КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія

ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНКАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Виконала: студентка групи ЕКПм-1-24-1.4з
заочної форми навчання
Шалбанова Дарія Сергіївна
Науковий керівник:
Когут О.О., професор кафедри
психології особистості та соціальних практик,
доктор психологічних наук, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ……...……..3

ВСТУП…….5

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНКАМИ В ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ..... 8

1.1 Сутнісні ознаки кризи ідентичності жінки 8

1.2 Вплив воєнного стану на переживання жінкою кризи ідентичності..... 16

1.3 Критерії визначення кризи ідентичності жінки в час війни..... 24

Висновки до розділу 1..... 30

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНКАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ..... 33

2.1 Методичний апарат дослідження..... 33

2.2 Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, інтерпретація результатів дослідження..... 35

Висновки до розділу 2..... 42

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ПРОФІЛАКТИЦІ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ..... 44

3.1 Теоретичне обґрунтування щодо застосування психологічної гри «Мозаїка» для відновлення самоідентифікації жінки під час війни..... 44

3.2 Результати емпіричної апробації ефективності застосування психологічної гри «Мозаїка» як засобу профілактики кризи ідентичності у жінок..... 47

Висновки до розділу 3..... 55

ВИСНОВКИ..... 58

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 60

ДОДАТКИ..... 69

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження. Війна змінює суспільне життя, змушуючи людей пристосовуватися до нових реалій. Нині жінки вимушені переосмислювати свої обов'язки та ролі у суспільстві, адаптуючи пріоритети та цінності до екстремальних умов. Такі зміни часто супроводжуються внутрішніми конфліктами, що можуть суттєво вплинути на самосприйняття та самоідентичність. В умовах воєнного конфлікту жінки стикаються з необхідністю долати серйозні виклики, що впливають не лише на їхнє особисте життя, але й на соціальну динаміку та цінності суспільства в цілому.

У науковій літературі проблема ідентичності широко висвітлена в працях А. Ватермана, Е. Еріксона, Г. Костюка, Дж. Марсіа, Дж. Міда, С. Московічі, Г. Теджфела, Дж. Тернера, З. Фройда, які наголошували на важливості дослідження умов, за яких людина зберігає своє почуття цілісності та власної ідентичності під час особистісного розвитку. Дослідженнями кризи ідентичності зрілої особистості займалися: Л. Бурлачук, П. Гнатенко, Е. Донченко, В. Павленко, І. Звєрєва, О.Потебнянський, О. Блинова, В. Кісарчук, Г. Лактіонова, І. Токар тощо. Ця проблема є складною для дослідження через те, що, попри популярність цієї теми, у психології часто немає чіткості у визначеннях. Різні підходи не завжди узгоджуються між собою, а значення складових ідентичності та ознак кризи залишаються неоднозначними. Дослідженням питань криз в умовах війни та адаптації до нової реальності займалися такі українські науковці, як: І. Гаврілець, В. Синишина, Н. Побірченко, С. Грицай, М. Корольчук, Н. Левицька, С. Макушев, О. Сергєєнкова, Л. Коробка, Т. Коленіченко, В. Рибалка, Л. Подоляк, Е. Лібанова, О. Цимбал, Л. Слюсар, О. Петрунько, В. Станішевська, О. Гугуєва, О. Позняк, та інші.

Об’єкт дослідження*:* криза ідентичності жінок в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: особливості переживання кризи ідентичності жінками в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості переживання кризи ідентичності жінками в умовах воєнного стану, розробити й апробувати методи профілактики цієї кризи.

Відповідно до мети визначено ***завдання:***

1. Здійснити аналіз наукових джерел щодо проблематики кризи ідентичності в умовах воєнного стану.
2. Емпірично дослідити детермінацію й ознаки переживання кризи ідентичності жінками під час воєнного стану.
3. Розробити та апробувати психологічну гру як інструмент профілактики кризи ідентичності у жінок під час воєнного стану.

Шляхами реалізації мети та завдань дослідження є: теоретичний аналіз наукових праць з проблематики кризи ідентичності у воєнний час; порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних; дослідження детермінації та ознак переживання жінками кризи ідентичності за допомогою фокус-групи, тестування; розробка й апробація профілактично-корекційної програми; кількісний та якісний аналіз отриманих даних засобами математично-статистичної обробки.

Ключові слова: криза, криза ідентичності, психічне здоров’я, соціальна адаптація.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціальні реалії, зумовлені воєнним станом в Україні, створюють безпрецедентні виклики для особистості. Війна радикально змінює звичний уклад суспільного життя, трансформує соціальні ролі, систему цінностей і міжособистісні взаємини. В умовах тривалого стресу, невизначеності та втрат жінки стикаються з необхідністю переосмислення власних життєвих орієнтирів, соціальних обов'язків і ролей, що нерідко супроводжується глибокими внутрішніми суперечностями та переживанням кризи ідентичності.

Адаптація до екстремальних обставин передбачає не лише фізичне й соціальне пристосування, але й глибоку психологічну перебудову, пов'язану з переоцінкою власного «Я», цінностей, смислів і життєвих перспектив. Втрата стабільності, руйнування звичних соціальних зв'язків, необхідність брати на себе нові ролі – усе це створює значне емоційне навантаження та підвищує ризик розвитку ідентифікаційної кризи.

У таких умовах особливої актуальності набуває проблема надання психологічної допомоги жінкам, спрямованої на зміцнення внутрішніх ресурсів, зниження рівня емоційного дистресу та відновлення почуття особистісної цілісності. Необхідність розроблення інноваційних підходів до профілактики та подолання кризи ідентичності зумовлює пошук ефективних психологічних засобів, здатних підтримати процес самопізнання, рефлексії та осмислення нових життєвих смислів.

Відтак, наукове дослідження, спрямоване на вивчення особливостей переживання кризи ідентичності жінками в умовах воєнного стану та створення психологічних інструментів її профілактики, має важливе теоретичне і практичне значення.

Дослідженням питань психологічних криз, адаптації особистості до умов війни та нової соціальної реальності займалися такі українські науковці, як І. Гаврілець, В. Синишина, Н. Побірченко, О. Сергєєнкова, М. Корольчук,

Л. Коробка, Т. Коленіченко, В. Рибалка та інші. Їхні праці присвячені аналізу впливу воєнних подій на психоемоційний стан людини, особливостям подолання стресу, відновленню почуття безпеки та формуванню психологічної стійкості. Водночас, з огляду на вищеозначене, можна стверджувати, що питання профілактики кризових станів, пов'язаних із втратою ідентичності та необхідністю адаптації до нових умов життя, досі залишається недостатньо розкритим. Саме тому у даному дослідженні ми приділяємо особливу увагу цій проблемі.

Об'єктом нашого дослідження являється криза ідентичності жінок.

Предмет дослідження – переживання кризи ідентичності жінками в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити проблему переживання кризи ідентичності жінками в умовах воєнного стану, а також розробити й апробувати психологічну програму її профілактики.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати такі ***завдання дослідження*:**

1. Здійснити аналіз наукових джерел щодо проблематики кризи ідентичності в умовах воєнного стану.
2. Емпірично дослідити критерії та показники переживання кризи ідентичності жінками в умовах воєнного стану.
3. Розробити та апробувати психологічну гру як інструмент профілактики деструктивних переживань кризи ідентичності у жінок під час воєнного стану.

Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних ***методів*:**

- теоретичні – аналіз, порівняння, узагальнення й систематизація наукових джерел із проблеми ідентичності, кризових станів та психоемоційної адаптації особистості;
- емпіричні – анкетування, тестування із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик (зокрема, опитувальника

PANAS, шпитальної шкали тривоги та депресії HADS, шкали оцінки рівня якості життя О. Чабана, шкали MLQ) психологічна бесіда;

- експериментальні – розроблення, впровадження та апробація психологічної гри «Мозаїка» як інструменту профілактики деструктивних переживань кризи ідентичності жінками;
- математико-статистичні – кількісний і якісний аналіз отриманих даних, обчислення динамічних показників, перевірка достовірності результатів.

Наукова новизна дослідження полягає у створенні та перевірці ефективності авторської психологічної програми профілактики кризи ідентичності засобами психологічної гри «Мозаїка», яка інтегрує елементи екзистенційного, когнітивно-поведінкового та гештальт підходів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості застосування розробленої психологічної гри жінками як інструменту самостійної психологічної роботи, спрямованої на профілактику деструктивних переживань кризи ідентичності та пом’якшення проявів кризових станів. Запропонований психологічний продукт забезпечує умови для розвитку рефлексивних здібностей, усвідомлення особистісних ресурсів, переосмислення життєвих смислів і зміцнення психологічної стійкості, що зумовлює його доцільність у використанні як ефективного засобу особистісної саморегуляції та підтримки у процесі подолання і профілактики кризи ідентичності.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНКАМИ В ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

1.1 Сутнісні ознаки кризи ідентичності жінки

Сучасні реалії, зумовлені воєнними подіями, супроводжуються тривалим впливом інтенсивного стресу, що значно підвищує ймовірність виникнення життєвих криз. У психологічному дискурсі криза постає як специфічний психічний стан, позначений внутрішнім дистресом, невизначеністю, розгубленістю та підвищеним емоційним напруженням. Унаслідок цього особа, що переживає кризу, може відчувати комплекс негативних емоцій – тривогу, страх, провину, безсилля, злість, безнадійність чи підвищену вразливість. Часто порушується процес сприймання інформації, можливі когнітивні викривлення та труднощі у відтворенні пам’яті, що додатково ускладнює адаптацію до ситуації.

Криза може виконувати як адаптаційну, так і дезадаптаційну функції. Конструктивний потенціал кризи проявляється тоді, коли вона спонукає особистість виходити за межі звичного комфорту, здобувати нові навички та формувати більш зрілу систему саморегуляції без домінування негативного емоційного досвіду. Водночас деструктивною є криза, що супроводжується хронічним емоційним болем, високим рівнем тривоги та формуванням стійких дисфункційних способів адаптації до навколишньої дійсності [50].

Термін «криза» походить від грецького *krisis* – «рішення», «поворотний момент», «судження», що підкреслює різкий перелом у перебігу подій, зміну їхнього вектора та необхідність здійснення важливого вибору [69]. У медичній традиції криза інтерпретується як критична точка, після якої можливий або перехід до одужання, або загострення патологічного процесу.

У психології існують різні підходи до розуміння сутності кризи. Дж. Каплан, основоположник психології кризового втручання, визначає кризу як стан тривалої невирішеної проблеми, що перевищує наявні ресурси особистості й не може бути подолана за короткий час звичними методами

реагування [52]. Е. Еріксон розглядає її як закономірний етап розвитку, що потребує осмислення власної ідентичності та перегляду попередніх уявлень про себе [65]. На думку Ч. Фіглі, криза є емоційно-когнітивною реакцією на подію, яка виходить за межі доступних копінг-стратегій і створює загрозу психологічній цілісності [36]. У руслі позитивної психології Ф. Фарлі підкреслює розвитковий потенціал кризового досвіду, трактуючи його як можливість трансформації та особистісного зростання, зумовлену зіткненням із серйозним стресовим викликом [21].

Згідно з підходом Т. Титаренко, життєва криза розглядається як перехідний етап, під час якого відбувається трансформація та переосмислення життєвих ролей особистості. Основними характеристиками такого стану є труднощі в опануванні нових соціальних ролей або, навпаки, перешкоди у відмові від тих, що втратили свою актуальність. Крім того, дисгармонійний розвиток може бути зумовлений недостатньою сформованістю важливих психологічних ролей, що пов’язано із порушенням виконання ключових соціальних функцій людини [51].

Подібної позиції дотримується С. Максименко, який розглядає кризу як етап розвитку, що супроводжується високим рівнем внутрішньої напруги, втратою попередньої рівноваги та необхідністю оновлення стратегій життєдіяльності [53]. В. Рибалка підкреслює, що криза є періодом глибоких змін у психічному розвитку, які можуть мати як позитивний, так і дезадаптивний характер [36]. За підходом Г. Ложкіної, кризовий стан зумовлений зіткненням між очікуваннями особистості та реальними умовами її існування, що вимагає переоцінки власного потенціалу та можливостей [53].

У працях Ф. Василюка криза визначається як критичний поворотний момент життєвого шляху, що виникає в умовах, коли проблема не може бути вирішена традиційними засобами і вимагає залучення нових внутрішніх ресурсів [22]. Значною є концептуалізація ним феномену переживання як внутрішньої роботи, спрямованої на відновлення психологічної цілісності, рівноваги та формування нового смислового підґрунтя життя після подолання

кризового виклику. Учений також запропонував типологію переживань, пов’язаних з різними типами «життєвих світів», що пояснює індивідуальні відмінності у наслідках та глибині кризового досвіду особистості [22].

Попри значну увагу науковців до феномену кризи, у психологічній літературі досі не існує єдиної й усталеної дефініції цього поняття. У віковій психології та психології розвитку криза розглядається як характерний етап критичних періодів життя, що зазвичай піддається самостійному подоланню. Початкові прояви такого стану супроводжуються зростанням тривоги й напруги, проте з часом особистість знаходить нові адаптивні стратегії вирішення проблем. Тому кризові стани в цьому контексті інтерпретуються як «нормальна реакція людини на анормальну подію» [40] і не ототожнюються з патологічними порушеннями.

Водночас у клінічній психології поняття кризи має інше значення. Його застосовують для опису реакції на травматичні чи катастрофічні події, що провокують болісний психічний стан і вихід за межі звичних механізмів подолання труднощів [22].

У науковому дискурсі виділяють два основних класи кризових явищ: нормативні та ненормативні кризи. Нормативна криза здебільшого має внутрішні причини й приводить до оновлення уявлень про себе та своєї поведінки, що формується внаслідок природних змін і накопиченого досвіду. Натомість ненормативна криза виникає під впливом непередбачуваних зовнішніх подій, які спричиняють значущі зміни у внутрішньому чи зовнішньому світі людини. Такі ситуації актуалізують особистісний потенціал, створюючи умови для самотворення через усвідомлений та відповідальний вибір [55].

Психологічна криза має специфічну симптоматику та феноменологію, яка включає афективні, когнітивні й поведінкові зміни, притаманні періоду внутрішньої дезорганізації. Вона завжди пов’язана з глибинними питаннями сенсу життя й становить важливий етап індивідуального розвитку, окреслюючи ключові поворотні моменти життєвого шляху.

Таким чином, кризу можна розглядати як двоїстий феномен: з одного боку, вона містить у собі потенційну небезпеку дезадаптації та психологічної дисфункції, а з іншого – відкриває можливості для особистісного зростання й розвитку. Те, яким буде її наслідок, значною мірою залежить від здатності людини адаптуватися до нових умов, мобілізувати внутрішні ресурси та знаходити ефективні способи подолання труднощів. Особливість кризового стану полягає в тому, що пережитий досвід може спричинити перехід на новий, якісно вищий рівень життєдіяльності. Те, що раніше викликало біль і дезорганізацію, трансформується у важливий внутрішній ресурс, який надалі формує життєві стратегії, цінності та принципи поведінки.

Феномен ідентичності є одним із ключових у сучасних гуманітарних науках і активно досліджується у філософії, психології, соціології та культурології. У ХХ столітті особливий внесок у його розробку зробили К. Ясперс, З. Фройд і Е. Еріксон, який розглядав ідентичність як центральне завдання розвитку особистості [66]. У межах символічного інтеракціонізму та психоаналізу у роботах Ч. Кулі та Ж. Лакана ідентичність пов’язується з процесами соціальної взаємодії та формуванням «Я-образу» [35].

У другій половині ХХ століття інтерес до проблематики ідентичності зростає і у філософській думці. Структуралісти, такі як К. Леві-Стросс, та постструктуралісти Ж. Дельоз та Ж. Дерріда, підкреслюють її мінливість, множинність і зумовленість культурними контекстами [69]. Значний внесок у концептуалізацію ідентичності зробили також П. Бергер і Т. Лукман, які визначали її як соціальний конструкт, що формується у взаємодії з інституційною реальністю [35].

Сучасна філософія наголошує на постійному зростанні кількості рівнів ідентичності, що зумовлено процесами глобалізації та цифрової трансформації. З’являються нові її форми – зокрема мережева та віртуальна ідентичність. У цьому контексті Ф. Фукуяма пропонує розуміти ідентичність як складне поєднання індивідуального й колективного аспектів [59]. У своїй праці Ф. Фукуяма наголошує на багатовимірності ідентичності, яка включає

різні рівні соціальної приналежності та самовизначення особистості [59]. До ключових її вимірів належать етнічний, національний, культурний, релігійний, політичний, гендерний, сексуальний, професійний та соціальний компоненти. Кожен із них визначає певний аспект буття людини: її належність до спільноти, статус у суспільстві, особливості світогляду чи ціннісних орієнтацій.

Таке багатошарове конструювання ідентичності означає, що індивід одночасно належить до багатьох груп і соціальних реальностей, які можуть як гармонійно поєднуватися, так і вступати у суперечність між собою. Важливо, що ідентичність не є сталою характеристикою – вона трансформується під впливом життєвого досвіду, суспільних змін і особистісних переосмислень. Її розвиток відбувається у постійній взаємодії індивіда з оточенням, що зумовлює можливість як конструктивної адаптації, так і внутрішніх конфліктів, пов’язаних із потребою перегляду самосприйняття.

