнє самосприйняття.

Необхідне обладнання: анкети для учасниць та ручки.

Хід проведення:

1. Роздайте учасникам анкети, в яких вони повинні визначити свої головні ролі в житті (наприклад, «друг», «жінка», «син/дочка», «лідер», «спортсмен» тощо).

2. Попросіть учасниць самостійно заповнити анкети, відзначаючи, скільки часу вони витрачають на кожну з ролей і як ці ролі впливають на їхнє життя.

3. Обговоріть у групі або в парах, як виконання цих ролей допомагає їм відчувати себе частиною певних соціальних груп та які виклики з ними пов'язані.

Вправа «Колаж моєї ідентичності» (11:30 - 12:00).

Тривалість: 30 хв.

Мета: візуалізувати свою ідентичність через створення колажу, що відображає важливі аспекти особистості учасника.

Необхідне обладнання: журнали, ножиці, клей, кольорові маркери, великий аркуш паперу (або застосунки Canva, Mind Map та інші, при проведенні тренінгу онлайн).

Хід проведення:

1. Попросіть учасниць вирізати з журналів картинки (або використати додатки, такі як Canva, Pinterest, Notion при проведенні тренінгу онлайн) які, на їхню думку, найкраще відображають їхню ідентичність (можна використовувати картинки, що зображують їхні інтереси, переконання, захоплення тощо).

2. Після цього кожна учасниця створює свій колаж на великому аркуші паперу або в одному з вказаних додатків.

3. Після виконання вправи кожен презентує свій колаж та пояснює, чому вибрав саме ці елементи для відображення своєї ідентичності. Обговорення: «Які ролі або аспекти себе вам складно прийняти чи зрозуміти?», «Які почуття та думки викликало у вас створення колажу?», тощо.

Обідня перерва (12:00 - 13:00).**Вправа «Мій шлях до самоактуалізації» (13:00 - 13:40).****Тривалість:** 40 хв.

Мета: рефлексія на тему досягнень та труднощів на шляху до самоактуалізації, планування майбутнього розвитку.

Необхідне обладнання: папір, ручки.**Хід проведення:**

1. Попросіть учасників подумати про свої найбільші досягнення та бар'єри на шляху до самоактуалізації (використайте зрозумілі синоніми, якщо це слово складне для розуміння учасницями).

2. Після цього учасники пишуть список своїх досягнень та перешкод, що стоять на їхньому шляху.

3. Обговорення в групі або в парах: Як учасники можуть подолати свої бар'єри? Що їм потрібно для подальшого розвитку?

Вправа «Мої життєві цілі: від ідеалу до реальності» (13:40 - 14:20).**Тривалість:** 40 хв

Мета: допомогти учасникам сформулювати свої життєві цілі та з'ясувати, як можна досягти своїх бажань.

Необхідне обладнання: папір, ручки.

Хід проведення:

1. Попросіть учасників подумати про свої ідеальні життєві цілі.
2. Далі попросіть їх оцінити, як ці цілі співвідносяться з реальними можливостями та обставинами життя.
3. Обговорення в групі або в парах як учасники можуть наблизити свої ідеали до реальності? Які конкретні кроки вони можуть зробити?

Підсумок дня.

Тривалість: 10 хв.

Мета: підсумувати отримані знання та враження, налаштувати учасників на наступний день.

Хід проведення: тренер підсумовує день, запитує учасників про їхні відчуття та враження від проведених вправ. Підкреслює важливість самоусвідомлення та наголошує на значущості процесу самопізнання для майбутнього розвитку.

Другий день «Розвиток самоактуалізації та внутрішніх ресурсів» (4 години).

Вступне слово тренера, обговорення результатів першого дня (10:00 – 10:10).

Тривалість: 10 хв.

Мета: створити атмосферу довіри, згадати найважливіше з попереднього дня, налаштувати учасниць на сьогоднішню роботу.

«Доброго ранку, дорогі учасниці. Я дуже рада бачити вас знову. Сподіваюся, вчорашній день був для вас цікавим, глибоким і, можливо, навіть трохи несподіваним. Сьогодні ми з вами продовжимо шлях самопізнання — зосередимось на внутрішніх ресурсах, на тому, що допомагає нам долати труднощі, розкривати свій потенціал та рухатися до цілей. Ми торкнемося теми самоактуалізації — не як ідеального стану, а як процесу, який триває все життя. Давайте коротко згадаємо, що найбільше відгукнулося вам учора?»

