

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*“Особливості переживань трансформацій
ідентичності жінок після 40 років на тлі
війни ”*

Виконала: здобувач 2 курсу,
групи ПС-23-1вм
Спеціальності 053 «Психологія»
Дегтярьова Б.О.
Керівник: Байєр О.О.,
канд.психол.наук, доцент

м. Дніпро
2025

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Дегтярьової Богдани Олегівни
на тему:
«Особливості переживань трансформацій ідентичності жінок після 40 років на тлі війни»

Кваліфікаційна робота студента 2-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі переживань трансформацій ідентичності жінок після 40 років на тлі війни.

Зазначено, що група жінок після 40 років, на відміну від молодших жінок, вони мають за плечима значний життєвий досвід, усталену систему поглядів та цінностей, сформовану ідентичність. Війна руйнує цю стабільність та ставить перед необхідністю кардинальних психологічних, духовних, етичних змін, що виступає як травмівний вплив на психологічну сферу жінки, відбувається трансформація ідентичності, яка набуває кризового характеру.

Досліджено теоретичні засади дослідження трансформації ідентичності жінок після 40 років на тлі війни. Визначено поняття ідентичності та основні підходи до її вивчення в психологічній науці. Проаналізовано психологічні особливості ідентичності жінок та її трансформації після 40 років. Вивчено травматичний досвід війни як чинник впливу на трансформацію ідентичності жінок у віці після 40 років.

Визначено, що ключовими компонентами ідентичності виступають особистісний (унікальні індивідуальні характеристики) та соціальний (групова приналежність та соціальні ролі), які є динамічними явищами та перебувають у постійній взаємодії. Дослідження психологічних особливостей ідентичності жінок після 40 років виявило, що цей період більшість дослідників відносить до середнього зрілого віку, він характеризується складними трансформаційними процесами, пов'язаними як з віковими змінами, так і з переоцінкою життєвих цінностей та пріоритетів.

Проведено емпіричне дослідження особливостей переживання трансформації ідентичності жінками після 40 років в умовах війни та проведено аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обговорення.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження підтверджує, що трансформація ідентичності жінок після 40 років в умовах війни зумовлена як віковими особливостями (що проявляється у специфічних змінах самосприйняття, переоцінці життєвих цілей та пріоритетів, характерних для цього вікового періоду), так і індивідуальним досвідом переживання кризових подій (що відображається у різноманітності особистісних реакцій на травматичний досвід війни).

Підтверджено, що жінки з вищим рівнем усвідомлення та застосування власних психологічних ресурсів демонструють більш адаптивні стратегії подолання кризи ідентичності. Це проявляється у їхній здатності знаходити

нові смисли в кризовій ситуації, зберігати цілісність особистості через опору на внутрішні ресурси (духовність, творчість) та зовнішню підтримку (сім'я, професійна діяльність, соціальні зв'язки).

Визначено рекомендації психологічної підтримки жінок після 40 років в умовах трансформації ідентичності на тлі війни. Досліджено методи та підходи до психологічної підтримки особистості в умовах трансформації ідентичності. Надано рекомендації щодо психологічної підтримки жінок після 40 років в процесі трансформації ідентичності.

Визначено, що основними завданнями такої підтримки є стабілізація емоційного стану, опрацювання травматичного досвіду, прийняття змін у різних сферах життя, переосмислення цінностей та пріоритетів. Запропоновано конкретні техніки та методи роботи, спрямовані на відновлення відчуття безпеки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивного самоствавлення та пошук нових життєвих орієнтирів та реалізації набутого досвіду.

Узагальнення теоретичного та емпіричного дослідження підтверджують, що психологічна підтримка жінок після 40 років в умовах трансформації ідентичності має базуватися на принципах індивідуального підходу, системності та комплексності. Підтверджені гіпотези дослідження про те, що трансформацій ідентичності жінок після 40 років в умовах війни зумовлена як віковими особливостями розвитку, так і індивідуальним досвідом переживання кризових подій, жінки з вищим рівнем усвідомлення та застосування власних психологічних ресурсів демонструють більш адаптивні стратегії подолання кризи ідентичності.

Теоретична значущість та наукова новизна дослідження полягають у виявленні в процесі теоретичного та емпіричного дослідження необхідних складових для організації якісної психологічної допомоги жінкам після 40 років в їх процесах ідентифікації в умовах війни. Результати дослідження дозволяють розширити наукові уявлення про психологічні наслідки воєнної травматизації для особистості зрілого віку та розробити ефективні методи психологічної підтримки цієї категорії постраждалих.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості застосування результатів роботи для практичної реалізації в діяльності психологічних служб, кризових центрів та громадських організацій щодо ефективного розв'язання проблем психологічної допомоги жінкам, які переживають трансформацію ідентичності внаслідок травматичного досвіду війни. Результати дослідження можуть бути використані в роботі практичних психологів, соціальних працівників як засіб удосконалення процесів психологічного супроводу та підтримки жінок у кризових ситуаціях, пов'язаних з воєнними діями.