Таким чином, багатовимірність і гнучкість ідентичності роблять її ключовим механізмом соціального та особистісного розвитку людини, а також підвищують чутливість до соціокультурних трансформацій сучасного світу.

Амартія Сен у праці «Identity and Violence: The Illusion of Destiny» розглядає ідентичність як спосіб самоусвідомлення та відмежування себе від інших людей. Він наголошує, що ідентичність формується складною взаємодією культурних, релігійних, гендерних, мовних, національних та інших чинників, і не є сталою характеристикою – її елементи можуть змінюватися протягом життя особистості [74].

Важливим аспектом підходу А. Сена є акцент на амбівалентності ідентичності. З одного боку, вона забезпечує людині відчуття приналежності та сенсу, а з іншого – може ставати підґрунтям для протиставлення груп і виправдання насильства. Учений критикує тенденцію редукції людини до однієї домінуючої ідентичності, адже надмірна фокусованість на груповій належності спотворює уявлення про багатовимірність людського досвіду та сприяє розвитку соціальних конфліктів. Тому Сен закликає до визнання

множинності ідентичностей та їхнього потенціалу для мирного співіснування, взаємного збагачення і міжкультурного діалогу.

Сучасні психологічні дослідження підтверджують багатовимірність феномена ідентичності. А. Яблонська виокремлює чотири провідні напрями його наукового аналізу: психоаналітичний, де ідентичність розглядається як глибинний внутрішній конструкт; віковий, що пов’язує її становлення з критичними періодами розвитку особистості; особистісно-орієнтований, спрямований на вивчення автономії та самовизначення; а також епігенетичний, згідно з яким ідентичність формується та трансформується протягом усього життя [49].

Таким чином, у науковій традиції ідентичність розуміється як динамічна, багатоаспектна структура, яка визначає як індивідуальні шляхи розвитку, так і характер взаємодії особистості з соціальним середовищем.

Важливо наголосити, що поняття «ідентичність» у сучасній психологічній науці трактується по-різному. Його зміст варіює від розуміння ідентичності як сукупності унікальних характеристик особистості до тлумачення її як самоідентичності – усвідомлення власної відмінності від інших і внутрішнього відчуття «Я».

Більшість українських дослідників розглядають ідентичність як інтегративний психологічний феномен, що забезпечує людині цілісність, послідовність і визначеність життєвого шляху, формуючись у процесі самовизначення, самоорганізації та персоналізації. Так, С. Максименко підкреслює, що ідентичність виникає у взаємодії з соціальним середовищем і забезпечує неперервність самосприйняття [53]. Т. Титаренко акцентує на усвідомленні власної унікальності та належності до соціальних спільнот, а також на здатності інтегрувати життєвий досвід у цілісний образ «Я» [51]. На думку В. Рибалки, ідентичність є відносно стійкою структурою, що ґрунтується на індивідуальних цінностях, нормах і культурному контексті [53]. Г. Ложкіна підкреслює її динамічність і залежність від змін соціальних і внутрішніх чинників протягом життя [36].

Спираючись на узагальнення наукових позицій, можемо розглядати ідентичність як багатовимірний конструкт, що поєднує індивідуальні, соціальні та культурні складові особистісного буття. У цьому контексті концепція Е. Еріксона є однією з найбільш впливових. Ідентичність постає як усвідомлення власної унікальності, неперервності та тотожності у часі. У роботі «Дитинство і суспільство» він наголошує, що ідентичність – це не проста сума попередніх ідентифікацій, а нова якість, яка синтезується та трансформується під впливом життєвого досвіду [64]. Еріксон вводить поняття психосоціальної ідентичності, під якою розуміє стійке відчуття внутрішньої єдності особистості, що підтримується і підтверджується соціальними зв'язками.

Поняття «криза ідентичності» детально розроблене Е. Еріксоном у межах його психосоціальної теорії розвитку особистості, де воно розглядається як ключовий етап становлення «Я». На думку автора, криза ідентичності є природною фазою розвитку, однак у разі неможливості її конструктивного подолання може призвести до значних психологічних труднощів [65].

Еріксон описував кризу ідентичності як конфлікт або невідповідність між попередніми ідентифікаціями особистості. Він виокремив два типи таких криз: вікові – що є закономірними на певних етапах онтогенезу, та патологічні – зумовлені травматичними подіями чи порушенням психологічного розвитку. Вирішення цих криз забезпечує адаптацію людини до вимог середовища та сприяє її особистісному зростанню. Саме тому в подальшому питання криз ідентичності на індивідуальному та колективному рівнях набуло широкої міждисциплінарної уваги [65].

У межах аналізу механізмів порушення розвитку «Я» Еріксон запропонував поняття негативної ідентичності. Вона виникає тоді, коли індивід не може сформувати позитивну ідентичність через конфлікт соціальних очікувань і власних потреб, тому відкидає домінантні норми та приймає ролі, що вважаються небажаними чи навіть небезпечними.

Найчастіше це проявляється у юнацькому віці як спосіб протесту, спроба самовизначення через заперечення суспільних вимог [64].

Узагальнюючи концепцію Е. Еріксона, можна стверджувати, що розвиток ідентичності є невід'ємною умовою психологічного здоров'я особистості. Її формування відбувається у процесі постійної взаємодії індивіда з соціальним контекстом – сім'єю, ровесниками, значущими дорослими та соціальними інституціями. Успішне подолання криз ідентичності пов'язане з підтримкою оточення, можливістю експериментувати зі своїми ролями, пошуком життєвих цінностей та відчуттям приналежності до спільноти. Таким чином, ідентичність у розумінні Еріксона – це динамічний, безперервний процес становлення уявлення людини про власні здібності, інтереси, життєві орієнтири та місце у світі, що забезпечує внутрішню цілісність і послідовність життєвого шляху [65].

Феномен кризи ідентичності знаходить відображення й у працях В.Гьосле, який розрізняє у структурі особистості два виміри «Я» – Я-суб'єкт і Я-об'єкт [68]. Перший виступає активним началом, спрямованим на пізнання та діяльність, тоді як другий є об'єктом саморефлексії, тобто людською самістю. Такий поділ акцентує увагу на рефлексивному характері свідомості. При цьому Я-об'єкт постає як відкрита структура, що формується не лише внутрішніми зусиллями особистості, але й впливом соціального оточення, групи та суспільства. В такій перспективі криза ідентичності визначається як конфлікт між різними рівнями «Я»: коли Я-суб'єкт не може співвіднести себе із власною самістю, а остання перестає виконувати інтегративну функцію та зберігати досвід «Я». Усвідомлення цього конфлікту, за Гьосле, є необхідною умовою подолання кризи ідентичності [68].

Водночас у психологічній традиції Дж. Марсія ідентичність розглядається як динамічна система, що розвивається внаслідок реалізації людиною різних альтернатив і патернів вирішення життєвих завдань [71]. Зіткнувшись із новою ситуацією, індивід не лише наповнює своє «Я» новим змістом, а й відкриває сильні та слабкі сторони, формуючи почуття

спрямованості та усвідомленості власного життя. Ключовими питаннями в цьому процесі є: «Хто я є зараз?» і «Ким я прагну бути у майбутньому?». Саме осмислення цих питань і прийняття рішень у процесі вибору визначають становлення ідентичності.

Марсія виокремив чотири можливі статуси ідентичності. Досягнута ідентичність характеризується успішним проходженням кризи та усвідомленим прийняттям власних рішень. Передчасна ідентичність відображає прийняття готової моделі «Я», нав'язаної батьками чи суспільством. Стан мораторію означає активний пошук і експериментування з різними ролями. Дифузна ідентичність, натомість, свідчить про відсутність чітких уявлень про себе та небажання здійснювати пошук [72].

Отже, криза ідентичності постає як складний психосоціальний феномен, що виникає у відповідь на переломні події та ситуації тривалого стресу, зокрема у воєнних умовах. Вона проявляється тоді, коли усталені соціальні ролі, життєві смисли та цінності втрачають свою релевантність, що призводить до внутрішнього конфлікту та порушення цілісності самосприйняття. За своєю природою криза ідентичності може мати як нормативний характер, будучи етапом особистісного розвитку, так і патологічний – у випадку неможливості конструктивного її подолання. Вирішення кризи передбачає активне самовизначення, переосмислення життєвих стратегій та інтеграцію нового досвіду, що в підсумку сприяє формуванню досягнутої ідентичності й забезпечує відчуття неперервності та внутрішньої цілісності особистості.

1.2 Вплив воєнного стану на переживання жінкою кризи ідентичності

24 лютого 2022 року о 5 годині 30 хвилин ранку після початку повномасштабного вторгнення військ російської федерації Президент України Володимир Зеленський запровадив воєнний стан на всій території держави. Воєнний стан у правовій системі України визначається як особливий державно-правовий режим, що вводиться у разі збройної агресії чи загрози

нападу, загрози державній незалежності чи територіальній цілісності країни. Його мета полягає у створенні правових умов для ефективної організації оборони держави, забезпечення національної безпеки, протидії агресії та збереження суверенітету. У межах воєнного стану органи державної влади, військового управління та місцевого самоврядування отримують розширені повноваження, а також може запроваджуватися тимчасове обмеження конституційних прав і свобод громадян та прав юридичних осіб [44].

Відповідно до Конституції України, рішення про введення воєнного стану належить до повноважень Президента та Верховної Ради. Президент виступає з відповідною ініціативою, а парламент її затверджує. Окрім воєнного стану, чинне законодавство передбачає можливість запровадження надзвичайного стану у випадках загрози «життю нації» чи у зв'язку з неконтрольованими соціальними подіями (масові заворушення, протести тощо). Воєнний стан має низку обмежень для громадян: запровадження комендантської години, перевірка документів, обмеження режиму в'їзду та виїзду, заборона торгівлі алкоголем і зброєю, нормоване постачання товарів, а також проведення евакуаційних заходів [43].

Війна створила нову суспільну реальність, яка потребує переосмислення ідентичності як на індивідуальному, так і на колективному рівнях. Сьогодні проблема впливу збройних конфліктів на психологічний стан особистості набуває особливої актуальності. Повномасштабна війна росії проти України спричинила масштабні втрати й завдала шкоди представникам усіх соціальних і вікових груп: військовослужбовцям, чоловікам і жінкам, дітям, людям похилого віку. У цих умовах особливого значення набуває вивчення психологічних наслідків воєнного досвіду, зокрема механізмів подолання кризи ідентичності та підтримки внутрішньої стійкості, що дає змогу ефективніше допомагати постраждалим долати наслідки пережитого.

У період воєнного стану спектр подій, що потенційно негативно впливають на психічний стан особистості, істотно розширився. Це зумовлено як самим фактом повномасштабного вторгнення російських військ в Україну,

так і тривалою дією воєнного стану, що передбачає низку обмежень, закріплених законодавством. До таких належать: зміни у режимі функціонування підприємств, можливість примусового вилучення майна, запровадження комендантської години, регулювання порядку в'їзду та виїзду з країни, систематичні перевірки документів, заборона масових заходів, а також обмеження у доступності певних товарів, зокрема медикаментів [44].

Значущим психотравмуючим чинником виступає досвід обстрілів і бойових дій, що може бути як безпосереднім, так і опосередкованим. Він характерний не лише для військовослужбовців, але й для цивільного населення, волонтерів, журналістів та представників екстрених служб. Такий досвід пов'язаний із реальною загрозою життю й здоров'ю, високою ймовірністю отримання поранень або спостереження за травмуванням близьких осіб.

Окремим чинником психологічного навантаження виступає страх мобілізації до Збройних сил України, що супроводжується низкою моральних, соціальних та психологічних викликів [38]. До цього додається проблема вимушеної міграції, коли через воєнні дії людина змушена залишити місце постійного проживання, змінити соціальний статус і роль, набути статусу внутрішньо переміщеної особи чи біженця, що часто поєднується із втратою стабільного матеріального становища.

Додатковим стресогенним фактором є перебої в енергопостачанні та збої у роботі підприємств, які негативно позначаються на організації повсякденного життя. У сукупності зазначені чинники створюють значний психологічний тиск, що може спричиняти підвищений рівень тривоги, емоційне виснаження та посилення кризових станів особистості.

Процес соціалізації у воєнних умовах ускладнюється необхідністю пошуку найбільш стійких соціальних орієнтирів, символів, еталонів та ідеалів, здатних забезпечити людині відчуття стабільності й приналежності до спільноти. В умовах воєнного стану, який супроводжується нестабільністю, невизначеністю та постійною загрозою, виникають численні психологічні

наслідки – від помірного стресу і тривоги до більш серйозних психічних розладів.

За спостереженнями І. Блохіної, воєнний конфлікт зумовлює глибоке відчуття небезпеки та нестабільності, що безпосередньо впливає на психоемоційний стан людини. Одним із найбільш поширених проявів цього впливу є підвищена тривожність, яка супроводжується відчуттям страху та постійної загрози [6]. Ч. Спілбергер визначає тривогу як природну реакцію організму на небезпеку, що виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. У ситуації війни цей стан набуває хронічного характеру, адже люди змушені перебувати у постійній готовності до небезпеки, що поступово виснажує адаптаційні ресурси [7].

Рівні прояву тривожності можуть варіюватися: у короткотривалій перспективі вона виконує адаптивну функцію, мобілізуючи внутрішні ресурси для виживання й прийняття рішень у критичних ситуаціях. Водночас тривале перебування в умовах невизначеності призводить до деструктивних наслідків, серед яких – порушення сну, психосоматичні розлади, підвищена агресивність, ізоляція від соціального оточення або навіть розвиток депресії [14].

Особливу небезпеку становить перехід тривожності у патологічну форму, коли вона зберігається навіть за відсутності безпосередньої загрози. У таких випадках стан супроводжується соматичними симптомами, зокрема тахікардією, задишкою, запамороченням, відчуттям стиснення у грудях. Подібні прояви суттєво погіршують якість життя, ускладнюють соціальні контакти та негативно позначаються на загальному психоемоційному функціонуванні людини.

Переживання кризи та втрата сенсу існування є одним із характерних психологічних наслідків воєнних реалій в Україні. Атмосфера невизначеності та хронічного стресу, спричинена війною, руйнує базове відчуття безпеки, що безпосередньо впливає на здатність особистості будувати життєві перспективи. Відсутність прогнозованості майбутнього змушує людей переглядати пріоритети, змінювати звичні моделі життя й адаптуватися до

нових умов, що нерідко призводить до емоційного виснаження та екзистенційної кризи [14].

Згідно з дослідженнями українських науковців, війна чинить деструктивний вплив на психічне здоров’я осіб різних вікових категорій, провокуючи травматичні реакції, зниження адаптаційних можливостей та втрату життєвих орієнтирів. Втрата сенсу життя постає як один із найбільш поширених наслідків, що виникає через невідповідність між особистими прагненнями та реальними можливостями їхньої реалізації [25].

У мирний час більшість людей сприймають світ як передбачуваний і безпечний, що дозволяє зберігати відчуття контролю. Проте війна руйнує ці усталені уявлення, змушуючи індивіда переосмислювати власну ідентичність, соціальні зв’язки та життєві цілі. Зміна життєвих обставин супроводжується значним психологічним стресом, оскільки особистість змушена формувати нове бачення себе, своїх цінностей та приналежності до спільноти. Невизначеність і відчуття безсилля стають визначальними чинниками, що ускладнюють процес адаптації.

Для багатьох людей втрата контролю над життям та неможливість впливати на майбутнє є джерелом глибокого внутрішнього конфлікту, який виникає між попереднім досвідом і новою реальністю. Війна руйнує відчуття стабільності, змушує розривати зв’язок між минулим і теперішнім, що безпосередньо призводить до кризи ідентичності. Такий стан виявляється у фрустрації, відчутті втрати сенсу та труднощах у формуванні майбутнього, що є ключовими маркерами глибокої ідентифікаційної кризи.

Крім того, вимушені зміни, спричинені воєнними діями – зокрема переселення, мобілізація, втрата близьких або зруйноване житло – стають додатковими тригерами, які поглиблюють відчуття втрати сенсу та дезорганізовують попередню систему життєвих орієнтирів. Унаслідок цього людина може сприймати свою колишню ідентичність як таку, що втратила актуальність, тоді як нова ще не сформувалася. Це зумовлює стан внутрішньої порожнечі та дезорієнтації, характерний для кризових ситуацій.

Війна актуалізує усвідомлення крихкості людського життя, висуває на перший план питання смислу існування, соціальної належності та життєвих перспектив. Різні вікові групи реагують на ці виклики по-різному. Молодь частіше переживає втрату можливостей для розвитку, люди середнього віку – кризу нереалізованості, а представники старшого покоління – посилений страх за майбутнє дітей та онуків. У цьому контексті показовими є ідеї В. Франкла про екзистенційний вакуум – стан невизначеності, зумовлений відсутністю смислу, який породжує екзистенційну фрустрацію [58]. Прагнення до пошуку та реалізації життєвого сенсу, за Франклом, є вродженою тенденцією й одним із головних рушіїв особистісного розвитку. Саме дефіцит сенсу може спричиняти специфічні ноогенні неврози, широко описані ним, зокрема у післявоєнний період у країнах Європи та США [58].