Примітка: можна зробити коротке коло думок по черзі (1-2 речення від кожної).

Міні-лекція: «Самоактуалізація як процес досягнення особистісного потенціалу» (10:10 – 10:30)

Тривалість: 20 хв.

Мета: ознайомити учасниць із поняттям самоактуалізації, розкрити її зв'язок із внутрішніми ресурсами та самореалізацією.

Ключові аспекти лекції: 1. Самоактуалізація — це не «успішний успіх», а процес розкриття своїх глибинних можливостей. 2. Це життя відповідно до власних цінностей, вибір свого шляху, прийняття себе. 3. Поняття за А. Маслоу, К. Роджерсом, сучасні підходи. 4. У жінок в віковому проміжку від 30 до 40 років самоактуалізація часто набуває нового змісту через переоцінку цілей, розкриття творчості, нових ролей.

Вправа «Мої внутрішні ресурси» (10:30 – 11:00).

Тривалість: 30 хв.

Мета: допомогти жінкам усвідомити свої сильні сторони та життєвий досвід, задіяти ретроспективний та актуальний аспекти ідентичності.

Необхідне обладнання: папір, ручки.

Хід вправи:

1. Роздайте аркуші з фразою в центрі: «Мої внутрішні ресурси».
2. Учасниці виписують усе, що допомагає їм долати труднощі: досвід, переконання, вміння, підтримка, духовність, творчість, внутрішня сила, тощо своїми індивідуальними формулюваннями.

3. Після виконання вправи жінки діляться на пари або трійки та обговорюють: Що було для вас несподіваним? Які ресурси ви вважаєте недооціненими? Що з цього ви хочете зміцнити?

Вправа «Внутрішній діалог: зміна критичних установок» (11:00 – 11:30).

Тривалість: 30 хв.

Мета: навчитися виявляти внутрішні критичні голоси й трансформувати їх у підтримку; підготуватись до наступної вправи - вивільнити сімливіше творче бачення майбутнього за рахунок пом'якшення обмежуючих установок.

Необхідне обладнання: папір, ручки.

Хід вправи:

1. Учасниці пишуть три найпоширеніші фрази, які «крутилися» в голові у складні моменти (наприклад: «Я не справляюся», «Я вже не така, як колись») або виникали в ході виконання попередньої вправи.

2. Потім — переписують ці фрази у формі підтримки («Я роблю все можливе», «Я змінююсь — і це нормально»).

3. Можна зробити парну роботу: одна учасниця читає критичну фразу, інша — підтримуючу.

Обговорення: Наскільки часто ви чуєте цей внутрішній голос? Як змінилась ваша реакція, коли ви почули альтернативу?

Вправа «Самоактуалізація: малюємо своє майбутнє» (11:30 – 12:00).

Тривалість: 30 хв.

Мета: візуалізувати бажане майбутнє, яке відповідає справжнім цінностям та прагненням, задіяти проспективний аспект ідентичності.

Необхідне обладнання: папір, кольорові ручки, фломастери або олівці.

Хід вправи:

1. Роздайте аркуші й кольорові олівці/фломастери.

2. Завдання: створити образ «Мого бажаного Я» через малюнок або символи (можна у вигляді колажу в електронних програмах або з журнальних вирізок).

3. Після закінчення роботи проводиться обговорення в парах: «Що я зобразила? Чому це для мене важливо?»

Обідня перерва (12:00 – 13:00).

Тривалість: 60 хв.

Вправа «Мій ідеальний день: що для мене важливо?» (13:00 – 13:40).

Тривалість: 40 хв.

Мета: зосередитися на своїх справжніх потребах та цінностях, побачити, які ролі (ідентичності) при цьому задіяні.

Хід вправи:

1. Завдання — детально описати словами свій ідеальний день: ранок, день, вечір.
2. Учасниці описують не фантазії, а реалістичний, але наповнений сенсом день, у якому їм добре.

Обговорення: Що ви дізналися про свої пріоритети? Чи є в щоденному житті місце для того, що справді важливо? Які з ролей, вказаних раніше, включені в ваш ідеальний день? Що заважає або допомагає втіленню такого дня в реальному житті?