Перелік ключових слів: *адаптація, війна, жінка, ідентичність, трансформація, самореалізація, цінності.*

SUMMARY
qualification work
Dehtiarova Bohdana
on the topic:

«Features of identity transformations among women over 40 during wartime»

Qualification work of a 2nd year student, majoring in ««Psychology»» (in the Master's format) (Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine, Department of Innovative Technologies in Pedagogy, Psychology and Social Work) is devoted to the problem of experiencing transformations of women's identity after 40 years against the background of war.

It is noted that a group of women after 40 years of age, unlike younger women, have significant life experience, an established system of views and values, and a formed identity. War destroys this stability and poses the need for cardinal psychological, spiritual, and ethical changes, which acts as a traumatic impact on the psychological sphere of women, a transformation of identity occurs, which acquires a crisis character.

The theoretical principles of studying the transformation of women's identity after 40 years against the background of war are investigated. The concept of identity and the main approaches to its study in psychological science are defined. The psychological features of women's identity and its transformation after 40 years are analyzed. The traumatic experience of war has been studied as a factor influencing the transformation of women's identity after the age of 40.

It has been determined that the key components of identity are personal (unique individual characteristics) and social (group affiliation and social roles), which are dynamic phenomena and are in constant interaction. The study of the psychological characteristics of women's identity after the age of 40 has revealed that most researchers attribute this period to middle adulthood, it is characterized by complex transformational processes associated with both age-related changes and a reassessment of life values and priorities.

An empirical study of the characteristics of women's experience of identity transformation after 40 years in war conditions was conducted and the results of the empirical study were analyzed and discussed.

The generalization of the results of the empirical study confirms that the transformation of women's identity after 40 years in war conditions is due to both age-related characteristics (which is manifested in specific changes in self-perception, reassessment of life goals and priorities characteristic of this age period), and individual experience of experiencing crisis events (which is reflected in the diversity of personal reactions to the traumatic experience of war).

It was confirmed that women with a higher level of awareness and application of their own psychological resources demonstrate more adaptive strategies for overcoming the identity crisis. This is manifested in their ability to find new meanings in a crisis situation, to maintain the integrity of the personality through reliance on internal resources (spirituality, creativity) and external support (family, professional activity, social ties).

Recommendations for psychological support for women after 40 years of age in the conditions of identity transformation against the background of war are determined. Methods and approaches to psychological support of the individual in the conditions of identity transformation are studied. Recommendations are provided for psychological support for women after 40 years of age in the process of identity transformation.

It was determined that the main tasks of such support are stabilization of the emotional state, processing of traumatic experience, acceptance of changes in various areas of life, rethinking of values and priorities. Specific techniques and methods of work are proposed, aimed at restoring a sense of security, developing emotional self-regulation skills, forming a positive self-attitude and searching for new life guidelines and implementing the acquired experience.

The generalization of theoretical and empirical research confirms that psychological support for women after 40 years in conditions of identity transformation should be based on the principles of an individual approach, systematicity and complexity. The hypotheses of the study are confirmed that the transformation of the identity of women after 40 years in conditions of war is due to both age-related developmental characteristics and individual experience of experiencing crisis events, women with a higher level of awareness and application of their own psychological resources demonstrate more adaptive strategies for overcoming the identity crisis.

The theoretical significance and scientific novelty of the study lies in the identification in the process of theoretical and empirical research of the necessary components for organizing high-quality psychological assistance to women after 40 years in their identification processes in conditions of war. The results of the study will allow expanding scientific ideas about the psychological consequences of war traumatization for a mature individual and developing effective methods of psychological support for this category of victims.

The practical significance of the results obtained lies in the possibility of applying the results of the work for practical implementation in the activities of psychological services, crisis centers and public organizations to effectively solve the problems of psychological assistance to women who are experiencing identity transformation as a result of traumatic war experiences. The results of the study

can be used in the work of practical psychologists, social workers as a means of improving the processes of psychological support and support for women in crisis situations related to military operations.