З огляду на це, воєнний стан здатен істотно сприяти виникненню кризи ідентичності, адже трансформує усталені соціальні ролі, цінності та життєві орієнтири, водночас запроваджені обмеження підсилюють переживання втрати контролю над власним життям і невизначеність щодо майбутнього. Особи, чиє самовизначення до війни ґрунтувалося на професії, соціальному статусі або стилі життя, виявляються змушеними переосмислювати власну ідентичність у нових реаліях. Додатковими чинниками дезінтеграції «Я» є зміна місця проживання, вимушене перебування в окупації чи розрив зі звичною спільнотою, що зумовлює відчуження від культурного середовища й послаблення соціальних зв’язків. Таким чином, воєнний стан не лише модифікує зовнішні умови життєдіяльності, але й ставить особистість перед необхідністю глибинного переосмислення власного «Я» та конструювання нових смислів у зміненій реальності.

В. Гезун зазначає, що однією з ключових особливостей переживання кризи ідентичності у воєнних умовах є різке ускладнення життєвих обставин, яке безпосередньо зачіпає базові потреби людини [17]. Дефіцит доступу до їжі, води, медичної допомоги та інших життєво необхідних ресурсів посилює почуття безпорадності й втрати контролю над власним життям, що стає

суттєвим чинником формування кризових переживань, особливо серед молоді, яка перебуває на етапі активного становлення «Я».

Другою характеристикою виступає звуження можливостей для особистісного та професійного розвитку. Війна обмежує доступ до освіти, знижує її якість або тимчасово унеможливлює навчання, змушуючи молодих людей переглядати кар'єрні плани й адаптувати їх до нестабільних і невизначених умов. Трансформації на ринку праці та зміна суспільних пріоритетів впливають на престиж професій і, відповідно, на способи самовизначення молоді [17]. Для дорослих це означає ризики втрати роботи, закриття підприємств, вимушені переїзди й необхідність перекваліфікації. Зростання економічного навантаження та відповідальності за добробут родини посилює психологічний тиск, позначаючись на професійному й особистісному самовизначенні.

Третім системоутворювальним чинником є соціальна ізоляція. Руйнування соціальних зв'язків, вимушена міграція, втрата близьких і розрив контактів зі звичним середовищем породжують самотність та дефіцит підтримки, що істотно ускладнює пошук сенсу й відчуття належності – ключових складників ідентичності. Паралельно зниження довіри та зростання підозрілості створюють бар'єри для формування нових відносин і інтеграції у спільноту [17].

Тож, війна не лише загострює матеріальні та соціальні труднощі, а й радикально впливає на внутрішню структуру «Я», підсилюючи кризу ідентичності та змушуючи особу шукати нові способи самовизначення й адаптації до складної реальності. Водночас трансформації, що торкаються індивідуального рівня, неминуче відбиваються на сімейній системі. Руйнування звичного укладу, тривала загроза, втрати й економічна нестабільність можуть призводити до глибокої ідентифікаційної кризи як окремих членів родини, так і сім'ї в цілому.

У дослідженні Р. Шишлова наголошується, що запровадження воєнного стану істотно трансформує внутрішньо сімейні взаємини, породжуючи

комплекс соціальних, психологічних і економічних викликів для подружжя, дітей та ширшого кола родичів. Постійна небезпека, тривалі розлуки через мобілізацію або вимушене переміщення, фінансова нестійкість і психотравмуючі наслідки бойових дій виступають чинниками, які розхитують стабільність сімейних зв'язків і поглиблюють їхню вразливість [62].

Суттєвою проблемою стає переформатування усталеного розподілу ролей у родині, зокрема зростання частки жінок, які самостійно виховують дітей унаслідок загибелі або мобілізації чоловіків. Це не лише посилює матеріальне навантаження, а й підвищує емоційні витрати, що може провокувати виснаження та погіршення якості життя. Значна кількість сімей переживає вимушені розлуки, які, залежно від ресурсів подолання, здатні як поглибити відчуження між партнерами, так і сприяти консолідації стосунків після спільного проходження кризи.

До важливих макросоціальних наслідків війни належать демографічні зрушення: скорочення народжуваності на тлі невизначеності майбутнього й масштабних міграційних процесів. Паралельно фіксується зростання кількості дітей-сиріт, овдовілих жінок та самотніх людей похилого віку, що істотно модифікує структуру населення та конфігурацію соціальної підтримки в суспільстві [62].

Психологічний вимір впливу воєнних подій на родину проявляється у хронічному підвищенні рівня стресу, зростанні випадків посттравматичного стресового розладу серед військовослужбовців і членів їхніх сімей, а також у тенденції до підвищення конфліктності в подружніх взаєминах. Такі зміни підточують емоційну стабільність сімейної системи та ускладнюють відновлення повсякденної рівноваги [62].

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, орієнтовно 10% осіб, які пережили збройний конфлікт, у перспективі можуть зіткнутися з тяжкими психічними розладами. Водночас ще близько 10% демонструють здатність до збереження раціонального функціонування та конструктивного

соціального впливу, що підкреслює різноспрямованість можливих траєкторій після травматичного розвитку [67].

Як зазначає С. Батюшинська, воєнний стан і пов’язані з ним події можуть виступати детермінантами виникнення або ускладнення кризи ідентичності. Водночас рефлексивне опрацювання травматичного досвіду та його смислова інтеграція здатні перетворити пережите на підґрунтя для формування нових ціннісних орієнтирів і сенсожиттєвих опор у майбутньому, що, своєю чергою, підсилює ресурси подолання кризи ідентичності [5].

Війна є однією з найбільш руйнівних подій, яка може підірвати людську психіку. Пережитий досвід бойових дій, насильства, втрати рідних або вимушеного переселення змінює світогляд людини, роблячи попередні сенси життя неактуальними або недосяжними. Після важких переживань людина може відчувати внутрішню порожнечу, втрачену віру в майбутнє та відсутність мотивації рухатися вперед.

Війна не лише фізично руйнує міста та інфраструктуру, але й підриває внутрішній світ людини, змушуючи її шукати нові сенси та способи адаптації до зміненої реальності.

1.3 Критерії визначення кризи ідентичності жінки в час війни

Криза ідентичності – це складний психоемоційний стан, за якого індивід переживає глибокі сумніви щодо власного місця у світі, виконуваних соціальних ролей і життєвих смислів. Такий стан зазвичай супроводжується нагальною потребою перегляду усталених уявлень про себе, пошуком нових опор та реконфігурацією образу «Я» з метою набуття внутрішньої узгодженості й цілісності.

Окреслюючи провідні детермінанти, що провокують кризи ідентичності, доцільно виокремити кілька груп чинників. По-перше, життєві трансформації: завершення навчання, зміна професійної траєкторії, батьківство чи вихід на пенсію примушують переосмислювати ролі та цілі. По-

друге, соціальний пресинг: очікування з боку сім’ї, спільноти або ширшого культурного середовища можуть породжувати розрив між автентичними прагненнями та «належними» сценаріями. По-третє, вікові рубежі: підлітковість, середній та пізній вік нерідко актуалізують запитання щодо зробленого вибору, досягнень і перспектив. По-четверте, культурна й соціальна ренормалізація: еміграція, інтеграція в інший культурний простір чи швидкі суспільні зміни здатні спричинити відчуття «чужості» та втрати зв’язку з попередньою ідентичністю. По-п’яте, події втрати: смерть або відхід значущої особи, як і зникнення важливих життєвих опор, зумовлюють пошук нових смислів і ролей. По-шосте, внутрішні колізії: невідповідність між особистісними цінностями та реальною життєвою практикою часто ініціює кризовий перегляд самоідентифікації [69].

Кожна кризова ситуація має багатокомпонентну внутрішню організацію, у межах якої взаємодіють емоційні переживання, зовнішні поведінкові реакції та їхні коротко- і довгострокові наслідки. У період кризи зазвичай відбувається істотна перебудова емоційної сфери. Домінувати можуть три афективні кластери – депресивний, деструктивний і стан екзистенційної самотності. Депресивні прояви охоплюють тугу, байдужість, виснаженість, пригніченість, апатію і розчарування. До деструктивних емоцій належать роздратування, заздрість, образа, агресивність, гнів, ненависть, впертість, недовіра і підвищена критичність. Відчуття самотності супроводжується переживаннями непотрібності, нерозуміння, безвиході, безнадії та внутрішньої порожнечі. Паралельно змінюється патерн соціальної взаємодії, індивід або звужує коло спілкування, занурюючись у себе, або, навпаки, шукає численні, але поверхові контакти як спосіб мінімізувати відчуття ізольованості.

Узагальнення літератури дає підстави стверджувати, що криза ідентичності появляє себе сукупністю типових ознак, які впливають на емоційний стан, поведінку та самосприйняття. Характерними є невизначеність життєвих цілей і ціннісних орієнтирів, труднощі у вибудовуванні пріоритетів і визначенні справді важливого. Посилюється відчуття соціальної ізоляції та

емоційного відчуження, ускладнюється встановлення глибоких міжособистісних зв'язків. Нерідко фіксується зниження самооцінки, сумніви у власних здібностях, значущості та соціальній ролі. Поширеними є тривожні й депресивні симптоми з відчуттям постійної загрози, пригніченості, безнадії та емоційного виснаження. Одним із ключових вимірів кризи виступають труднощі ухвалення рішень – від невизначеності в професійному самовизначенні й побудові близьких стосунків до сумніву щодо загальної траєкторії життя.

Дані А. Журавльової свідчать про відмінні патерни переживання кризових станів у жінок і чоловіків [23]. Для жінок більш типовими є комунікативно орієнтовані стратегії подолання: апеляція до соціальної підтримки, відкритість у висвітленні проблем і готовність звертатися по допомогу – що частково корелює з культурними уявленнями про «жіночність». Чоловіки, натомість, частіше відповідають на кризу змінами у сфері зайнятості чи способу життя, зберігаючи фокус на професійній самореалізації. Провідними мотивами звільнення виступають невдоволення виробничими умовами, інтенсивністю праці, рівнем оплати, а також прагнення ширших можливостей для самореалізації та розвитку компетентностей. Жінки ж у порівнянні з чоловіками частіше переглядають систему життєвих пріоритетів. Орієнтовані раніше на шлюб і материнство можуть акцентувати професійні цілі, тоді як кар'єрно спрямовані – переорієнтовуються на сімейну сферу [23].

У контексті війни та правового режиму воєнного стану гендерні ролі в українському суспільстві зазнають відчутної редефініції. Сучасна жінка поєднує традиційні сімейні функції з активною громадянською та професійною залученістю. Жінка долучається до оборонних і волонтерських ініціатив, підтримує економічну спроможність домогосподарства, інвестує у власну кваліфікацію, опановує нові навички та адаптується до турбулентних умов. Попри досягнення – розвиток кар'єри, волонтерська діяльність, виховання дітей, творчі практики, спорт і турбота про відновлення – чимало

жінок зіштовхуються з інтенсивними внутрішніми суперечностями, які можуть актуалізувати кризу ідентичності.

Процес інституціоналізації гендерної рівності в Україні триває й у період збройного конфлікту, що засвідчує перехід від декларативних принципів до практик рівного залучення. Жінки реалізуються в керівництві, на фронті й у критично важливих сферах – медицині, рятувальних службах, журналістиці, волонтерстві – беручи на себе частину стратегічної відповідальності за майбутнє держави. Водночас інерція патріархальних норм і латентні форми дискримінації продовжують відтворювати асиметрію очікувань. Жіночу роль часто редукують до домогосподарства й догляду, тоді як чоловічу – до професійної самореалізації та оборонної функції. Саме ця напруга між новими практиками й традиційними сценаріями може ставати джерелом ідентифікаційних конфліктів і потреби у переосмисленні гендерованих життєвих стратегій.

Війна та інтенсивні соціальні трансформації спонукають жінок до переоцінки власної позиції у суспільстві, поєднання традиційних і нових ролей. Напруження між особистими прагненнями та зовнішніми очікуваннями формує внутрішній конфлікт, що може виливатися у відчуття спустошення, невизначеності та емоційного виснаження. Намагаючись відповідати нормам «сили», «витривалості», «турботливості» й водночас підтримувати високу професійну залученість, жінка нерідко ігнорує власні потреби, що посилює ризики кризи самоідентифікації.

Воєнні обставини поставили перед жінками складний багатовекторний вибір – залишатися опорою сім'ї, піклуватися про дітей і літніх батьків чи долучатися до активної участі в суспільному житті, економіці, оборонних і волонтерських ініціативах. Від них очікують одночасного виконання численних ролей – демонструвати стійкість і турботливість, бути результативними на роботі та зберігати емоційну врівноваженість. Такий багаторольовий тиск сприяє емоційному вигоранню, внутрішнім колізіям та

ідентифікаційним кризам, коли прагнення відповідати соціальним сценаріям супроводжується втратою відчуття власного «Я».

Ідентичність є ключовим конструктом психологічного й соціального функціонування: вона забезпечує усвідомлення власної унікальності, визначення місця у світі, вибудовування стосунків та ієрархії життєвих цінностей. У соціологічному розділі Британської енциклопедії ідентичність постає не лише як самовизначення у конкретний момент часу, а як всеохопна, соціально визнана модель поведінки, що надає індивіду засоби самоідентифікації та позиціювання в суспільстві, водночас слугуючи стратегією реагування на повторювані життєві ситуації й опанування ролей [70].

Дефіцит або фрагментація ідентичності пов’язані з підвищеним ризиком дезорієнтації, несталості ціннісних орієнтирів, зниженням упевненості у собі, що може проявлятися у відчутті розладнаності, емоційній спустошеності та депресивних тенденціях. Отже, ідентичність слід розглядати як критичний чинник психологічного благополуччя та соціальної інтегрованості особистості.

Позиція О. Блинової окреслює вікові періоди, у межах яких жінки найчастіше зіштовхуються з ідентифікаційними викликами [7]. У юності провідним завданням є конституювання базової ідентичності. Відбувається професійне самовизначення, пошук місця у соціумі та розбудова міжособистісних зв’язків. Додатково актуалізується тілесна ідентичність, на яку істотно впливають медіа-дискурси. На етапі ранньої дорослості зазвичай відбувається визначення з кар’єрною траєкторією, шлюбом і материнством. Напруга між соціальними очікуваннями та реальними можливостями здатна породжувати стрес і сумніви щодо спроможності поєднати ролі. Середній вік часто супроводжується «переоцінкою цінностей». Переживається потенційна втрата сенсу у зв’язку з завершенням інтенсивної фази материнства, переживаннями щодо привабливості чи обмеженими професійними перспективами. У пізній дорослості актуалізуються теми самотності,

осмислення пройденого шляху та ризик соціальної ізоляції, водночас зростає потреба у нових смислах і передачі досвіду наступним поколінням [7].

Криза ідентичності – багатовимірний психологічний процес, що загострюється в умовах нестабільності та невизначеності, зокрема під час війни. Жінки, на яких традиційно покладається значний тягар нормативних очікувань, опиняються в особливо вразливій позиції, потерпаючи як від прямих наслідків збройних дій, так і від опосередкованих соціально-психологічних ефектів, серед яких – гендерно зумовлене насильство (ГЗН). Останнє охоплює економічні, фізичні, сексуальні та психологічні форми примусу, спрямовані проти жінок з огляду на їхню стать або соціальну роль. У період війни ГЗН набуває особливої гостроти, нерідко використовуючись як інструмент терору й придушення опору [14].

Психоемоційний стан жінок у воєнних реаліях значною мірою детермінований рольовою належністю: військовослужбовиці, дружини військових, матері захисників або травмованих дітей, волонтерки, внутрішньо переміщені особи. Кожна з цих груп стикається зі специфічними ризиками, що розширюють спектр психологічних труднощів: відчуття незахищеності, емоційна виснаженість, апатія та «втома співчуття». Перманентна тривога за життя близьких і невизначеність майбутнього підривають базове відчуття безпеки та стабільності – ключові умови формування й підтримання цілісної ідентичності.

Опитування соціологічної групи «Рейтинг» у березень 2022 р. засвідчило виразні гендерні відмінності у переживанні війни: жінки частіше повідомляють про відчуття апатії та вразливості, тоді як чоловіки демонструють схильність до більш агресивних реакцій. Пікові показники агресії зафіксовано серед респондентів віком 51+ років, тоді як молодшій когорті притаманна більша пасивність і депресивні тенденції [63].

Жінки, чия роль пов’язана з підтримкою інших (дружини військових, волонтерки, матері), нерідко зазнають вторинної травматизації – стану, що виникає не через безпосереднє переживання травми, а внаслідок постійного

зіткнення з чужими стражданнями. Такий вплив виявляється у хронічній емоційній виснаженості, падінні життєвого тонусу та депресивній симптоматиці, особливо коли тривала турбота про оточення поєднується з браком часу й ресурсів для власного відновлення [23].

Додатково війна підсилює феномен «втоми від співчуття» – емоційного виснаження, характерного для тих, хто регулярно надає допомогу постраждалим. Найбільше ризикують волонтерки, медикині та психологині, котрі щоденно взаємодіють із травматичними історіями, але часто не мають достатніх можливостей для самодопомоги та регенерації ресурсів [67].

Емоційний стан жінок у війні залежить від багатьох факторів: місця проживання, віку, соціальної ролі. Жінки, які залишаються на територіях бойових дій, частіше відчувають страх і депресію. Переселенки, які змушені покидати домівки, стикаються із труднощами адаптації та тривогою за майбутнє. Дружини військових та волонтерки нерідко переживають напруження через постійний контакт із травмуючою інформацією.