Вправа «Емоційне очищення: звільнення від обмежень» (13:40 – 14:20).

Тривалість: 40 хв.

Мета: працювати з емоційними бар'єрами, які заважають розкриттю потенціалу.

Необхідне обладнання: папір, ручки.

Хід вправи:

1. Учасниці пишуть на окремому аркуші ті переконання, емоції чи страхи, які знайшли в минулій вправі та прагнуть залишити в минулому.
2. Аркуші згортають та кладуть у символічну «коробку очищення» або знищують (рвуть, змивають у воді тощо).
3. Після цього — коротка медитація, щоб «вивільнити» простір всередині себе.

Ведуча говорить спокійним, м'яким тоном: «Сядьте зручно. Можна заплющити очі або просто спокійно дивитися в одну точку перед собою. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. І ще один. З кожним видихом відпускайте напругу з плечей, шії, щелепи. Уявіть, що ви стоїте на теплому, м'якому ґрунті. Під вашими ногами — надійна земля, яка вас підтримує. Вона символізує вашу внутрішню опору. Вашу силу. Ваш досвід. Вашу життєву

мудрість. Зробіть ще один глибокий вдих і з видихом уявіть, як все зайве (сумніви, тиск, страхи) стікає вниз і розчиняється в землі. А натомість — ви вдихаєте спокій, ясність та внутрішнє тепло. Скажіть собі подумки: «Я є. Я достатня. Мені можна бути собою. Я цінна — вже зараз». Побудьте в цьому відчутті ще кілька митей. Просто дихайте. Дозвольте собі побути у тиші. Поруч із собою. Без потреби щось змінювати. Просто — бути. І коли будете готові поверніться увагою до свого тіла. Поворухіть пальцями рук. Ніжно відкрийте очі.

Підсумки дня, обговорення результатів, зворотний зв'язок (14:20 – 15:00).

Тривалість: 40 хв.

Мета: інтеграція всього, що було зроблено, створення відчуття завершеності.

Хід:

Всі сідають в коло та обговорюють: «Що сьогодні було для мене цінним? Що я заберу з собою?», «Які ролі є для мене важливими в житті?», «Які потреби для мене зараз важливі?», тощо.

Ведуча підсумовує теми: самоактуалізація — це процес, що вимагає внутрішньої опори, усвідомлення своїх потреб, зняття обмежень.

Завдання на вечір: вести щоденник внутрішніх ресурсів, а саме щодня записувати одну думку або дію, яка підкріплює ваше зростання та сприяє самоактуалізації та вказувати з якої ролі (ідентичності) ця дія виконана.

3 день: «Інтеграція нових установок і підтримка змін» (4 години).

Вступне слово тренера, обговорення результатів другого дня (10:00 – 10:10).

Тривалість: 10 хв.

Мета: підбивання підсумків другого дня, створення позитивної атмосфери для завершального етапу тренінгу.

Вступне слово тренера: «Привіт, дорогі учасниці! Сьогодні ми завершуємо нашу подорож до себе. Попередні дні були наповнені

самопізнанням, відкриттями, глибинною рефлексією. Ми говорили про ідентичність, життєві цілі, цінності, емоції. І тепер настав час об'єднати усе це в єдину картину — інтегрувати нові знання у своє життя. Цей день буде присвячений підтримці внутрішніх змін та знаходженню способів зберегти цей внутрішній ресурс після завершення тренінгу. Ми також поговоримо про ролі, які ми виконуємо, і як їх гармонізувати. Запрошую вас залишатися відкритими, бережно ставитися до себе та одна до одної, і зробити цей день завершальним, але не останнім кроком на шляху до себе».

Міні-лекція: «Як зберегти й підтримати зміни в житті?» (10:10 – 10:30).

Тривалість: 20 хв.

Мета: надати учасницям знання про способи інтеграції змін, підтримку мотивації, внутрішнього ресурсу.

Зміст лекції: 1. Що таке інтеграція особистісних змін. 2. Чому часто після тренінгів зміни не закріплюються. 3. Стратегії підтримки себе: ведення щоденника, практика усвідомленості, коло підтримки. 4. Роль щоденних ритуалів та планування в утвердженні нових установок. 5. Самоприйняття та гнучкість як ресурс на шляху трансформації.

