

ГАРМОНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ІДЕНТИЧНОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ ВИКЛИКІВ: ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД ДО ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Ольга Васильченко,

*доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології
Університет економіки та права «КРОК», Київ, Україна,
e-mail:vasyl4enko.olha@gmail.com*

Останні роки стали для українського суспільства періодом безпрецедентних трансформацій, пов'язаних із повномасштабною війною, вимушеним переміщенням, втратами, зміною соціальних ролей, професійних та життєвих траєкторій. Такі умови висувають перед особистістю необхідність не лише адаптації до нових обставин, а й фундаментального переосмислення власної життєвої історії та самовизначення. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема ідентичності як системи, що забезпечує людині відчуття внутрішньої безперервності, цілісності та стійкості.

У сучасних умовах ідентичність дедалі частіше розглядається не як статичний набір характеристик чи соціальних приналежностей, а як динамічна система, що постійно змінюється, інтегрує досвід та підтримує особистість у процесі життєвих трансформацій. Особливого значення це набуває в умовах кризи, коли виникає потреба не лише зберігати психологічну стійкість, але й знаходити нові способи осмислення пережитого. Саме тому проблема гармонізації системи ідентичності сьогодні виходить за межі суто психологічного дискурсу та стає міждисциплінарним завданням, що стосується освіти, соціальної взаємодії, культури та практик підтримки людини в суспільстві.

Теоретичним підґрунтям дослідження є інтегративний підхід, розроблений на основі методології раціогуманізму Георгія Балла [1]. Цей підхід виникає як відповідь на методологічну складність феномену ідентичності, який неможливо повноцінно пояснити в межах однієї теоретичної моделі. Інтегративний підхід передбачає поєднання різних способів вивчення особистості та дозволяє розглядати ідентичність як багатовимірну систему, що функціонує одночасно на кількох рівнях.

Ідентичність визначається як цілісне особистісне утворення, яке має змістові та формально-динамічні характеристики. Вона виконує адаптивну функцію, забезпечує смислотворення та підтримує внутрішню узгодженість особистості [3]. Ідентичність ми визначаємо через три взаємопов'язані виміри: онтологічний; часовий; функціональний. Таке розуміння дозволяє перейти від опису окремих рис до аналізу внутрішньої організації системи «Я» та механізмів її гармонізації [2].

Три виміри системи ідентичності

Онтологічний вимір

Онтологічний вимір відображає змістове наповнення особистісного «Я» і включає ті аспекти, через які людина описує та розуміє себе.

У структурі цього виміру виділяються:

- соціальне Я;
- комунікативне Я;
- матеріальне Я;
- фізичне Я;
- діяльнісне Я;
- перспективне Я;
- рефлексивне Я.

Онтологічний вимір відображає те, які ролі, характеристики та смисли стають центральними для людини в певний життєвий період. Особливого значення ця площина набуває в умовах життєвих криз, коли усталені способи самовизначення можуть втрачати стабільність.

Часовий вимір: нарративна ідентичність

Часовий вимір ідентичності пов'язаний із формуванням життєвої історії особистості та здатністю інтегрувати минуле, теперішнє і майбутнє в єдиний досвід.

Наративна ідентичність охоплює декілька ключових груп параметрів.

Мотиваційно-афективний компонент:

- афективний тон;
- агентність;
- спілкування;
- забруднення.

Автобіографічне міркування:

- сенсотворення;
- зв'язок між досвідом та особистістю;
- дослідницька обробка.

Структурний компонент:

- факти;
- когерентність.

Особливу роль відіграє здатність людини знаходити сенс у пережитих подіях та вибудовувати зв'язну життєву історію.

Саме через наратив особистість може інтегрувати кризовий досвід не як руйнівний фактор, а як елемент власного розвитку.

Функціональний вимір

Функціональний вимір відображає способи саморегуляції та взаємодії людини зі світом.

У дослідженні використовуються рольові спектри: Дитинство; Юність; Дорослість; Зрілість. Кожен із цих спектрів описує певний спосіб взаємодії зі світом та життєві стратегії.

Дорослість характеризується відповідальністю, продуктивністю, здатністю реалізовувати власні рішення та впливати на середовище.

Зрілість пов'язана зі здатністю інтегрувати досвід, здійснювати рефлексію та переосмислення.

Юність відображає пошук, експериментування та самопроектування.

Дитинство репрезентує залежність, потребу у підтримці та відновленні ресурсів.

Отримані результати дозволяють розглядати ідентичність як один із ключових внутрішніх ресурсів психологічного благополуччя. Особливо значущими виявилися не окремі характеристики особистості, а узгодженість та інтегрованість системи ідентичності. Найважливішими ресурсами підтримки психологічного благополуччя стали: здатність до сенсотворення; агентність; усвідомлення власного впливу; інтеграція життєвого досвіду; рольові спектри Дорослості та Зрілості.

Важливим є те, що психологічне благополуччя виявляється пов'язаним не лише з адаптацією до зовнішніх умов, а передусім із внутрішньою здатністю людини осмислювати власний досвід.

Серед компонентів психологічного благополуччя особливе місце посідає самоприйняття.

Самоприйняття можна розглядати як інтегральний показник внутрішньої узгодженості системи ідентичності.

Його формування пов'язане зі здатністю людини:

- приймати власний досвід;
- інтегрувати життєві зміни;
- переходити від невизначеності до відповідальної позиції;
- зберігати цілісність образу себе.

У кризових умовах особливої ваги набуває перехід від постійного пошуку себе до здатності утримувати внутрішню стійкість навіть за умов невизначеності.

Практичний вимір: виклики для освітнього середовища

Результати дослідження мають значення не лише для психологічної науки, а й для освітнього простору.

Сучасний університет дедалі більше стає не лише місцем передачі знань, а й середовищем формування і підтримки особистісної цілісності.

У нинішніх умовах питання збереження ідентичності безпосередньо стосується викладачів, науковців, керівників та студентів, які одночасно проживають складні особисті та суспільні трансформації.

Підтримка психологічного благополуччя сьогодні передбачає створення середовищ, у яких людина має можливість: осмислювати власний досвід; здійснювати рефлексію; переглядати життєві ролі; підтримувати професійну й особистісну цілісність; зберігати здатність бачити майбутнє.

Висновки Гармонізація системи ідентичності є не спробою уникнення криз чи повернення до попереднього стану особистості. Йдеться про здатність інтегрувати складний досвід у власну життєву історію таким чином, щоб він ставав джерелом розвитку, смислу та внутрішньої стійкості.

У сучасних умовах проблема збереження ідентичності постає не лише як психологічна проблема. Вона дедалі більше стає питанням збереження суб'єктності людини, її здатності залишатися автором власного життя та підтримувати внутрішню цілісність навіть у періоди глибоких суспільних змін.

Саме в цьому, ймовірно, полягає одна з ключових умов підтримки психологічного благополуччя сучасної людини.

Список використаних джерел

1. Балл, Г. О. (2017). Раціогуманістична орієнтація в методології людинознавства: монографія. Київ: СКД, 204.

2. Васильченко О., Валенса Г. Гармонізація системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів. Інтегративний підхід. Вчені записки Університету «КРОК». 2025. №4(80). С.353–362.
<https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-353-362>
<https://dspace.krok.edu.ua/handle/krok/9428>

3. Титаренко Т. М. (2023). Навігація особистості у травматичних життєвих обставинах: ландшафти життєтворення. Психологічне консультування і психотерапія, 19, 1–10.