Втрата відчуття контролю над своїм життям і зміна соціальних орієнтирів у період війни створюють серйозний виклик для психіки людини. Неможливість повернутися до минулого, невизначеність у теперішньому та страх перед майбутнім змушують переосмислювати власну ідентичність, а у деяких випадках – навіть створювати її заново.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Поняття кризи та ідентичності є центральними темами у психологічній науці, оскільки вони відображають як індивідуальні, так і соціальні трансформації особистості.

Криза в сучасних психологічних дослідженнях розглядається як складний, але природний етап розвитку, що супроводжується переживанням стресу, втрати рівноваги та необхідності адаптації до нових життєвих умов. Вона може мати як деструктивний, так і конструктивний характер: у першому

випадку – призводити до дезадаптації, депресії та особистісної дисфункції, у другому – сприяти особистісному зростанню, переосмисленню життєвих цінностей та формуванню нових навичок.

Ідентичність, у свою чергу, визначає самосприйняття особистості, її відчуття безперервності та унікальності у суспільстві. Вона формується під впливом індивідуального досвіду, соціальних взаємодій та культурного контексту. Науковці наголошують на динамічному характері ідентичності, що постійно змінюється під впливом соціальних та історичних процесів.

Криза ідентичності, яка може виникати внаслідок радикальних змін у житті особистості чи суспільства, є важливим моментом переосмислення власного «Я». В умовах війни та глобалізації вона стає особливо актуальною, оскільки люди змушені адаптуватися до нових соціальних реалій, переглядати свою національну, культурну та професійну приналежність. Криза ідентичності – це стан, у якому індивід переживає невпевненість у своїй ролі, цінностях та відчутті приналежності.

За Еріксоном криза ідентичності є центральною проблемою в юнацькому віці, коли індивід намагається знайти відповідь на питання «Хто я?». Однак у сучасних умовах глобалізації, міграції, війн та інформаційного перенасичення криза ідентичності може виникати на різних етапах життя.

Війна та запровадження воєнного стану суттєво впливають на особистість і суспільство загалом, спричиняючи кризу ідентичності на різних рівнях – особистісному, сімейному та колективному. В умовах невизначеності, постійної загрози та соціальних трансформацій люди змушені переосмислювати власну роль у суспільстві, професійну діяльність, соціальні зв’язки та життєві орієнтири.

Зміни у сімейних відносинах є одним із ключових аспектів цього впливу. Розлука через мобілізацію, вимушена міграція, втрата близьких, фінансова нестабільність та зміна традиційних сімейних ролей стають серйозними викликами для сімейної ідентичності. Жінки дедалі частіше змушені брати на себе роль єдиних годувальниць, тоді як чоловіки, які

повертаються з війни, можуть відчувати труднощі з реінтеграцією в родину через посттравматичний стресовий розлад або зміни у власному світогляді.

Крім того, війна посилює соціальну ізоляцію та невизначеність, що може викликати відчуття втрати приналежності до суспільства, особливо серед тих, хто був змушений змінити місце проживання або залишився без підтримки близьких. Втрата стабільності, звичних соціальних зв'язків і неможливість впливати на майбутнє можуть призвести до глибокої кризи самовизначення, що вимагає адаптації до нової реальності.

Психологічні наслідки воєнного стану включають зростання рівня тривожності, депресивні стани, ПТСР та втрату сенсу існування, що підтверджують численні дослідження. Людина, яка стикається з такими випробуваннями, може або пережити кризу ідентичності як деструктивний досвід, що призведе до подальших психологічних проблем, або знайти в собі сили для адаптації та переосмислення цінностей, що може стати основою для її особистісного зростання.

Криза ідентичності у жінок під час війни загострюється через зміну соціальних ролей, втрату стабільності та підвищену відповідальність. Балансування між особистими прагненнями, сімейними обов'язками та суспільними очікуваннями створює додатковий психологічний тиск, що може призводити до емоційного вигорання та втрати власного «Я».

Цей процес відбувається в умовах постійного стресу, невизначеності та необхідності адаптації до нових обставин, що суттєво впливає на самовідчуття і життєві орієнтири жінок.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНКАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Методичний апарат дослідження

Проаналізувавши літературу відповідної тематики, ми можемо стверджувати, що криза ідентичності проявляється через низку характерних ознак і симптомів, які впливають на емоційний стан, поведінку та сприйняття себе.

Для дослідження наявності кризи ідентичності у жінок в період воєнного стану ми обрали наступні методики:

1. Шкала оцінки рівня якості життя (О. Чабан) дозволяє визначити суб'єктивну оцінку рівня якості життя, що є ключовим показником у контексті кризи ідентичності. Зниження рівня якості життя може свідчити про психологічний дистрес, викликаний зовнішніми факторами, такими як війна, зміни соціального статусу чи втрата орієнтирів у житті. Методика дозволяє оцінити фізичне, психологічне та соціальне благополуччя, що є важливими показниками під час вивчення впливу воєнного стану на психологічний стан особистості.

Інструкція методики подана у додатку А.

2. Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розроблений на основі методики PANAS (адаптований для України М.Кліманською та І. Галецькою).

Криза ідентичності супроводжується емоційною нестабільністю, що проявляється у переважанні негативних емоцій (тривога, сум, розгубленість) над позитивними (радість, надія, задоволення). Опитувальник ОПАНА дозволяє оцінити рівень позитивного та негативного афектів, що є ключовим для розуміння емоційного стану жінок під час воєнного стану. Ця методика допоможе виявити ступінь емоційної дисгармонії та схильність до депресивних переживань.

Інструкція проведення подана у додатку Б.

3. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (адаптована для використання в Україні).

Війна та пов’язані з нею стресові події сприяють розвитку та посиленню тривожних і депресивних симптомів. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) була обрана для діагностування кризи ідентичності, оскільки вона дозволяє оцінити рівень як тривоги, так і депресії, які часто супроводжують цей стан. Криза ідентичності характеризується внутрішнім конфліктом, невизначеністю та пошуком нових опор, що може проявлятися через підвищену тривожність, відчуття безсилля та зниження настрою. HADS допомагає виявити як субклінічно, так і клінічно виражені стани, що потребують уваги та подальшого обстеження, а також диференціювати емоційні реакції, викликані зовнішніми обставинами, від глибших психологічних проблем, пов’язаних з ідентичністю.

Інструкція проведення подана у додатку В.

4. Опитувальник сенсу життя (MLQ). Мусимо зазначити, що офіційної загальнонаціональної адаптації MLQ не існує, однак україномовні версії широко використовуються в наукових дослідженнях і показують свою валідність та надійність.

Втрата або перегляд сенсу життя є однією з основних характеристик кризи ідентичності. Опитувальник MLQ дозволяє оцінити рівень усвідомлення сенсу життя, його значущість для особистості та можливі трансформації в умовах кризи.

Опитувальник спрямований на визначення двох вимірів сенсу життя: наявність сенсу (чи вважає людина, що її життя має сенс) та пошук сенсу (наскільки людина мотивована на розуміння сенсу свого життя).

Інструкція проведення подана у додатку Г.

Використання цих методик допоможе не лише ідентифікувати наявність кризи ідентичності у жінок під час воєнного стану, а й визначити її

психологічні детермінанти, що є важливим для подальшої психологічної підтримки жінок у складних життєвих умовах.

Вибір психодіагностичного інструментарію зумовлений необхідністю комплексного аналізу кризи ідентичності у жінок під час воєнного стану. Дослідження якості життя, емоційного стану, тривожності та усвідомлення сенсу життя допоможе виявити проблемні аспекти й розробити рекомендації для психологічної підтримки. Обраний комплекс методик дозволяє всебічно оцінити психологічний стан респонденток, що відповідає меті та завданням дослідження.

2.2 Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, інтерпретація результатів дослідження

У нашому дослідженні взяло участь 54 жінки, що мешкають на території України. Вік респонденток : 22 – 1 особа, 24 – 1 особа, 25 – 2 особи, 27 – 2 особи, 28 – 2 особи, 29 – 2 особи, 30 – 5 осіб, 31 – 4 особи, 32 – 5осіб, 33 – 7 осіб, 34 – 8 осіб, 35 – 3 особи, 37 – 2 особи, 38 – 1 особа, 39 – 2 особи, 40 – 4 особи, 41 – 1 особа, 54 – 1 особа, 55 – 1 особа.

Рисунок 2.1

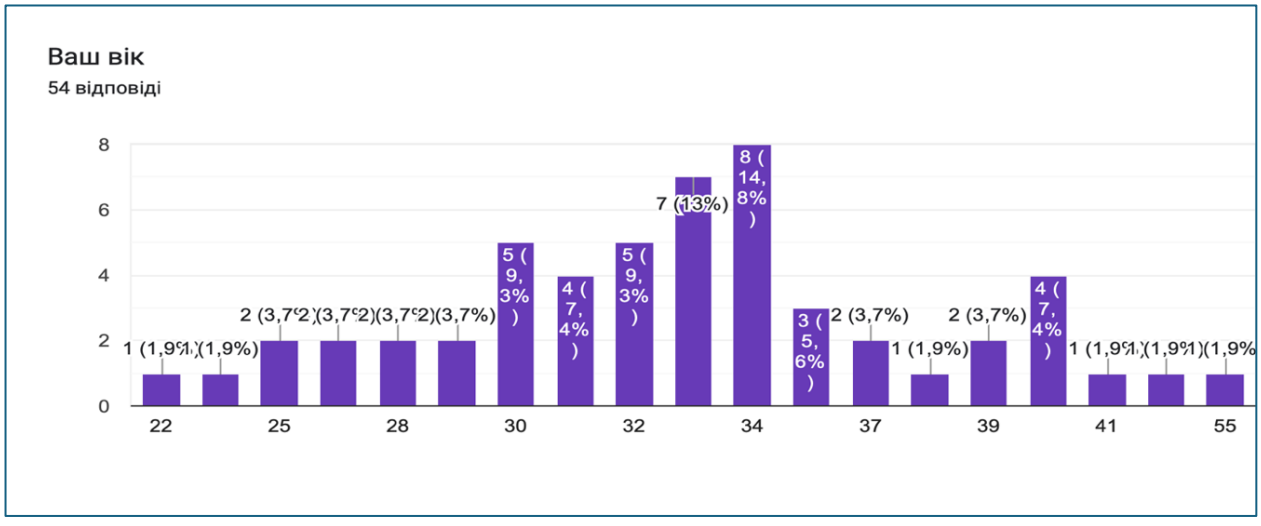

Рис. 2.1 Вік респонденток

36 респонденток одружені, 11 – перебувають у стосунках, 13 – не в стосунках. 6 респонденток вказали, що партнер служить в ЗСУ.

Рисунок 2.2

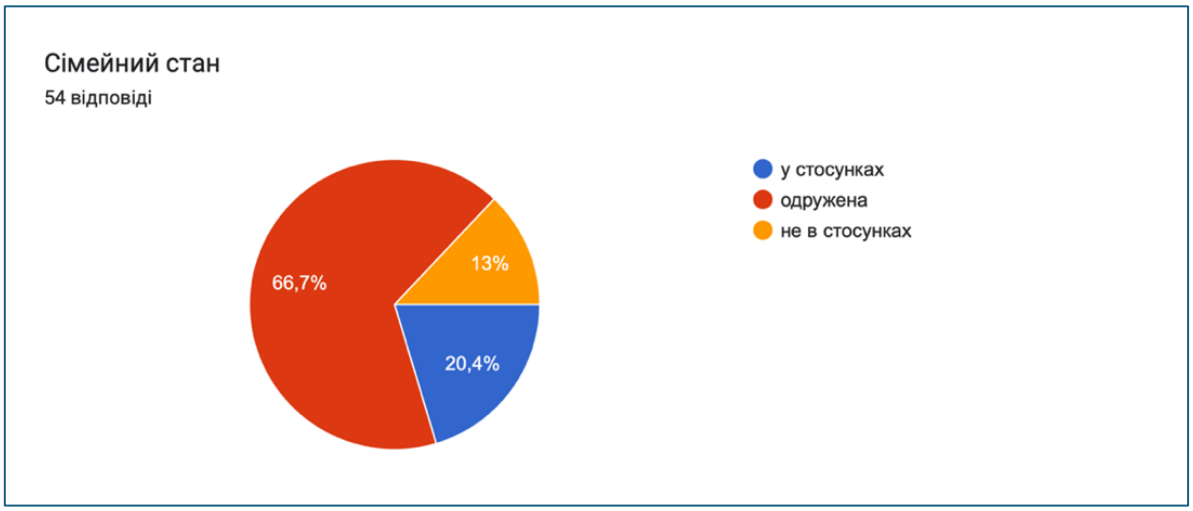

Рис.2.2 Сімейний стан респонденток

29 жінок з 54 опитаних не мають дітей. 25 жінок мають дітей.

Рисунок 2.3

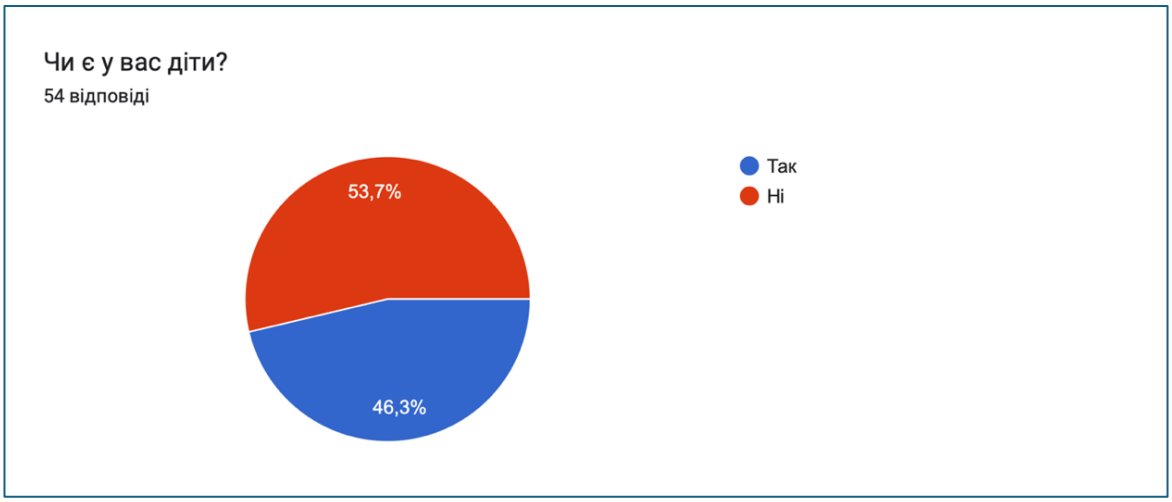

Рис. 2.3 Наявність дітей у досліджуваних

Для проведення нашого дослідження було створене опитування у Google Forms. Розглянемо отримані результати по кожній із шкал.

Шкала оцінки рівня якості життя дала такі результати: дуже низький рівень задоволення життям – 3 особи, низький рівень задоволення – 10 осіб, середній рівень задоволення – 17 осіб, високий рівень задоволення – 13осіб, дуже високий рівень задоволення – 11 осіб.

Рисунок 2.4

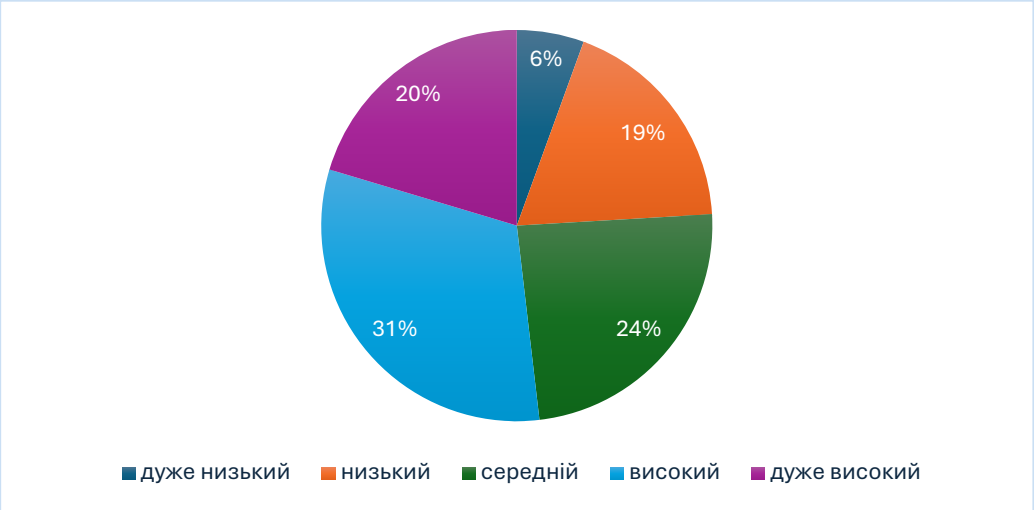

Рис.2.4 Кількісні результати за шкалою оцінки рівня якості життя

75% респонденток загалом демонструють задоволеність своїм життям, однак подальші психологічні інтерв'ю виявили адаптивну стратегію проживання в умовах хронічного стресу. Учасниці зазначають, що звикли до нестабільності, проте відчувають внутрішній конфлікт між бажанням змін і страхом невизначеності. Попри намагання діяти та рухатися вперед, вони стикаються з труднощами у визначенні конкретних цілей через непередбачуваність майбутнього.