Key words: *adaptation, war, woman, identity, transformation, self-realization, values.*

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК ПІСЛЯ 40 РОКІВ НА ТЛІ ВІЙНИ	7
1.1. Поняття ідентичності та основні підходи до її вивчення в психологічній науці	7
1.2. Психологічні особливості ідентичності жінок та її трансформації після 40 років	15
1.3. Травматичний досвід війни як чинник впливу на трансформацію ідентичності жінок у віці після 40 років	25
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНКАМИ ПІСЛЯ 40 РОКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	35
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження	35
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обговорення	41
Висновки до другого розділу	59
РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК ПІСЛЯ 40 РОКІВ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА ТЛІ ВІЙНИ	62
3.1. Методи та підходи до психологічної підтримки особистості в умовах трансформації ідентичності	62
3.2. Рекомендації щодо психологічної підтримки жінок після 40 років в процесі трансформації ідентичності	67
Висновки до третього розділу	74
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема трансформації ідентичності особистості набуває особливої актуальності в умовах глобальних суспільних змін та потрясінь. Війна, яка несе загрозу фізичному та психологічному здоров'ю та благополуччю людини, кардинально змінює звичний уклад життя та провокує глибокі внутрішні зміни. Переосмислення цінностей, зміна життєвих пріоритетів та ролей, криза самовизначення – ці процеси переживають багато людей, які постраждали внаслідок воєнних дій.

Особливо вразливою в цьому контексті є жінки, зокрема група жінок після 40 років. На відміну від молодших жінок, вони мають за плечима значний життєвий досвід, усталену систему поглядів та цінностей, сформовану ідентичність. Війна руйнує цю стабільність та ставить перед необхідністю кардинальних психологічних, духовних, етичних змін, що виступає як травматичний вплив на психологічну сферу жінки, відбувається трансформація ідентичності, яка набуває кризового характеру. Водночас саме ця вікова група несе на собі основний тягар відповідальності за добробут родини та відновлення життя після війни. Тому вивчення особливостей трансформації ідентичності жінок після 40 років в сучасних складних реаліях життя має не лише теоретичне, а в тому числі практичне значення, пов'язане з необхідністю перегляду вже існуючих та напрацювання нових підходів психологічної допомоги.

Актуальність дослідження зумовлена також браком вітчизняних досліджень з цієї проблематики. Попри наявність численних праць, присвячених впливу травматичного досвіду людини у різних сферах життєдіяльності, проблема трансформації ідентичності під впливом кризових подій, питання специфіки цих процесів у жінок старшого віку в умовах сучасної війни в Україні лишається лише частково дослідженим. Таким чином, існує нагальна потреба в поглибленому емпіричному вивченні проблеми, виявленні основних тенденцій та закономірностей цього процесу.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Концептуальною основою даного дослідження в аспектах особливостей, тенденцій та закономірностей трансформації ідентичності жінок після 40 років під впливом травматичного досвіду війни стали наукові праці вітчизняних дослідників: Є. Варбан, О. Віговська, Т. Дзюба, М. Жилін, І. Зварич, В. Зливков, Б. Іваненко, О. Кірієнко, С. Кузікова, А. Лиманкіна, О. Макарова, Л. Наугольник, А. Османова, Р. Павелків, І. Парчук, О. Сергеєнкова, О. Столяренко, С. Сторожук, Т. Титаренко, Н. Токарева, О. Туриніна, І. Ушакова, К. Чижик та інші.

Попри численні дослідження, частина проблеми переживань трансформацій ідентичності жінок після 40 років на тлі війни є на сьогодні ще недостатньо вивченою та висвітленою. Цим обумовлений вибір теми даного дослідження.

Мета дослідження: теоретичне та емпіричне дослідження особливостей переживань трансформацій ідентичності жінок після 40 років на тлі війни.

Для досягнення мети визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття ідентичності, основних підходів до її вивчення в психології, а також особливостей ідентичності жінок після 40 років.
2. Розкрити специфіку впливу травматичного досвіду війни на трансформацію ідентичності жінок у віці після 40 років.
3. Сформувати адекватну вибірку дослідження та добрати психодіагностичні засоби, релевантні меті емпіричного дослідження.
4. Провести емпіричне дослідження особливостей переживання трансформації ідентичності жінками після 40 років в умовах війни.
5. Сформулювати рекомендації щодо психологічної підтримки жінок після 40 років у процесі трансформації їхньої ідентичності на тлі війни

Об'єкт дослідження: ідентичність жінок після 40 років.

Предмет дослідження: психологічні особливості переживання трансформації ідентичності жінками після 40 років в умовах війни.

Гіпотеза магістерського дослідження:

– специфіка трансформацій ідентичності жінок після 40 років в умовах війни зумовлена як віковими особливостями розвитку, так і індивідуальним досвідом переживання кризових подій;

– жінки, які мають вищий рівень усвідомлення та застосування власних психологічних ресурсів, демонструватимуть більш адаптивні стратегії подолання кризи ідентичності та збереження цілісності особистості.