Вправа «Ідентичність та стосунки: як моя система ідентичності впливає на взаємодії з іншими» (10:30 – 11:00).

Тривалість: 30 хв.

Мета: усвідомлення того, як зміни в самоідентичності змінюють спосіб побудови стосунків з іншими, сповнити сенсами усвідомлення своїх ролей, задіяти рефлексивний та актуальний аспекти ідентичності.

Необхідне обладнання: папір, ручки.

Хід вправи: учасницям пропонується відповісти письмово на запитання: Які ролі я виконую в стосунках з людьми? Як мої ідентичності впливає на ці стосунки? Що я хотіла б змінити у взаємодії з іншими? Якою я хочу бути в стосунках — жінкою, партнеркою, мамою, донькою, подругою, тощо?

Примітка: учасниці самостійно обирають які саме стосунки будуть розглядати (сімейні, робочі, дружні, тощо), за критерієм того, в яких стосунках вони відчувають найбільшу потребу в змінах. Після - обговорення в малих групах (по 3-4 жінки), з коротким колом рефлексії в загальному просторі.

Вправа «Проектування майбутнього: як досягнути балансу між ролями та цілями» (11:00 – 11:30).

Тривалість: 30 хв.

Мета: допомогти жінкам побачити, як нові усвідомлення про систему ідентичності узгоджуються з життєвими ролями, збудувати баланс, посилити усвідомлення перспективного аспекту ідентичності.

Необхідне обладнання: роздрукований шаблон з секторами (або його електронна версія), ручки.

Хід вправи: кожна учасниця отримує шаблон кола з секторами (ролі: мати, партнерка, професіоналка, жінка тощо). У кожному секторі потрібно написати: Яку роль я зараз виконую? Що я хочу змінити? Які дії я можу зробити в найближчий місяць?

Рефлексія в парах: учасниці діляться планами та дають одна одній зворотний зв'язок та підтримку.

Вправа «Сила самоприйняття» (11:30 – 12:00).

Тривалість: 30 хв.

Мета: опрацювати внутрішні бар'єри, які заважають приймати себе та підтримувати зміни, зміцнити актуальний аспект ідентичності.

Необхідне обладнання: картки з фразами або папір, ручки.

Хід вправи: кожна учасниця отримує картку з фразою «Я можу прийняти себе навіть якщо...». Завдання — завершити фразу щонайменше п'ять разів. Після цього — коротка медитація на самоприйняття (див. 2 день).

Обговорення в колі: які думки були найнеочікуванішими? Що було важко прийняти?

Обідня перерва (12:00 – 13:00).

Тривалість: 60 хв.

Вправа «Гармонія моїх ролей» (13:00 – 13:40).**Тривалість:** 40 хв.

Мета: розподілити життєві пріоритети згідно з оновленими усвідомленнями про ідентичність, визначити опору для руху до самоактуалізації.

Необхідне обладнання: папір, ручки, фломастери або олівці.

Хід вправи: учасниці створюють «дерево життєвих ролей» — малюють стовбур (це «Я»), гілки (різні ролі), листя (цінності), коріння (опора, джерела ресурсу).

Обговорення в парах: Що було для вас головним відкриттям? Де та в яких умовах могло б рости це дерево в майбутньому?

Вправа «Підсумки та нові цілі: завершення тренінгу» (13:40 – 14:20).**Тривалість:** 40 хв.**Мета:** підбивання підсумків тренінгу, формування планів на майбутнє.

Необхідне обладнання: роздрукований аркуш з фразами або PDF-файл, ручки.

Хід вправи: кожна учасниця отримує аркуш з фразами-настановами, які потрібно завершити: «Я дізналася про себе...», «Я приймаю в собі...», «Мій наступний крок — це...», «Моя мета – це...»

В кінці - написання листа до себе майбутньої з підтримкою, нагадуванням про пріоритети.

Завершення тренінгу, прощання, зворотний зв'язок, плани на майбутнє (14:20 – 15:00).

Тривалість: 40 хв.**Мета:** завершити тренінг у теплому, підтримуючому колі.

Хід завершення: 1. Кожна учасниця ділиться, що було найціннішим.
2. Тренер дякує за участь, відкритість, силу, якою ділилися учасниці.

Ритуал прощання: коло підтримки, побажання одна одній на майбутнє.