Аналізуючи результати відповідей респонденток, ми виокремили, що найменше балів набрали питання про професійну реалізацію та соціальну активність.

Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розроблений на основі методики PANAS показав наступні результати : високий рівень позитивного та негативного афектів – 11 осіб, низький рівень позитивного та негативного афектів – 7 осіб, високий рівень позитивного та низький рівень негативного – 26 осіб, низький рівень позитивного та високий рівень позитивного – 10 осіб.

Рисунок 2.5

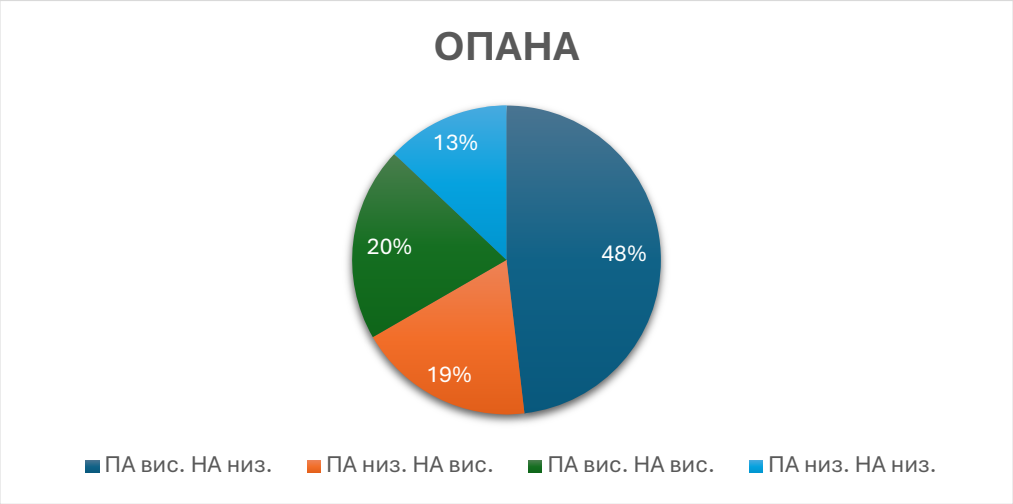

Рис.2.5 Кількісні результати за шкалою ОПАНА

Високий рівень позитивного та негативного афектів свідчить про емоційну мінливість та напружене реагування на події. Низький рівень позитивного та негативного афектів вказує на загальну емоційну пригніченість. Високий рівень позитивного та низький рівень негативного говорить про загальну психологічну благополучність, в той час як низький рівень позитивного та високий рівень негативного може вказувати на емоційне вигорання і високий рівень стресу.

Високий рівень позитивного та низький рівень негативного афектів (48%) говорить про загальну психологічну благополучність та готовність шукати нове «Я», адаптуватися до змін життя.

Однак результати більшої половини респонденток все ж свідчать про емоційну мінливість та напружене реагування на події, емоційну пригніченість, загальне вигорання та високий рівень стресу, що є симптомами кризи ідентичності.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) дала очікувані результати, враховуючи реалії нашого життя. 50 респонденток мають клінічно виражену тривогу, однак тішить те, що рівень депресії знаходиться у межах норми (0-7 балів). Дві респондентки мають субклінічний рівень тривоги і нормальні

показники депресії. Лише у двох жінок результати показали клінічно виражений рівень як тривоги так і депресії.

Рисунок 2.6

Рис.2.6 Кількісні результати за госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS)

Переважання клінічно вираженої тривоги у більшості респонденток (92%) є закономірним наслідком хронічного стресу, спричиненого воєнними діями. Однак, відносно низький рівень депресивних симптомів (у межах норми у більшості досліджуваних) може свідчити про адаптаційні механізми, які дозволяють підтримувати відносну психологічну стійкість на даний період часу.

Однак, такий рівень тривоги безумовно має негативний вплив на протікання наявних криз особистості, ускладнює симптоматику та погіршує загальний психологічний і фізичний стан людини.

За результатами опитувальника сенсу життя (MLQ) високий рівень наявності сенсу життя та високий рівень пошуку сенсу життя наявний у 6 осіб, низький рівень наявності сенсу життя та середній рівень пошуку сенсу життя – 3 осіб, низький рівень наявності сенсу життя та високий рівень пошуку сенсу життя – 1 особи, середній рівень наявності сенсу життя та високий рівень пошуку сенсу життя – 15 осіб, середній рівень наявності сенсу життя та середній рівень пошуку сенсу життя – 23 осіб, високий рівень наявності сенсу

життя та середній рівень пошуку сенсу життя – 3 осіб, середній рівень наявності сенсу життя та низький рівень пошуку сенсу життя – 3 осіб.

Рисунок 2.7

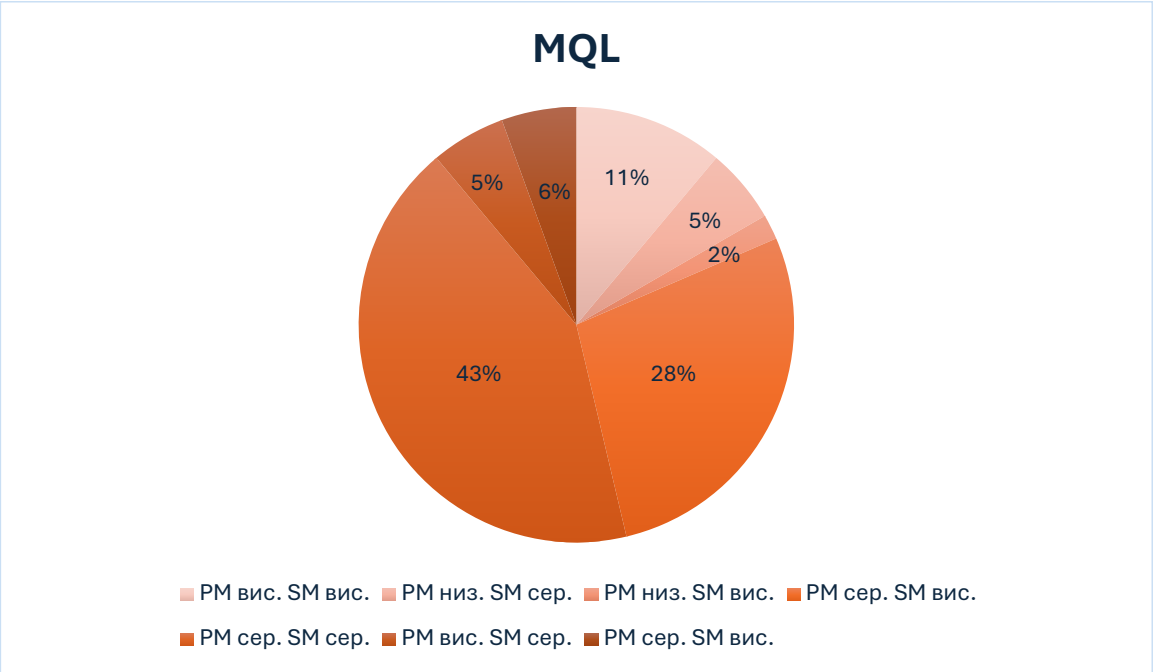

Рис.2.7 Кількісні результати за опитувальником сенсу життя (MLQ)

Не так багато жінок (11%) набрали високі показники за обома шкалами (PM та SM), що говорить про наявність сенсу і великого бажання шукати нові цілі життя. Дане опитування підтвердило наявність кризових станів у жінок, що перебувають в межах України під час воєнного стану. Велика кількість респонденток перебувають у стані браку сил і зневіри, однак ще зберігають позитив і бажання знайти сенси і боротися всіма можливими способами за краще життя для себе, своєї сім'ї та країни. Тішить, що жодна з респонденток не показала низьких показників наявності та пошуку сенсів життя, що могло б свідчити про апатію чи депресивні стани.

На основі отриманих результатів ми дійшли висновку, що доцільно говорити про наявність кризи ідентичності у жінок у воєнний період. З метою глибшого розуміння причин цієї кризи та виявлення спільних симптомів, було прийнято рішення провести психологічні інтерв'ю. На основі проведеного дослідження було обрано 5 респонденток, що погодилися стати учасницями

анонімних психологічних інтерв'ю – респондентка 1: Шкала оцінки якості життя: 58, ОПАНА: ПА 26, НА 25, HADS: Т 19, Д 4, MLQ: РМ 24, SM 34; респондентка 2: Шкала оцінки якості життя: 61, ОПАНА: ПА 31, НА 18, HADS: Т 18, Д 1, MLQ: РМ 18, SM 25; респондентка 3: Шкала оцінки якості життя: 62, ОПАНА: ПА 20, НА 27, HADS: Т 15, Д 3, MLQ: РМ 17, SM 26; респондентка 4: Шкала оцінки якості життя: 78, ОПАНА: ПА 15, НА 42, HADS: Т 19, Д 7, MLQ: РМ 16, SM 19; респондентка 5: Шкала оцінки якості життя: 50, ОПАНА: ПА 17, НА 40, HADS: Т 15, Д 12, MLQ: РМ 23, SM 32.

На основі проведених діагностичних досліджень п'яти респонденток нами було виявлено спільні тенденції, що свідчать про наявність у жінок кризи ідентичності різного ступеня вираженості. По-перше, це емоційна нестабільність. Всі клієнтки демонструють виражений рівень тривоги, знижену емоційну стійкість, коливання між апатією, страхом та розгубленістю щодо власного майбутнього. По-друге, відчуття втрати сенсу життя. Усі учасниці дослідження мають низькі або частково усвідомлені показники сенсу життя за методикою MLQ, що проявляється у відчутті розгубленості, відсутності чітких життєвих орієнтирів та невпевненості у власному майбутньому. По-третє, виснаження та втома. У більшості клієнток спостерігається емоційне та фізичне виснаження, що проявляється у втраті мотивації, зниженій активності, труднощах у прийнятті рішень, порушеннях сну та загальній апатії. По-четверте, проблеми з самоідентифікацією та самореалізацією. Деякі клієнтки висловлюють невпевненість у власній ролі в суспільстві, професійних досягненнях та майбутньому.

У всіх клієнток виявлено ознаки кризи ідентичності, які супроводжуються емоційною нестабільністю, високим рівнем тривоги та втомою. Вплив воєнної ситуації, професійні сумніви, особисті переживання та загальна невизначеність є основними чинниками, що посилюють цей стан.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Узагальнюючи наше дослідження, можна зробити висновок, що криза ідентичності у жінок під час воєнного стану є багатовимірним феноменом, який включає зміни в емоційному стані, рівні тривоги, якості життя та сприйнятті сенсу власного існування. Теоретичний аналіз показав, що криза ідентичності є природним етапом у розвитку особистості, однак у воєнний період вона загострюється через соціальні, економічні та психологічні чинники.

Проведене дослідження дозволило виокремити ключові психологічні аспекти, що характеризують жінок, які проживають в умовах хронічного стресу, спричиненого воєнними діями. Аналіз отриманих даних свідчить про наявність у респонденток кризи ідентичності, яка проявляється через емоційну нестабільність, підвищений рівень тривоги, труднощі з професійною самореалізацією та соціальною активністю, а також загальну втому й виснаження.

Дані шкали оцінки якості життя продемонстрували, що, хоча 75% респонденток загалом задоволені своїм життям, результати додаткових психологічних інтерв’ю виявили адаптивні механізми проживання в нестабільних умовах, що часто супроводжуються внутрішнім конфліктом між бажанням змін і страхом невизначеності. Аналіз шкали позитивного та негативного афектів (ОПАНА) показав, що значна частина респонденток (48%) мають високий рівень позитивного і низький рівень негативного афектів, що свідчить про їхню готовність до адаптації та пошуку нових життєвих смислів. Однак інша частина демонструє емоційну пригніченість і напружене реагування на події, що вказує на кризові стани.

Результати госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS) підтвердили високий рівень тривожності у 92% респонденток, що є наслідком хронічного стресу. Водночас рівень депресії у більшості досліджуваних залишався в межах норми, що може вказувати на функціонування адаптаційних механізмів.

Опитувальник сенсу життя (MLQ) засвідчив, що лише 11% респонденток мають високі показники як наявності сенсу життя, так і його пошуку, що вказує на загальну втому, невизначеність та труднощі у формуванні майбутніх орієнтирів.

Психологічні інтерв'ю з п'ятьма респондентками підтвердили наявність спільних симптомів кризи ідентичності, що включають емоційну нестабільність, відчуття втрати сенсу життя, виснаження, труднощі із самоідентифікацією та самореалізацією. Ці результати підкреслюють необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, формування позитивного мислення та зміцнення психологічної стійкості жінок у кризових умовах.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ПРОФІЛАКТИЦІ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1 Теоретичне обґрунтування щодо застосування психологічної гри «Мозаїка» для відновлення самоідентифікації жінки під час війни

Продуктом нашого дослідження є психологічна гра під назвою «Мозаїка». Назва відображає глибинний процес психологічної роботи з ідентичністю та сенсом життя. Вона є потужною метафорою для усвідомлення та збору фрагментів власного «Я», розгублених або забутих під тягарем життєвого досвіду. Людська ідентичність, особливо після криз, травм чи в період великої війни, часто відчувається як розбите скло: цілісний образ розпадається на безліч дрібних, гострих шматочків. Ці шматочки – наші справжні, але приховані цінності, ігноровані прагнення, відкинуті ролі або витіснені переконання, що керують нами з тіні. Гра «Мозаїка» пропонує безпечний простір, де учасниці можуть свідомо віднайти кожен із цих фрагментів і заново створити власну мозаїку своєї ідентичності.

Гра розроблена для профілактики кризи ідентичності у жінок в умовах воєнного стану та для глибокої роботи з екзистенційними питаннями та особистісним розвитком.

Мета застосування продукту полягає у сприянні екзистенційному зростанню, формуванню чіткої ідентичності та кристалізації сенсу життя учасниць. Гра сприяє формуванню чіткішого розуміння сенсу життя, спонукає до осмислених дій і дозволяє обміркувати різні соціальні ролі. Гра може слугувати допоміжним інструментом для фахівців – психологів та коучів, однак першочергово створена для самостійної роботи, допомагаючи людині провести аудит своїх справжніх цінностей, дослідити свою ідентичності та сформувати більш стійке, усвідомлене розуміння свого місця у світі.

Теоретичний зміст гри «Мозаїка» базується на екзистенційно-гуманістичних підходах, які постулюють активну роль особистості у формуванні власної ідентичності та пошуку сенсу. Додатково в інструменті

інтегровані методики когнітивно-поведінкової терапії для роботи з деструктивними переконаннями та елементи гештальт-терапії, що сприяють усвідомленню відчуттів і переживань «тут і зараз».

Наповнення гри структуроване через сімдесят п’ять карток, що поділені на п’ять взаємопов’язаних категорій. Перша категорія, цінності, фокусується на ключових життєвих орієнтирах, таких як свобода, кар’єра, творчість і гармонія. Робота з ними допомагає гравчині усвідомити свої справжні пріоритети. Друга категорія, рефлексія, пропонує питання для глибинного самоаналізу, спрямовані на дослідження зв’язку між цінностями та щоденним вибором. Третя група, виклики, складається зі сценаріїв, що створюють ситуації морального вибору, щоб звернути увагу гравчині на відповідність її поведінки заявленим цінностям. Четверта категорія, негативні переконання, містить поширені деструктивні установки про себе та життя, що дозволяє усвідомити внутрішні перешкоди на шляху до автентичності. Нарешті, остання категорія ролі та ситуації, пропонує приміряти різні соціальні ролі, щоб обміркувати, як кожна з них впливає на особисті цінності та відчуття ідентичності.

Гра «Мозаїка» – це інтерактивна веб-платформа, що забезпечує гнучкість та доступність використання учасницями і знаходиться за покликанням https://mosaic.rivalabs.one

Рисунок 3.1

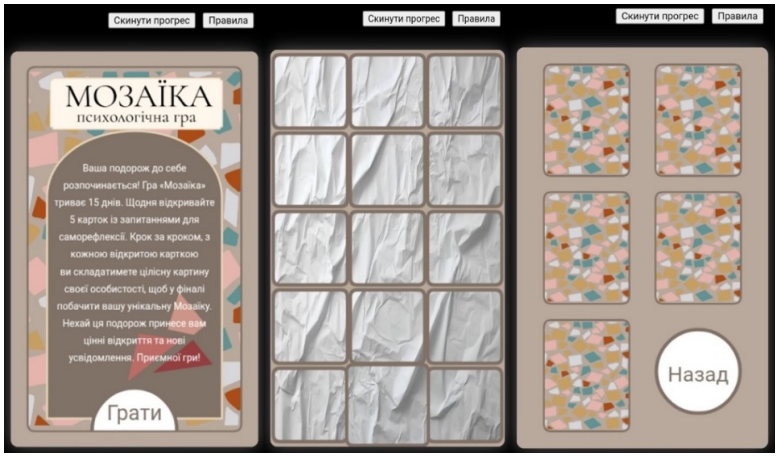

Рис. 3.1 Гра «Мозаїка»

Проходження гри розраховане на 15 днів.

Ми пропонуємо учасницям щодня відкривати 5 карточок для рефлексії. Гравчині, відповідно до власних вподобань, можуть відповідати на картки в усній або письмовій формі. Ми не фокусуємо свою увагу безпосередньо на відповідях учасниць, нам важливий результат змін у міркуванні і баченні власної ідентичності через щоденну саморефлексію жінок.