Методи дослідження: *методи теоретичного дослідження:* методи аналізу та синтезу, методи узагальнення, індукції та дедукції; аналіз, узагальнення та синтез наукової літератури для визначення поняттєво-категоріального апарату дослідження; *методи емпіричного дослідження:* опитування за допомогою стандартизованих опитувальників: «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца, Методика дослідження системи життєвих сенсів (В. Ю. Котляков) та напівструктурованого інтерв'ю «Особливості переживання трансформації ідентичності жінками після 40 років в умовах війни» (авторська методика); *статистичні методи:* кількісний та якісний аналіз результатів діагностики з відбиттям результатів у табличному та графічному варіантах, що дало змогу здійснити об'єктивну діагностику та забезпечити вірогідність результатів; *методи математичної обробки даних* за допомогою лінійної кореляції Пірсона, кількісний та якісний аналіз результатів діагностики).

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі жіночої спільноти «Щасливі жінки України» м. Дніпро. У дослідженні взяли участь 40 жінок віком від 40 до 60 років, які зазнали впливу воєнних дій.

Теоретична значущість та наукова новизна дослідження полягають у виявленні в процесі теоретичного та емпіричного дослідження необхідних складових для організації якісної психологічної допомоги жінкам після 40 років в їх процесах ідентифікації в умовах війни. Результати дослідження

дозволять розширити наукові уявлення про психологічні наслідки воєнної травматизації для особистості зрілого віку та розробити ефективні методи психологічної підтримки цієї категорії постраждалих.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості застосування результатів роботи для практичної реалізації в діяльності психологічних служб, кризових центрів та громадських організацій щодо ефективного розв'язання проблем психологічної допомоги жінкам, які переживають трансформацію ідентичності внаслідок травматичного досвіду війни. Результати дослідження можуть бути використані в роботі практичних психологів, соціальних працівників як засіб удосконалення процесів психологічного супроводу та підтримки жінок у кризових ситуаціях, пов'язаних з воєнними діями.

Апробація результатів дослідження. Окремі положення та результати дослідження публікувалися у тезах доповіді: Фактори, що впливають на самореалізацію жінок середнього віку в українському суспільстві. Практична психологія в сучасному вимірі: XV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів (м. Дніпро, 26 березня 2024 р).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел з 80 найменувань та додатків. Основна частина роботи викладена на 77 сторінках. Загальна кількість сторінок в роботі 132.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК ПІСЛЯ 40 РОКІВ НА ТЛІ ВІЙНИ

1.1. Поняття ідентичності та основні підходи до її вивчення в психологічній науці

У сучасній психологічній науці ідентичність розглядається як складне, багатогранне та динамічне явище, що відображає унікальність особистості та її самовизначення в соціальному контексті. Поняття ідентичності є ключовим для розуміння процесів становлення та розвитку особистості протягом життєвого шляху, воно відображає внутрішнє відчуття особистістю власної неперервності, тотожності та цілісності, а також усвідомлення своєї унікальності та відмінності від інших. Ідентичність формується в процесі соціалізації та розвитку особистості, інтегруючи різноманітні ідентифікації, ролі та досвіди в єдину, відносно стабільну структуру.

В науковій літературі представлено три основні підходи до розуміння феномену ідентичності. Психологічний підхід розглядає її як прояв внутрішніх особистісних процесів, де соціальне середовище виступає лише фоном. Соціологічний напрям трактує ідентичність через призму соціальних позицій та функцій індивіда. Філософське осмислення зосереджує увагу на ідентифікації як процесі формування зв'язків особистості із навколишнім світом, що визначає баланс між її внутрішнім та зовнішнім буттям [28].

Активне вивчення феномену ідентичності у психологічній науці розпочалося в середині минулого століття. Фундаментальне розуміння процесів формування ідентичності та механізмів адаптації було закладено в межах класичного психоаналізу. Вагомий внесок у дослідження цього явища зробили видатні науковці: Е. Еріксон, З. Фрейд, Е. Фромм, Ж. Лакан, Ж. Міллер, Дж. Тешфілд, Дж. Тернер та інші, їх теоретичні позиції зумовили різноманітність підходів до визначення самого поняття ідентичності. У сучасній психології найбільшого розвитку набули чотири основні напрями

дослідження ідентичності: психоаналітичний, когнітивно-орієнтований, інтеракціоністський та екзистенційно-гуманістичний.

Значний внесок у розробку цієї проблематики зробив Е. Еріксон, прихильник психоаналітичного напрямку, який розглядав ідентичність як внутрішню неперервність та тотожність особистості, як найважливішу характеристику її цілісності та зрілості, як інтеграцію переживань людиною своєї нерозривності з певними соціальними групами.