З точки зору технічної реалізації, гра «Мозаїка» використовує механізм візуалізації прогресу для підсилення метафоричного змісту. Щодня, після обрання та опрацювання п’яти карток, захованих в кожній із п’ятнадцяти плиток, гравчиня повертається на головний екран. Ця дія перевертає плитку, відкриваючи нову частину прихованого зображення. Таким чином, візуальний прогрес відображає ментальний поступ: з кожним днем інтенсивної рефлексії, загальна картина ідентичності стає все зрозумілішою, підкреслюючи, як збір окремих фрагментів, у нашому випадку карток, веде до створення цілісної мозаїки власного «Я».

Рисунок 3.2

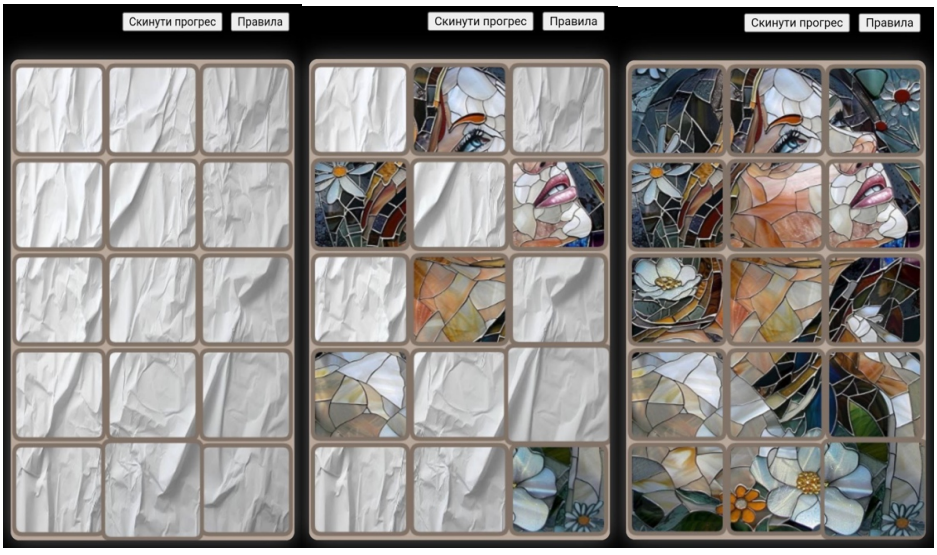

Рис. 3.2 Зміни, що відбувається на екрані з проходженням гри

Список питань та тверджень, що стали основою нашої гри можна побачити у додатку Д.

Підсумовуючи, варто сказати, що гра «Мозаїка» розроблена саме для жінок і прямо націлена на профілактику кризи ідентичності, яка є особливо

гострою в умовах воєнного стану, оскільки війна руйнує звичні соціальні ролі, цінності та відчуття безпеки, що спричиняє екзистенційний розлам. В умовах війни жінки часто стикаються з витісненими переконаннями («я маю бути сильною», «я винна») та необхідністю переоцінки цінностей. Механізм «Мозаїки» через щоденну саморефлексію дозволяє свідомо опрацювати ці внутрішні конфлікти і сформувати стійку ідентичність.

Таким чином, гра «Мозаїка» є не просто теоретичною розробкою, а практичним, функціональним і своєчасним інструментом, що безпосередньо втілює теоретичні напрацювання кваліфікаційної роботи у дієвий механізм психологічної підтримки.

3.2 Результати емпіричної апробації ефективності застосування психологічної гри «Мозаїка» як засобу профілактики кризи ідентичності у жінок

Ми здійснили комплексний аналіз профілактичної ефективності психологічної гри «Мозаїка» шляхом оцінки динаміки ключових емоційно-екзистенційних параметрів. У центрі дослідження – зміни рівня тривоги як індикатора емоційного дистресу, вираженість позитивного та негативного афектів, а також рівень усвідомлення сенсу життя. Такий підхід дає змогу перевірити, наскільки гра сприяє зміцненню психологічної стійкості та збереженню цілісності самосприйняття жінок у контексті воєнного стану.

Наша дослідницька вибірка становила 19 учасниць. Для об’єктивного вимірювання змін рівня тривоги використовувалася Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS). Аналіз проводився шляхом порівняння показників тривоги до початку роботи з продуктом та після його використання.

Перед початком апробації було встановлено, що більшість учасниць перебували у стані значного емоційного дистресу. Із 19 осіб, 18 учасниць мали клінічно виражений рівень тривоги, що становить 95% вибірки. Лише 1 особа демонструвала субклінічний рівень тривоги (5%).

Ці дані переконливо свідчать, що дослідження проводилося з цільовою аудиторією, яка має гостру потребу в психологічному втручанні, що підкреслює актуальність нашої роботи в умовах воєнного стану.

Рисунок 3.3

Рис. 3.3 Рівень тривоги до початку апробації

Після проходження психологічної гри було зафіксовано істотну позитивну динаміку у зниженні рівня тривоги в учасниць. Розподіл рівня тривоги після використання продукту змінився кардинально.

Рисунок 3.4

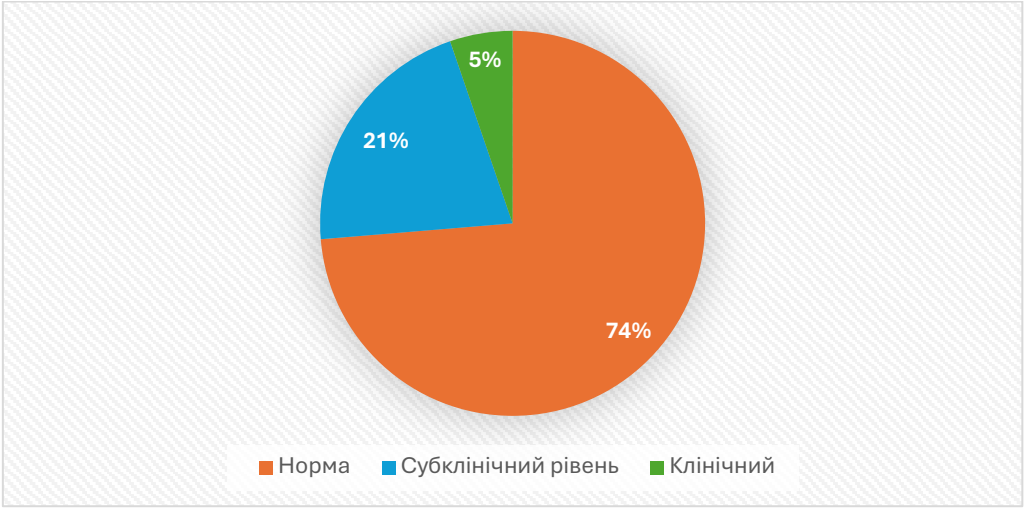

Рис. 3.4 Рівень тривоги після апробації

Дані вказують на значну нормалізацію стану: 74% учасниць (14 осіб), які раніше перебували у стані клінічно вираженої та субклінічної тривоги, досягли нормального рівня тривоги. Це є головним показником успішного психологічного втручання. Загалом, 89% учасниць (17 із 19) продемонстрували позитивну динаміку – перехід до субклінічного або нормального рівня. Лише одна учасниця (5%) після роботи з продуктом залишилася на клінічно вираженому рівні, тоді як до втручання таких було майже 95%.

Отримані дані свідчать, що психологічна гра «Мозаїка» є ефективним інструментом для значного зниження рівня тривоги.

Розглянемо аналіз профілактичної ефективності психологічної гри «Мозаїка» на основі оцінки динаміки ключових екзистенційних параметрів у жінок, які проживають досвід воєнного стану. Дослідження зосереджується на змінах рівня усвідомлення сенсу життя. Для об'єктивного вимірювання змін використовувалася методика MLQ.

Ефективність у профілактиці кризи ідентичності оцінювалася за змінами у двох ключових сферах – наявності та пошуку сенсу життя. До початку апробації продукту 7 учасниці мали високий, 7 – середній та 5 – низький рівні наявності сенсу життя.

Рисунок 3.5

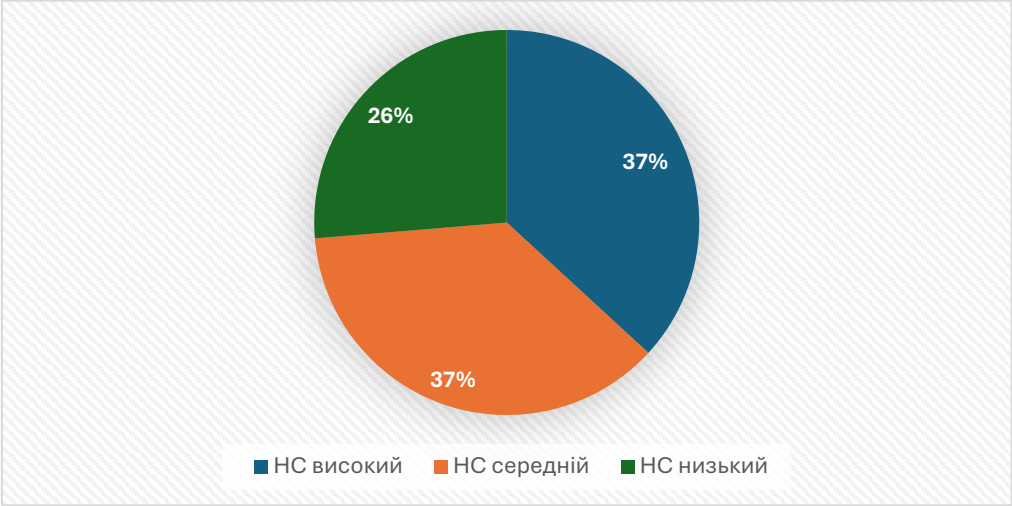

Рис. 3.5 Рівень НС до апробації

Результати оцінки показників пошуку сенсу життя розділились таким чином: 8 учасниць мали високий, 10 – середній та 1 учасниця – низький рівні пошуку сенсу життя.

Рисунок 3.6

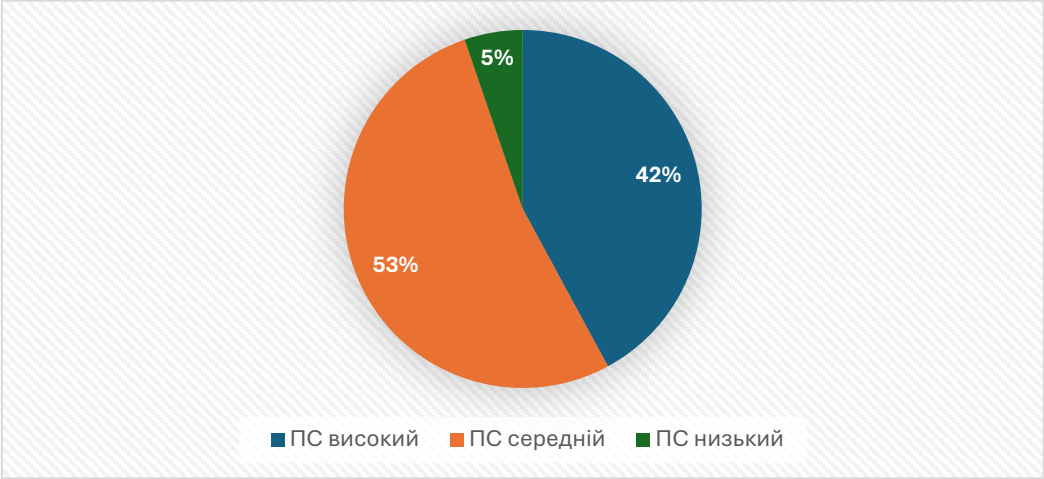

Рис. 3.6 Рівень ПС до апробації

Після апробації проведена перевірка наявності сенсу життя показала, що 1 учасниця мала високий, 15 – середній та 3 – низький рівні наявності сенсу життя, в той час як 6 учасниць мали високий та 13 – середній рівні пошуку сенсу життя. Гра стимулювала перехід більшості учасниць до середнього рівня наявності сенсу (з 7 до 15 осіб). Ми вважаємо, що в цьому випадку можна припустити, що наш продукт стимулює здоровий процес переосмислення та формування більш адаптивних та реалістичних сенсів. Важливим показником профілактичної роботи є зниження кількості учасниць, які перебували в зоні найбільшого ризику (низький рівень наявності сенсу) – з 5 до 3 осіб.

Продукт також сприяв стабілізації та структуруванню пошуку сенсу. Зменшення високого, інтенсивного пошуку (з 8 до 6 осіб) та збільшення середнього рівня можуть свідчити про те, що гра допомогла зробити процес рефлексії менш напруженим і більш конструктивним.

Отримані дані за методикою MLQ свідчать, що гра успішно сприяє зменшенню кількості осіб із низькою наявністю сенсу, знижуючи ризик кризи

ідентичності, та переведенню інтенсивного, неструктурованого пошуку сенсу у більш адаптивний та конструктивний стан. Це вказує, що продукт «Мозаїка» успішно виконує свою профілактичну функцію, сприяючи збереженню цілісності самосприйняття та екзистенційної стійкості в умовах воєнного стану.

Методика ОПАНА (PANAS) використовувалася для оцінки змін в емоційному стані учасниць. На початку нашого дослідження ми мали 12 учасниць з високим і 7 з низьким позитивними афектами (ПА) та 7 учасниць з високим і 12 з низьким негативними афектами (НА). Після апробації кількість учасниць з високим рівнем позитивного афекту збільшилася до 16, а з низьким зменшилась до 3 учасниць. Показники негативного афекту лишилися без змін.

Рисунок 3.7

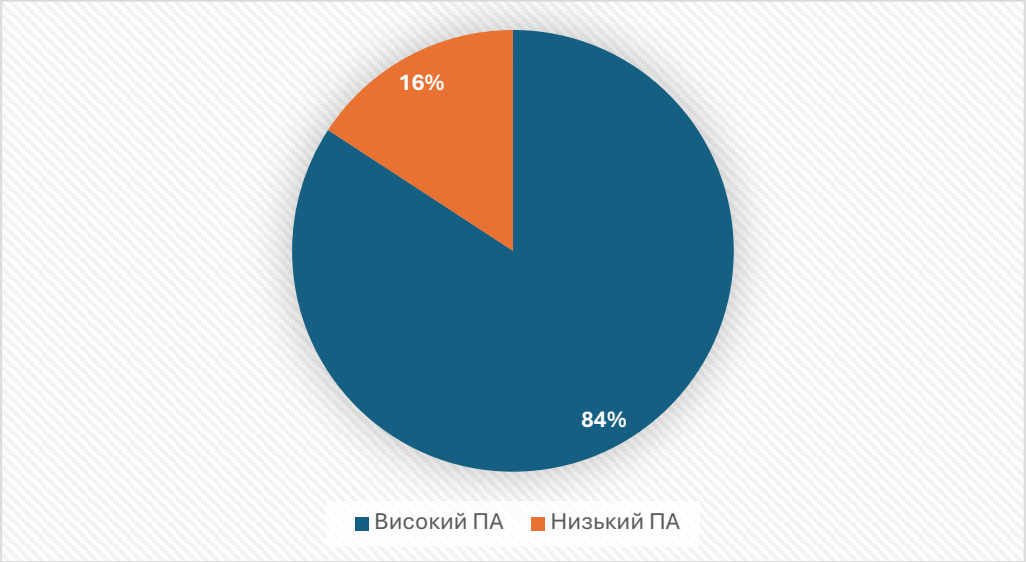

Рис. 3.7 Показники ПА після апробації

Зафіксовано істотне зростання позитивного показника. Згідно отриманих результатів, ми припускаємо, що гра «Мозаїка» підвищує рівень енергії, активності та емоційного благополуччя учасниць, що є важливим ресурсом для профілактики кризи ідентичності. Кількість осіб з низьким ПА знизилася більш ніж удвічі. Різке зменшення низького ПА може свідчити, що гра «Мозаїка» успішно вивела значну частину учасниць зі стану емоційної

млявості, апатії та низької енергії. Для профілактики кризи ідентичності необхідний енергетичний ресурс. Якщо людина має низький ПА, їй бракує сил для глибокої рефлексії та активного пошуку нових сенсів. Збільшення ПА надає учасницям необхідну мотивацію та емоційну стійкість для конструктивної внутрішньої роботи.

Аналіз динаміки негативного афекту за методикою ОПАНА показав, що розподіл учасниць між високим і низьким рівнем НА залишився без змін. Ми припускаємо, що гра «Мозаїка» не мала прямого значущого впливу на інтенсивність загального дистресу, який вимірюється цим показником (включаючи такі емоції, як ворожість, страх, злість). Проте, ці дані слід інтерпретувати у світлі істотного зниження клінічної тривоги, зафіксованого за шкалою HADS, де кількість осіб із клінічно вираженим рівнем тривоги зменшилася з 18 до 1. Отримані результати свідчать, що гра успішно трансформувала тривогу в стан, який, хоча й міг зберігати певну залишкову емоційну напругу відображену в НА, перестав бути руйнівним для повсякденного життя учасниць. Ми вважаємо що стабільність рівня НА може бути пов’язаною з адаптацією в умовах воєнного стану, оскільки НА стимулює пильність та мобілізацію.

Ми можемо говорити про те, що гра «Мозаїка» прибрала небезпечну клінічну складову, але залишила здоровий рівень емоційної напруги, який є природним у відповідь на зовнішні загрози. Основна ефективність гри «Мозаїка» полягала у масштабному нарощуванні позитивного афекту. Це дозволило учасницям компенсувати наявний рівень негативного афекту потужним ресурсом для психологічної стійкості та профілактики кризи ідентичності. Таким чином, відсутність динаміки НА не нівелює, а навпаки, підкреслює глибоку якісну зміну, зафіксовану HADS: гра перетворила патологічний дистрес на керований і ресурсомісткий емоційний стан.

Отже, комплексний аналіз динаміки ключових емоційно-екзистенційних параметрів 19 учасниць підтвердив високу профілактичну

ефективність психологічної гри «Мозаїка» у зміцненні психологічної стійкості жінок в умовах воєнного стану.

Гра продемонструвала виняткову терапевтичну дію на рівні клінічного дистресу. 74% учасниць, які раніше мали клінічну або субклінічну тривогу, досягли нормального рівня, що є найвагомішим показником успішного психологічного втручання.

Гра успішно спрацювала як ресурсний інструмент, суттєво підвищивши емоційний тонус. Кількість учасниць із високим позитивним афектом зросла з 63% до 84%, а кількість осіб у стані млявості та апатії (низький ПА) знизилася більш ніж удвічі. Це забезпечило учасниць необхідною мотивацією та енергією для подальшої внутрішньої роботи.

Гра підтвердила свою профілактичну функцію на екзистенційному рівні. Зниження кількості осіб у зоні найбільшого ризику, з низьким рівенем сенсу життя, з 5 до 3 осіб та переведення більшості учасниць (79%) у середній, адаптивний рівень наявності сенсу, свідчить про стимулювання здорового переосмислення цінностей. В той час як зменшення інтенсивного, напруженого пошуку і ліквідація низького рівня пошуку сенсу життя свідчить про перетворення неструктурованого екзистенційного напруження у конструктивний процес самовизначення.

Результати показали, що гра успішно трансформувала патологічний, руйнівний дистрес у стан, який, хоча й зберігає певну залишкову напругу, є керованим та адаптивним в умовах зовнішньої загрози. Нарощування позитивного афекту компенсує цей рівень напруги, забезпечуючи загальну стійкість.

За результатами аналізу відгуків учасниць апробації психологічну гру «Мозаїка» оцінено як високоефективний інструмент саморефлексії. Усі респондентки підтвердили її корисність, описуючи досвід як «чесну розмову із собою» та джерело істотних інсайтів щодо власного внутрішнього стану. Гра сприяла глибокому осмисленню цінностей, усвідомленню ментальних потреб і стимулює пошук нових смислів — процесів, важливих для профілактики

кризи ідентичності. Деякі учасниці відзначили, що гра протидіяла емоційній млявості і перетворилася на «ритуал», який вони б хотіли інтегрувати в повсякденність за допомогою мобільного застосунок із нагадуваннями. Загалом, відгуки свідчать, що наш продукт мобілізує внутрішні ресурси та підтримує психологічну стійкість.

Результати статистичного аналізу із застосуванням критерію Вілкоксона засвідчили високу ефективність психологічної гри «Мозаїка».

Передусім було виявлено статистично значуще зниження рівня клінічної тривоги за шкалою HADS *(W = 1.5, p = 0.000078)*. Це свідчить про виражений терапевтичний ефект інтервенції: більшість учасниць продемонстрували суттєве зменшення тривожності після проходження гри.

Також зафіксовано значуще підвищення показника пошуку сенсу життя за шкалою MLQ-search *(W = 24.0, p = 0.0041)*. Після участі в інтервенції учасниці активніше залучалися до переосмислення життєвих орієнтирів, що відповідає очікуваному механізму дії екзистенційно зорієнтованої гри.

Крім того, виявлено достовірне зростання позитивного афекту (ПА) *(W = 4.5, p = 0.000038)*, що вказує на підсилення емоційної активності, ресурсності та загальної психоемоційної мобілізованості учасниць.

Водночас рівень негативного афекту (НА) залишився стабільним *(W = 95.0, p = 1.0)*, що свідчить про відсутність небажаних емоційних побічних ефектів. Іншими словами, гра підвищила позитивний афект, не спричиняючи зростання негативних переживань.

Показник наявності сенсу життя (MLQ-presence) статистично значуще не змінився *(W = 88.5, p = 0.829)*, хоча індивідуальні коливання були помітні. Це може свідчити про відносну стабільність усвідомлених смисложиттєвих орієнтацій навіть за умови активізації пошукових процесів.

Загалом результати повністю узгоджуються з механікою впливу інтервенції: психологічна гра «Мозаїка» сприяє зниженню тривоги, мобілізації внутрішніх ресурсів, підвищенню емоційної активності та активізації процесів смислопошуку, не створюючи додаткового емоційного навантаження.

Таблиця 3.1 Результати критерію Вілкоксона

Показник	W	p-value	Інтерпретація
HADS — рівень тривоги	1.5	p = 0.000078	✓ Статистично значуще зниження тривоги
MLQ — наявність сенсу життя	88.5	p = 0.829	✗ Змін не виявлено
MLQ — пошук сенсу життя	24.0	p = 0.0041	✓ Статистично значуще підвищення пошуку сенсу
Позитивний афект (ПА)	4.5	p = 0.000038	✓ Статистично значуще підвищення позитивного афекту
Негативний афект (НА)	95.0	p = 1.0	✗ Змін не виявлено

Таким чином, психологічна гра «Мозаїка» є комплексним та високоефективним інструментом, що одночасно стабілізує емоційний стан, надає психологічний ресурс та зміцнює екзистенційну стійкість. Це дає підстави рекомендувати продукт для використання з метою профілактики кризи ідентичності жінок у контексті воєнних дій.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У ході проведеного дослідження було розроблено, теоретично обґрунтовано та емпірично перевірено психологічну програму профілактики кризи ідентичності у жінок в умовах воєнного стану. Центральним компонентом програми виступає авторський психологічний інструмент – психологічна гра «Мозаїка», що інтегрує екзистенційно-гуманістичний, когнітивно-поведінковий та гештальт-підходи, забезпечуючи цілісний вплив на когнітивну, емоційну та ціннісно-смислову сфери особистості.

Теоретичне обґрунтування гри ґрунтується на розумінні ідентичності як динамічної, багаторівневої системи, яка формується через усвідомлення власних цінностей, ролей, переконань та особистісних смислів. У межах метафоричного формату гри створено безпечний простір для саморефлексії, переосмислення життєвих пріоритетів і мобілізації внутрішніх ресурсів.

Структура гри, побудована на основі 75 карток п’яти категорій (цінності, рефлексія, виклики, негативні переконання, ролі та ситуації), забезпечує поступову реконструкцію цілісного образу «Я», що виступає ключовим чинником профілактики ідентифікаційних криз.

У ході емпіричної апробації доведено ефективність запропонованої гри як інструменту розвитку психологічної стійкості та профілактики криз ідентичності. Результати кількісного аналізу засвідчили суттєве зниження рівня емоційного дистресу: після участі у грі 74% учасниць перейшли з клінічно вираженого або субклінічного рівня тривоги до нормального, а загальна позитивна динаміка емоційного стану була зафіксована у 89% випадків. Отримані дані свідчать про зменшення емоційної напруги, стабілізацію внутрішнього стану та підвищення рівня саморегуляції.

Показники за шкалою MLQ підтвердили формування більш адаптивної системи смисложиттєвих орієнтацій: кількість жінок із низьким рівнем наявності сенсу життя зменшилася (з 5 до 3 осіб), тоді як більшість учасниць (79%) перейшли до середнього, збалансованого рівня. Це свідчить про активізацію процесів екзистенційного осмислення, реорганізацію ціннісно-смислової сфери та зниження ризику розвитку кризи ідентичності.

За результатами методики ОПАНА встановлено підвищення рівня позитивного афекту (з 63% до 84%) при стабільних показниках негативного афекту, що вказує на позитивну емоційну мобілізацію та зміцнення ресурсного потенціалу особистості. Отже, гра «Мозаїка» не лише сприяє зниженню тривожності, але й стимулює конструктивні механізми психологічної адаптації, підвищує рівень життєстійкості та внутрішньої гармонії.

Якісний аналіз відгуків учасниць підтвердив, що гра сприймається як цінний засіб самопізнання та саморефлексії, який сприяє виникненню глибоких інсайтів, усвідомленню власних потреб і ресурсів, формуванню внутрішньої цілісності та відновленню життєвої активності.

Отже, у ході дослідження доведено ефективність розробленої психологічної програми профілактики кризи ідентичності засобами

психологічної гри «Мозаїка». Її застосування сприяє зниженню емоційного дистресу, підвищенню рівня усвідомленості, гармонізації ціннісно-смислової сфери та розвитку екзистенційної стійкості особистості.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати феномен кризи ідентичності у жінок в умовах воєнного стану, визначити її психологічні особливості, чинники виникнення та можливості профілактики засобами психологічної гри.

У першому розділі на основі теоретичного аналізу наукових джерел було визначено сутність понять «криза», «ідентичність» та «криза ідентичності», розкрито їх місце у структурі психологічного функціонування особистості. Уточнено, що криза ідентичності є складним внутрішнім процесом, який супроводжується відчуттям втрати цілісності, невизначеністю щодо життєвих ролей, цінностей і сенсу існування. З'ясовано, що екстремальні соціальні обставини, спричинені війною, істотно підвищують ризик розвитку ідентифікаційної кризи, змушуючи індивідів до переосмислення власного «Я», ролей, обов'язків і життєвих пріоритетів.

У другому розділі проведено емпіричний аналіз психологічних особливостей переживання кризи ідентичності жінками в умовах воєнного стану. Результати виявили наявність емоційної нестабільності, високого рівня тривоги, втоми та зниження якості життя у значної частини респонденток. Разом із тим у частини жінок простежується тенденція до пошуку нових смислів, внутрішнього зростання та адаптації до змінених умов. Виявлено, що переживання кризи ідентичності супроводжується амбівалентністю почуттів, внутрішніми суперечностями між потребою у стабільності та необхідністю змін. Емпіричні дані підтвердили потребу у спеціалізованих формах психологічної підтримки, які б поєднували роботу з емоційною сферою, розвиток саморефлексії та пошук нових життєвих орієнтирів.

У третьому розділі теоретично обґрунтовано, розроблено та апробовано психологічну програму профілактики кризи ідентичності засобами авторської психологічної гри «Мозаїка». Цей інструмент базується на принципах екзистенційного, когнітивно-поведінкового та гештальт підходів і створює

умови для безпечної саморефлексії, усвідомлення особистісних ресурсів і відновлення внутрішньої цілісності. Результати апробації засвідчили ефективність гри у зниженні рівня тривожності, підвищенні позитивного афекту, покращенні смисложиттєвих орієнтацій і загальному зміцненні психологічної стійкості учасниць.

Таким чином, у процесі дослідження досягнуто поставлену мету – теоретично обґрунтовано та емпірично вивчено особливості переживання кризи ідентичності жінками в умовах воєнного стану, а також розроблено й апробовано ефективний психологічний інструмент її профілактики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у створенні та практичній перевірці авторської психологічної гри як інтегративного засобу профілактики кризи ідентичності. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання гри «Мозаїка» як інструменту самостійної психологічної роботи, спрямованої на розвиток саморефлексії, відновлення цілісності «Я» та пом’якшення проявів кризових станів.

Перспективи подальших досліджень та практичної роботи окреслюються необхідністю тривалого спостереження за динамікою психоемоційних станів жінок, які пройшли профілактичну програму, у воєнний період, що дозволить оцінити стійкість досягнутих результатів. Критично важливим є технологічне масштабування розробленої гри «Мозаїка» шляхом її адаптації з веб-платформи у повноцінний мобільний застосунок, що забезпечить кращу доступність, інтеграцію механізмів нагадувань та можливість структурованої самостійної роботи. Крім того, подальша робота передбачає розширення цільової аудиторії через розробку модифікацій гри для спільної взаємодії батьків та підлітків, що сприятиме зміцненню сімейної ідентичності та налагодженню внутрішньосімейної комунікації для спільного проживання травматичного досвіду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Антибор А. Роль вольового зусилля та установки на перемогу в процесі подолання аутсайдерської психології. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти.* Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. № 1. С. 3–9.
3. Базика Є.Л. Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія : [за ред. С. Д. Максименка]. К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. Т. X, Вип. 9. С. 51–63.
4. Базика Є.Л. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України : [за ред. С. Д. Максименка]. К., 2009. Т. XI, част. 1. С. 14–23.
5. Батюшинська С. В. Психологічні особливості травматичного досвіду воєнного стану у молодих людей в Україні : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія». Київ : КМА, 2023. 72 с.
6. Блинова О. Є. Криза ідентичності особистості у нестабільні періоди розвитку суспільства. *Вісник Одеського національного університету*. Одеса : Астропринт, 2013. Т. 18. Вип. 22. Ч. 1. С. 30–38.
7. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2022. Вип. 4. С. 82–86. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16 (дата звернення: 28.01.2025).
8. Боднар О.В. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 3(47). Т. 3. С. 5–12.

9. Борисенко О. М. Особливості соціальної ідентифікації молоді в сучасних умовах суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія «Психологічна». 2017. Вип. 1. С. 3–11. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/872 (дата звернення: 28.01.2025).
10. Брубейкер Р., Купер Ф. Теорія та суспільство. 2000. С. 1–47.
11. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. С. 8–35.
12. Варбан Є. О. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 10. С. 120–133.
13. Варбан Є. О. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць КНПУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім.. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип.8. С.120-133.
14. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : матеріали І Міжнар. наук. конф. : присвяченої 35 роковинам аварії на ЧАЕС, 22-23 квітня 2021 р. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2021. 168 с.
15. Вольнова Л. М. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навч. посіб. / за ред. Л. М. Вольнової. Київ : НПУ імені Михайла Драгоманова, 2012. 275 с. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12349/Volnova_psyhosoc.dopomoga%20u%20krizy.PDF?sequence=1 (дата звернення: 17.02.2025).
16. Гасюк М. Б. Життєтворчість як спосіб вирішення життєвої кризи особистості. К. : 1994. 195 с.
17. Гезун В. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану. Кривий Ріг, 2022. 83 с.

URL: http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6846 (дата звернення: 28.01.2025).

18. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія «Психологічна». Львів : ЛДУВС, 2012. Вип. 2 (2). С. 293–303.
19. Гринів О. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. *Психологія особистості.* 2013. № 1. С. 173–179. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2013_1_20 (дата звернення: 16.02.2025).
20. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л. С. Виготського та Е. Еріксона. *Вісник НТУУ «КПІ».*Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. 2007. № 2(20). Ч. 1. С. 64–68. URL: https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8539 (дата звернення: 28.01.2025).
21. Дзюба Т. М. Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій : матеріали Всеукр. наук. - практ. конф. з міжнародн. участю, Полтава, 15–17 лютого, 2013 р. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2013. С. 51–60.
22. Життєві кризи особистості: наук. метод. посіб. : у 2 ч. К. : ІЗМН, 1998. Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. 356 с.
23. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології*: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Вип. 14. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. С. 124–153.
24. Заїка В.М. Проблеми емпіричних досліджень у психології. К. : Факультет психології Київського національного університету імені

Тараса Шевченка, 2008. Вип. 1, ч. 1 «Проблема методу в психології: теоретичний та історичний аспекти». С. 33–39.

25. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навч. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf (дата звернення: 28.01.2025).
26. Кауфман Скотт. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію / пер. з англ. А. Марховська. К. : Лабораторія, 2021. 432 с.
27. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Psychological journal*. 2020. Т. 6, № 4. С. 119–132.
28. Комплексне дослідження: Як війна змінила мене та мою країну. Підсумки року. Соціологічна група «Рейтинг». URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/kompleksne_doslidzhennya_yak_viyna_zminila_mene_ta_krayinu_pidsumki_roku.html(дата звернення: 30.01.2025).
29. Коробка Л. М. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. Вип. 4. С. 76–82.
30. Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2019. № 7. С. 310–321. URL: https://journals.uran.ua/index.php/22276246/article/view/162236 (дата звернення: 30.01.2025).
31. Кризова психологія: Навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х. : НУЦЗУ, 2010. 401 с.

32. Левінсон Д. Дж. *Сезони життя жінки*: захоплююче дослідження подій, думок та життєвого досвіду, який поділяють усі жінки. Ballantine Books, 2011. 454 с. (eng).
33. Лібанова Е., Позняк О., Цимбал О. Демографія та соціальна економіка. 2022. Вип. 2. С. 37–42.
34. Лютий Т. Український Тиждень. 2020. URL: https://tyzhden.ua/prymiriaiuchy-identychnosti/ (дата звернення: 28.01.2025).
35. Мачинський О. В. До проблеми ідентифікації особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 7. С. 28–30.
36. Михайлова Н.О., Малікова С.О., Мусієнко Н.О. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., 22–23 лютого 2018 р. 302 с.
37. Молоді люди більш самотні, аніж літні – британські вчені. *BBC News.* 2018. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/news-43730980 (дата звернення: 28.01.2025).
38. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості: Монографія. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.
39. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Д. Бусько ; наук. ред. К. Явна. Львів : Вид-во Українського католицького університету, 2014. 120 с.
40. Павелків Р .В. Вікова психологія: підручник. К. : Кондор, 2011. 469 с.
41. Панок В. Г., Титаренко Т. М., Чепелєва Н. В. та ін. Основи практичної психології: підручник. К. : Либідь, 2006. 536 с.
42. Поджинська О. О. До проблеми дослідження структури та генези особистісної ідентичності. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 7. № 28. С. 183–191. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012_28/sb28_21.pdf(дата звернення: 30.01.2025).