За визначенням Е. Еріксона *ідентичність* – це «психосоціальна тотожність, суб'єктивне почуття особистої самототожності і безперервності (сталості), яке дозволяє особистості усвідомлювати себе у своєму ставленні до навколишнього середовища і визначає систему ідеалів, життєвих перспектив, цінностей, соціальних ролей із відповідними формами поведінки» [57, с. 223].

Е. Еріксон розглядав особистісну та соціальну ідентичність як нерозривну єдність у процесі психосоціального розвитку людини. За його теорією, ключова функція ідентичності полягає у забезпеченні широкої адаптації особистості: процес її формування захищає унікальність індивідуального досвіду, допомагає прогнозувати внутрішні й зовнішні загрози та співвідносити власний потенціал із наявними соціальними можливостями [19]. У своїй теорії Е. Еріксон представив ідентичність як складне особистісне утворення з багаторівневою структурою, що розвивається впродовж життя через синтез ранніх дитячих ідентифікацій. Вчений виділив три ключові рівні [19; 21]:

1. Індивідуальний рівень відображає усвідомлення людиною власної часової неперервності, включаючи фізичні характеристики, темперамент, здібності, унікальне минуле та особисте бачення майбутнього.

2. Особистісний рівень визначається через відчуття власної неповторності та унікальності життєвого шляху, що формує стійке відчуття самототожності.

3. Соціальний рівень, названий «соціальною ідентичністю», характеризується внутрішньою солідарністю особистості з груповими цінностями, ідеалами та стандартами поведінки.

Тобто ідентичність – це унікальний набір характеристик, які визначають особистість кожної людини, включаючи її цінності, віру, культурні переконання, погляди на життя та способи взаємодії зі світом [12, с. 97].

За теорією Дж. Марсія [69], розвиток ідентичності триває впродовж всього життя двома основними шляхами: через поступове самоусвідомлення (присвоєна ідентичність) та через активне самовизначення (досягнута ідентичність) [35]. Розвиваючи ідеї Е. Еріксона, Дж. Марсія запропонував концепцію чотирьох «статусів ідентичності» – передчасної, дифузної, мораторію та досягнутої, що дозволило операціоналізувати теоретичні положення свого попередника [28]. Вчений та його послідовники виділяють чотири статуси ідентичності [27]:

1. Вирішена ідентичність (псевдоідентичність) – засвоєння цінностей значущих інших.

2. Дифузна (розмита) ідентичність характеризується нестабільністю та суперечливістю.

3. Мораторій (криза ідентичності) є періодом пошуку та експериментування.

4. Досягнута (автономна) ідентичність.

Засновник психоаналізу З. Фройд створив фундаментальну теорію, що включає концепції несвідомого та захисних механізмів психіки. У своїх працях він розглядав ідентичність у тісному зв'язку з процесами ідентифікації та едіповим комплексом. Вчений вперше описав ідентичність як початковий прояв емоційного зв'язку з іншою людиною. За його спостереженнями, цей зв'язок яскраво проявляється у прагненні хлопчика наслідувати батька, ототожнювати себе з ним та переймати його риси. У цьому процесі дитина створює ідеалізований образ батька як взірця для

наслідування, намагається посилити свій емоційний зв'язок з ним через ідентифікацію. Паралельно відбувається процес ідентифікації з матір'ю. На основі цих спостережень З. Фройд виокремив два типи ідентифікації: захисну, що виникає через страх покарання за агресивні імпульси, та розвивальну, яка формується несвідомо через страх втрати любові значущої особи [15].

За переконанням З. Фройда, ідентифікаційні процеси включають як пряме прийняття позитивно забарвлених аспектів, так і захисне уподібнення до того, що викликає страх, що підкреслює емоційну природу ідентифікації, яку вчений характеризував наступним чином: «по-перше, ідентифікація являє собою початкову форму емоційного зв'язку з об'єктом, по-друге, регресивним шляхом, як би інтоєкцією об'єкта в «Я», вона стає заміною лібідінозного об'єктного зв'язку, і, по-третє, вона може виникнути за кожної поміченої спільності з особою, що не є об'єктом сексуальних первинних позивів» [15, с. 64]. Таким чином, у концепції З. Фройда ідентичність постає як феномен, що формується через послідовність ідентифікацій, що дозволяє пояснити як механізми особистісного розвитку, так і особливості соціальної взаємодії людини.

Новий вимір у розуміння ідентичності привніс В. Франкл, який збагатив психологію духовною складовою. Він описав здатність особистості виходити за межі свого «Я» через механізми самодистанціювання та самотрансценденції, що розширює простір для свободи та самоідентифікації [5]. Розвиваючи його ідеї, Р. Мей підкреслював взаємозалежність психологічного та духовного зростання особистості від індивідуальних та суспільних цілей, виділяючи свободу, соціальну інтеграцію та духовність як ключові елементи особистісного розвитку [29].