43. Правові наслідки та обмеження в умовах воєнного стану. *Профспілка працівників освіти і науки України.*URL: https://pon.org.ua/novyny/9309-pravovi-naslidky-ta-obmezhennia-v-umovakh-voiennogo-stanu.html (дата звернення: 17.02.2025).
44. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12.05.2015 № 389-VIII // *База даних (БД) «Законодавство України»* / Верховна Рада (ВР) України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19(дата звернення: 17.02.2025).
45. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. *Gradus Research Company.*2022. URL: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research_-_Mental_Health_Report_full_version.pdf (дата звернення: 17.02.2025).
46. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ Видавництво «Логос», 2014. 207 с.
47. Сергєєнкова О. П., Синявський В. В. Психологічний словник : словник термінів / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с.
48. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П. та ін. Вікова психологія. Навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
49. Соціальна ідентичність особистості в модернових умовах [Текст]: колект. монографія / [Аршава І. О. та ін. ; за наук. ред. проф. І. Ф. Аршава] ; Дніпр. нац. ун-т ім. Олеся Гончара. - Дніпро : Біла К. О. [вид.], 2018. - 306 с.
50. Столярчук О. А. Життєві кризи особистості : психологічний путівник : навчальний посібник. Кременчук : Вид-во «НОВАБУК», 2023. 126с.
51. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека. К. : Марич, 2009. 76 с.
52. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. К. : Главник, 2004. 96 с.

53. Титаренко Т.М. Наукові записки Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред.. С.Д. Максименка. К. : Міленіум, 2006. Вип. 25. С. 416–430.
54. Титаренко Т. М. Життєві домагання. Монографія. К. : Педагогічна думка, 2007. 456 с.
55. Тітов І.Г. До проблеми класифікації ненормативних особистісних криз. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., 28 лютого – 1 березня 2019 р. 101 с.
56. Тітов І.Г. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., 28 лютого – 1 березня 2019 р. 101 с.
57. Філіппова Д. І. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали міжнар. наук.- практ. конф., м. Суми, 28 лют. -1 берез. 2019 р. Суми, 2019. С. 109–113. URL: https://lib.iitta.gov.ua/715403/1/КРИЗЫ-2019%20=03-21.pdf (дата звернення: 28.01.2025).
58. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Психолог у концтаборі / пер. З англ. О. Замойська. Харків, 2016. 160 с.
59. Фукуяма Ф. *Ідентичність. Потреба в гідності й політика скривдженості*. Київ : Наш формат, 2020. 192 с.
60. Хвисюк О. М., Маркова М. В., Марков А. Р. та ін. *Український вісник психоневрології.* 2017. Вип. 1(90). С. 29-38.
61. Чабан О. С., Хаустова О. О., Безшейко В. Г. та ін. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25, вип. 1. С. 159–160. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2017_25_1_179 (дата звернення: 28.01.2025).
62. Шишлов Р. В. Психологічні особливості переживання ненормативної кризи, яка пов'язана з війною : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія». Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 63 с.

URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/18986 (дата звернення: 28.01.2025).

63. Шосте загальнонаціональне опитування: Адаптація українців до умов війни (березень 2022). Соціологічна група «Рейтинг». URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/shestoy_obschenacionalnyy_opros_adaptaciya_ukraincev_k_usloviyam_voyny_19_marta_2022.html(дата звернення: 28.01.2025).
64. Erikson E. *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company, 1993. 445 p. (eng)
65. Erikson E. *Identity, youth and crisis*. New York : W. W. Norton and Company, 1968. 336 p.
66. Fearon J. *WHAT IS IDENTITY (AS WE NOW USE THE WORD)* 1999. URL: https://web.stanford.edu/group/fearon-research/cgi-bin/wordpress/wp-content/uploads/2013/10/What-is-Identity-as-we-now-use-the-word-.pdf (eng). (дата звернення: 08.12.2024).
67. Health needs assessment of the adult population in Ukraine: survey report: April 2023. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO (eng).
68. Hösle V. Individuelle und kollektive Identitätskrisen. *Diskurs und Leidenschaft. Festschrift für K.-O. Apel zum 75. Geburtstag.* 1996. C. 117–133. (eng)
69. How to Recognize and Cope With an Identity Crisis. *Kendra Cherry.* 2023. URL: https://www.verywellmind.com/what-is-an-identity-crisis-2795948 (eng). (дата звернення: 08.12.2024).
70. Kaldor M. *The Governance Post.* 2011. URL: https://www.thegovernancepost.org/2011/05/identity-and-war/ (eng). (дата звернення: 08.12.2024).
71. Marcia J. E. Theory and measure: the identity status interview. *Capturing Identity: Quantitative and Qualitative Methods.* Lanham, Md, USA : University Press of America, 2007. P. 1–14. (eng)

72. Marcia J. E. Identity in adolescence // Adelson J. (ed.). *Handbook of adolescent psychology.* N.Y. : John Willey, 1990. 334 p. (eng)
73. Peterson J. URL: https://www.jordanbpeterson.com/blog-posts/on-the-psychological-and-social-significance-of-identity/ (eng). (дата звернення: 08.12.2024).
74. Sen A. *Identity and violence*. New-York : W. W. Norton & Company, 2007. 240 p. (eng)

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструкція шкали оцінки якості життя (О.Чабан).

Згадайте, будь-ласка, ті події, що відбувались із вами за останні 30 днів. Враховуючі їх, наскільки ви були задоволені таким із нижчепереліченого. Вкажіть ту кількість балів, яка підходить найбільше, від 0 до 10, де: 0 – зовсім не задоволена, 1-3 – більш незадоволена, ніж задоволена, 4-6 – посередньо, 7-9 – більш задоволена, ніж незадоволена, 10 – надзвичайно задоволена.

1. Своїм фізичним станом?
2. Настроєм?
3. Проведенням вільного часу?
4. Любов'ю, сексуальною активністю?
5. Повсякденною активністю (хобі, робота по дому)?
6. Соціальною активністю (спілкування з рідними, друзями і т.п.)?
7. Фінансовим благополуччям?
8. Умовами проживання?
9. Роботою, навчанням, іншою зайнятістю?
10. Загальний рівень задоволеності життям?

Шкалу заповнює особа, яка проходить обстеження, самостійно.

Мінімальна кількість балів – 0, максимальна – 100.

Рівень якості життя:

дуже низький – до 56 балів включно,

низький – від 57 до 66 включно,

середній – від 67 до 75 включно,

високий – від 76 до 82 включно,

дуже високий – від 83 балів [61].

Додаток Б

Інструкція опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА)

Нижче наведено перелік слів, які описують різні почуття та емоції. Прочитайте кожен пункт, та оцініть за 5-ти бальною шалою, де 1 – майже або зовсім ні, 2 – трохи, 3 – помірно, 4 – значною мірою, 5 – дуже сильно. Вкажіть, як Ви почували себе протягом останніх декількох тижнів.

Слова:

1 зацікавлений

2 пригнічений

3 радісний

4 засмучений

5 сповнений сил

6 винуватий

7 наляканий

8 злий

9 енергійний

10 впевнений в собі

11 роздратований

12 зібраний

13 зніяковілий

14 натхненний

15 знервований

16 рішучий

17 уважний

18 неспокійний

19 активний

20 тривожний

Позитивний афект (ПА): сума балів за пунктами 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19.

Негативний афект (НА): сума балів за пунктами 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20 [27].

Додаток В

Інструкція використання госпітальної шкала тривоги і депресії (HADS).

Шкала складається з 14 тверджень, 7 з яких стосуються тривоги (Т), а 7 – депресії (Д). Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою.

Прочитайте уважно кожне твердження і оберіть відповідну цифру відповіді, яка найбільшою мірою відповідає тому, як Ви себе почували минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде більш вірною.

1. Я відчуваю напруженість, мені не по собі.

3 - Весь час.

2 - Часто.

1 - Час від часу, іноді.

0 - Зовсім не відчуваю.

2. Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.

0 - Безумовно це так.

1 - Напевно, це так.

2 - Лише в дуже малому ступені це так.

3 - Це зовсім не так.

3. Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.

3 - Безумовно це так, і страх дуже сильний.

2 - Це так, але страх не дуже сильний.

1 - Іноді, але це мене не турбує.

0 - Зовсім не відчуваю.

4. Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.

0 - Безумовно це так.

1 - Напевно, це так.

2 - Лише в дуже малому ступені це так.

3 - Зовсім не здатний.

5. Неспокійні думки крутяться у мене в голові.

3 - Постійно.

2 - Велику частину часу.

1 - Час від часу і не так часто.

0 - Тільки іноді.

6. Я відчуваю бадьорість.

3 - Зовсім не відчуваю.

2 - Дуже рідко.

1 - Іноді.

0 - Практично весь час.

7. Я легко можу сісти і розслабитися.

0 - Безумовно це так.

1 - Напевно, це так.

2 - Лише зрідка це так.

3 - Зовсім не можу.

8. Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.

3 - Практично весь час.

2 - Часто.

1 - Іноді.

0 - Зовсім ні.

9. Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.

0 - Зовсім не відчуваю.

1 - Іноді.

2 - Часто.

3 - Дуже часто.

10. Я не стежу за своєю зовнішністю.

3 - Безумовно це так.

2 - Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.

1 - Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.

0 - Я стежу за собою так само, як і раніше.

11. Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.

3 - Безумовно це так.

2 - Напевно, це так.

1 - Лише в деякій мірі це так.

0 - Зовсім не відчуваю.

12. Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.

0 - Точно так само, як і зазвичай.

1 - Так, але не в тій мірі, як раніше.

2 - Значно менше, ніж зазвичай.

3 - Зовсім так не вважаю.

13. У мене буває раптове відчуття паніки.

3 - Дуже часто.

2 - Досить часто.

1 - Не так уже часто.

0 - Зовсім не буває.

14. Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо- чи телепрограми.

0 - Часто.

1 - Іноді.

2 - Рідко.

3 - Дуже рідко.

Ключі до шкали HADS:

Шкала тривоги (Т): 1, 3, 5, 7, 19, 11, 13

Шкала депресії (Д): 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14

Інтерпретація результатів: Кожне твердження оцінюється від 0 до 3 балів, де 0 – відсутність симптомів, а 3 – максимальна їх вираженість.

Інтерпретація сумарних балів:

0-7 балів – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8-10 балів – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище балів – клінічно виражена тривога/депресія [1].

Додаток Г

Інструкція опитувальника сенсу життя (MLQ).

Досліджувані оцінюють кожне із запропонованих 10 тверджень за 7-ми бальною шкалою, де 7 – цілком згоден, 6 – згоден, 5 – частково згоден, 4 – складно відповісти, 3 – частково не згоден, 2 – не згоден, 1 – абсолютно не згоден.

1. Я розумію, сенс мого життя.
2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним.
3. Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей.
4. Моє життя має чітко визначену мету.
5. Я чітко розумію мету свого життя.
6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей.
7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим.
8. Я шукаю своє життєве покликання.
9. Моє життя не має чіткої мети.(інверсійне питання)
10. Я шукаю сенс свого життя.

Ключі до шкали:

Наявність сенсу життя (PM): 1, 4, 5, 6, 9

Пошук сенсу життя (SM): 2, 3, 7, 8, 10 [2].

Додаток Д

Список питань та тверджень, що стали основою гри «Мозаїка».

Категорія «Цінності»:

1. У якій ситуації тобі було важко, але ти залишилася чесною? (чесність)
2. Як ти реалізуєш свій творчий потенціал? (творчість)
3. Яку роль відіграє сім’я у твоїх рішеннях? (сім’я)
4. Що для тебе справжня дружба? (дружба)
5. Що ти робиш для особистісного зростання? (розвиток)
6. Як ти розпоряджаєшся своїм часом? (час)
7. Наскільки ти піклуєшся про своє здоров’я, тіло і розум? (здоров’я)
8. Наскільки тобі важливо бути поміченою іншими? (визнання)
9. Що для тебе означає бути успішною? (успіх)
10. Як ти проявляєш любов? (любов)
11. Чи вмієш ти бути наодинці з собою? (тиша і спокій)
12. Як ти поводишся з тими, хто не поділяє твоїх поглядів? (терпимість)
13. Наскільки ти вмієш адаптуватися до змін? (гнучкість)
14. Чи маєш ти відчуття гармонії з природою та навколишнім світом? (зв’язок з природою)
15. Коли ти відчуваєш, що живеш недарма? (життя зі змістом)

Категорія «Рефлексія»:

1. Що для тебе означає бути собою?
2. У які моменти ти відчуваєш себе найбільш живою?
3. Які цінності ти успадкувала, а які обрала самостійно?
4. Коли ти востаннє відчувала гордість за себе?
5. Що робить тебе щасливою?
6. Якби твоє життя було книгою, яка б була її назва і жанр?

7. Що ти хочеш зберегти в собі через 10 років?

8. У чому твоя унікальність?

9. Кому ти вдячна і за що?

10. Яке твоє найбільше досягнення?

11. У чому ти часто сумніваєшся і що б сталося, якби сумніву не було?

12. Як би ти описала себе дитині?

13. Яку частину себе ти приховуєш від інших? Чому?

14. Що ти робиш по-іншому, ніж більшість, і чи бачиш у цьому свою силу?

15. Чи відрізняється те, ким ти є, від того, ким тебе бачать?

Категорія «Виклики»:

1. Ти в новому середовищі, де нікого не знаєш. Що допоможе тобі адаптуватися?

2. Ти провалила важливу справу. Як повернути віру в себе?

3. У тебе конфлікт із близькою людиною. Як ти вирішуєш це?

4. Тебе неправильно зрозуміли. Як пояснити свою точку зору спокійно?

5. Тобі довелося відмовитись від чогось цінного. Як це вплинуло на тебе?

6. Ти отримала критику. Що робиш з цим: захищаєшся чи вчишся?

7. Ти відчуваєш страх перед новим. Як його долаєш?

8. Твої цінності не збігаються з більшістю. Як залишатись собою?

9. Ти почуваєшся самотньо. Що ти робиш, аби відчути зв’язок?

10. Щось не виходить багато разів. В якому випадку ти зупиняєшся, а в якому ні?

11. Ти відчуваєш емоційне вигорання. Як відновлюєш сили і чи відновлюєш?

12. Хтось порушив твої межі. Як ти реагуєш?

13. Хтось критикує твій стиль, зовнішність чи вибір. Як ти зберігаєш впевненість і чи зберігаєш?

14. У тебе закінчився ресурс – енергія, час, гроші. Який твій план?

15. Твій план зруйнувався. Що робитимеш в такому разі?

Категорія «Негативні переконання»:

1. Чи достатньо ти хороша людина і що для тебе «достатньо»?

2. Чи бувало таке, що справа вийшла краще, ніж ти очікувала?

3. Чи маєш ти бути ідеальною? Навіщо? Для кого?

4. Чи маєш ти право на помилку?

5. Чи можеш ти просити про допомогу інших?

6. Чи відчуваєш свої бажання? Чи знаєш чого хочеш саме ти?

7. Чи можеш ти змінити те, що тобі в собі не подобається? Навіщо?

8. Чи заслуговуєш ти на хороше?

9. Чи повинна ти все контролювати? Навіщо?

10. Ти показуєш себе справжню іншим людям?

11. Чи є щось, що ти досі собі не пробачила? Коли настане час, щоб ти змогла це зробити?

12. Чи можеш ти дозволити собі не знати, не вміти, не встигати?

13. «Бути сильною» – це необхідність чи це звичка?

14. Що ти втратиш, якщо дозволиш собі більше ніж звикла?

15. Що буде, якщо ти зупинишся і перестанеш доводити свою цінність?

Категорія «Ролі та ситуації»:

1. Ти – новенька в групі. Заговориш першою чи чекатимеш, поки хтось заговорить з тобою?

2. Ти – лідерка проєкту, який провалився. Як ти себе почуваєш?

3. Ти – гравчиня в командній грі, але не в найкращій формі. Як поводишся?

4. Ти – організаторка заходу. Що для тебе головне – результат чи атмосфера?

5. Ти – одна з тих, хто не погоджується з думкою більшості. Що ти робиш?

6. Ти – та, кому довірили таємницю. Чи легко тобі з цим?

7. Тобі випала нагода на далеку подорож, але на самоті. Що ти відчуваєш?

8. Ти – учасниця дебатів. Що для тебе важливіше: перемогти чи зрозуміти іншу точку зору?

9. Ти – та, хто публічно припустилася помилки. Як ти реагуєш?

10. Ти – учасниця конфлікту. Як захищаєш свої цінності?

11. Ти – жінка, якій сказали комплімент. Як ти сприймаєш комплімент?

12. Ти – жінка, якій подякували за добрий вчинок. Як ти сприймаєш подяку?

13. Ти – учениця, яка зібралася покинути справу. Що утримує тебе?

14. Ти – глядачка власного життя з боку. Що бачиш і що б змінила?

15. Ти – героїня історії, яку розповідає інша людина. Як вона тебе описує?