Суттєвий внесок у розуміння формування ідентичності зробила теорія об'єктних відносин О. Кернберга, яка висвітлює вплив ранніх взаємодій зі значущими фігурами на розвиток особистості та пояснює, як життєвий досвід людини відображається на її внутрішньому світі та ідентичності [30].

У теорії Ж. Лакана [68] ідентичність розглядається як результат процесу ідентифікації, що здійснює трансформаційний вплив на особистість. Дослідник виділяє два виміри ідентифікації – уявний (imaginary) та символічний (symbolic), розрізнення яких є ключовим для клінічного аналізу. За його концепцією, формування ідентичності відбувається через ототожнення з уявними аспектами дзеркального образу та символічними компонентами едіпової матриці. Уявний вимір представляє необхідну форму викривлення, властиву всім людям через екзистенційне відчуження. Таке викривлення служить механізмом приховування внутрішніх конфліктів психічного життя. Для усвідомлення цих викривлень особистості необхідне інтуїтивне відчуття реальності [72]. Як зазначає М. Жилін, тут проявляються захисні форми ідентифікації – сприйняття «Іншого» як себе. Концепт «Реального» у теорії Ж. Лакана можна розуміти як етап, на якому особистість ідентифікує себе з певними соціокультурними характеристиками, усвідомлюючи водночас свою унікальність та відмінність від інших [15].

Когнітивно-орієнтований підхід (Х. Теджфел, Дж. Тернер [75; 77]) трактує ідентичність як наслідок соціальної категоризації та внутрішньої структуризації особистості. Цей напрям підкреслює дуальну природу ідентичності, що поєднує особистісний аспект (унікальні індивідуальні характеристики) та соціальний (ототожнення з певними соціальними групами) [35].

Представники символічного інтеракціонізму (Дж. Мід, Ч. Кулі, І. Гоффман) розглядають ідентичність як соціальний конструкт, що формується через інтерналізацію реакцій значущих інших та підтримується через символічну взаємодію, в процесі якої відбувається узгодження індивідуальних та соціальних смислів.

Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу) представляє ідентичність як результат самоактуалізації особистості. К. Роджерс наголошує, що особистісне зростання та цілісність досягаються через усвідомлене сприйняття власних виборів та здатність розрізнати

конструктивну і деструктивну поведінку. А. Маслоу підкреслює спонтанну природу ідентичності, протиставляючи її соціальному формуванню [35]. Важливо відзначити, що формування ідентичності тісно пов'язане з розвитком ціннісно-вольової сфери особистості. А. Ватерман стверджує, що ключовими компонентами ідентичності виступають життєві цілі, цінності та переконання, які визначають поведінку людини [27].

Сучасна психологічна наука все більше уваги приділяє вивченню процесів саморозуміння, самовираження та рефлексії особистості, що зумовило зростання досліджень феномену особистісної ідентичності. Р. Бернс розглядає особистісну ідентичність як компонент «Я-концепції», що охоплює самовизначення фізичних, інтелектуальних та моральних характеристик особистості. У сучасному розумінні особистісна ідентичність постає як складний комплекс усвідомлених уявлень про себе та навколишній світ, що включає систему норм, цінностей та моральних орієнтирів, через які людина оцінює себе та формує само ставлення, тобто соціально зумовлене особистісне утворення, що проявляється як унікальний набір характеристик, які вирізняють індивіда з-поміж інших [27].

Цікавий погляд на природу ідентичності пропонує М. Бубер, який вважає, що в діалогічній взаємодії «Я» знаходить свою справжню сутність через визнання «Ти». Стверджуючи цінність та самодостатність іншого, особистість досягає власної цілісності та автентичності. Глибинне визнання «Ти» можливе лише через повну самовіддачу у спрямованості до «Іншого» [17]. Г. Брекуелл підкреслює нерозривний зв'язок між особистісною та соціальною ідентичністю, коли особистісна ідентичність є інтеграцією інтелектуальних, моральних і фізичних характеристик індивіда, тоді як соціальна ідентичність формується через належність до різних соціальних груп [27].

Екзистенційно-феноменологічний напрям (Р. Лейнг, І. Ялом) зосереджує увагу на суб'єктивному переживанні ідентичності та необхідності її постійного пошуку в умовах життєвих криз. Доповнює це

розуміння концепція проєктивної ідентифікації (ПІ) М. Кляйн, яка пропонує теоретичну модель для пояснення конкретних психологічних феноменів. Сучасні послідовники М. Кляйн наголошують на захисних механізмах, розглядаючи ПІ як важливий захисний механізм у формуванні ідентичності [70]. О. Кернберг та співавтори у своїй теорії об'єктних відносин розширюють розуміння проєктивної ідентифікації, демонструючи її вплив на формування ідентичності як на індивідуальному, так і на груповому рівнях, особливо при аналізі межових розладів та групової динаміки [70].

У концепції Е. Фромма ідентичність виступає центральним критерієм для розуміння сучасних відносин між особистістю та суспільством [28]. Дослідник розглядає ідентичність через призму діалектичного зв'язку індивідуального та загального в людській природі. Він визначає персональну ідентичність як результат індивідуалізації та відокремлення людини від природного та соціального середовища. Водночас вчений підкреслює фундаментальну потребу людини у зв'язку зі світом та подоланні самотності через ототожнення з певними ідеями, цінностями та соціальними нормами, що формує соціальну ідентичність. Така дуальність ідентичності набуває особливої актуальності в сучасному суспільстві [35].

У цій концепції Е. Фромма, первинною екзистенційною потребою людини є встановлення зв'язків та єднання з іншими. Він виокремлює три основні способи взаємодії зі світом: підпорядкування, влада та любов. Для досягнення єдності зі світом особистість може обрати шлях підпорядкування іншій людині, групі чи соціальному інституту. Водночас як зауважує вчений відсутність ідентифікації загрожує втратою психічної рівноваги, що мотивує людину до активного пошуку самоідентичності [17].

Сучасна вітчизняна психологія, як зазначає О. Макарова, розмежовує особистісну ідентичність (унікальні індивідуальні характеристики) та соціальну ідентичність (усвідомлення групової приналежності та прийняття групових характеристик) [28]. При цьому члени соціальних груп прагнуть до

формування позитивної соціальної ідентичності через створення сприятливого образу своєї групи порівняно з іншими [15].

Конструктивістський підхід (Е. Гофман, П. Бергер, Т. Лукман, П. Рікер) розглядає ідентичність як наративний конструкт, що формується в діалозі з оточенням та трансформується залежно від соціокультурного контексту. Е. Гофман використовує драматургічну метафору, представляючи соціальний світ як театр, де особистість виконує різні ролі відповідно до суспільних очікувань та власного вибору. П. Бергер та Т. Лукман підкреслюють, що формування ідентичності відбувається через ідентифікацію зі світом значущих інших в процесі соціалізації [23].

П. Рікер та Дж. Брунер розвивають концепцію наративної ідентичності, де особистість конструює своє «Я» через розповідь про власне життя, оскільки тільки за посередництва розповіді будується таке ставлення до себе, в якому «сам» заявляє про себе і покладає на себе дії, котрі йому приписує чи може приписувати інший – створення власного образу [15; 23]. Ч. Тейлор пропонує тривимірну модель ідентичності: обов'язок щодо інших, наявність життєвої мети та самопрезентація, причому останні два виміри впливають на перший [23].

Отже, З. Фройд розглядав ідентичність як єдність внутрішнього світу та емоційних сил людини, що розвивається через біологічні та соціальні процеси. Водночас Е. Еріксон та його послідовники виокремили психологічну, психосоціальну, культурну та расову ідентичність [56].

У цьому контексті потрібно наголосити, що особливе місце займає національна ідентичність, яка формується у єдності національної культури та державності, відображаючи в тому числі владні відносини та окремі політичні впливи [21].

Гендерна ідентичність формується під впливом соціальних стереотипів. Сучасні дослідження показують, що гендерні відмінності мають не біологічну, а соціальну природу [11]. Проте, як зауважують І. Парчук та С. Сторожук, ідентичність особистості не зводиться до простої суми її

гендерних, расових, класових та національних характеристик, а є унікальним результатом її взаємодії з іншими людьми [39].

Таким чином, у психологічній науці сформувалися різні підходи до розуміння феномену ідентичності, кожен з яких робить свій внесок у розкриття її сутності та закономірностей розвитку. Попри відмінності в трактуванні, більшість дослідників розглядають ідентичність як динамічне утворення, що відображає як унікальність особистості, так і її залученість у соціальний контекст, а також наголошують на значимості кризових періодів для трансформації ідентичності протягом життєвого шляху.

1.2. Психологічні особливості ідентичності жінок та її трансформації після 40 років

Ідентичність жінки є складним феноменом, що формується протягом життя під впливом різноманітних біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. У період після 40 років жіноча ідентичність зазнає значних трансформацій, пов'язаних як з віковими змінами, так і з переоцінкою життєвих цінностей, ролей та пріоритетів.

У психологічній науці існують різні підходи до періодизації дорослого віку, що включають ранню дорослість, середній вік та пізню дорослість із відповідними перехідними етапами. Хронологічні межі середнього віку варіюються залежно від наукових концепцій: Д. Біррен визначає його як період 25-50 років, міжнародна вікова класифікація окреслює межі 36-60 років [9]. Підхід Ш. Бюлера, на який спирається В. Помилуйко виокремлює два ключові періоди: 25-30 до 45-50 років – етап зрілості, характерний формуванням сімейної ідентичності, досягненням соціального визнання та самореалізації; та 45-50 до 65-70 років – період, позначений процесами старіння та можливою кризою самовизначення [42]. Значущим для нашого дослідження є підхід Т. Дзюби, О. Коваленко, М. Савчина та Л. Василенко, які пропонують чітке розмежування періодів: рання дорослість (20-40 років)

– час формування особистісної ідентичності та початку продуктивної діяльності, середня дорослість (40-60 років) – період найвищого розвитку особистісного потенціалу [5; 9].

Особливо важливою для розуміння формування ідентичності у різні вікові періоди є теорія Г. Олпорта, який розглядає особистість як динамічну систему, що постійно розвивається. У своїй концепції пропріуму (особистісного розвитку) він виділяє вісім взаємопов'язаних аспектів [17]:

1. Тілесна самість – базове відчуття власного тіла, що формується в перший рік життя через інтеграцію тілесних відчуттів.

2. Самоідентичність – усвідомлення власного «Я», що розвивається на другому році життя через мовленнєвий розвиток та формування стабільного образу себе.

3. Самоповага – почуття гордості за власні досягнення, що з'являється близько трьох років.

4. Розширення самості – усвідомлення приналежності не лише тіла, але в тому числі елементів навколишнього світу (4-6 років).

5. Образ «Я» – формування уявлення про себе під впливом соціальних очікувань (5-6 років).

6. Раціональне самокерування – розвиток здатності до вирішення життєвих завдань (6-12 років).

7. Проспективне «Я» – формування життєвих цілей та професійного самовизначення у підлітковому віці.

8. Суб'єктивна особистість – інтегральний аспект самопізнання, що об'єднує усі попередні компоненти – це найвищий рівень самоусвідомлення, за Г. Олпортом, досягається лише в зрілості, коли особистість прагне до самовдосконалення та досягнення психологічної зрілості.

Аналізуючи зрілість як найдовший період у розвитку особистості, К. Чижик відзначає, що його головним новоутворенням є досягнення особистісної зрілості, що проявляється через мудрість, м'якість характеру та толерантність до інших. Така глибока життєва філософія відображає

формування зрілої інтегративної ідентичності, яка виступає метахарактеристикою особистості та визначає її унікальність, цілісність і самоцінність. Така інтегративна ідентичність охоплює як соціальні аспекти (ролі та групову приналежність), так і особистісні компоненти (систему цінностей, мотивацію, емоційну сферу, установки та індивідуальні конструкти) [60].

У працях сучасних науковців (М. Жилін, О. Зелінська, О. Борисенко) підкреслюється динамічна природа ідентичності, яка розвивається впродовж усього життєвого шляху та може мати як прогресивний характер, що проявляється в успішній адаптації та ефективній взаємодії з оточенням, так і регресивний, коли особистість відмовляється від ідентифікації та соціальної взаємодії. Важливо відзначити, що трансформації ідентичності нерозривно пов'язані із соціокультурними процесами та змінами у світогляді особистості [15; 18; 3].

Дослідники виділяють ряд ключових факторів, що впливають на трансформацію ідентичності у зрілому віці [12; 15; 26]:

1. Рівень адаптивних можливостей особистості.
2. Суб'єктивне ставлення до нових життєвих обставин.
3. Наявність психологічної підтримки та соціального схвалення.
4. Здатність інтегрувати новий досвід або переосмислити попередній.
5. Трансформація смисложиттєвих орієнтацій.
6. Процеси переоцінки життєвих цінностей.
7. Зміни у мотиваційній сфері.
8. Професійне становище та перспективи.
9. Емоційне та професійне вигорання.
10. Криза середнього віку.
11. Криза сімейних стосунків.
12. Криза кар'єри, а також соматичні захворювання.

Особливої уваги заслуговує віковий період близько 40 років, який С. Кузікова та Т. Щербак характеризують як час глибокого усвідомлення

розриву між життєвими планами та реальними досягненнями – це один з найбільш складних етапів особистісного розвитку [26]. За концепцією Е. Еріксона в цей час формування ідентичності супроводжується кризовими періодами, які відображають конфлікт між усталеними компонентами ідентичності та необхідністю адаптації до нових життєвих реалій. Такі кризи проявляються через проблеми у сфері близьких стосунків, невизначеність життєвих перспектив, плутання ролей та можливий вибір негативної ідентичності. При цьому Е. Еріксон підкреслює, що кризи ідентичності є необхідним етапом особистісного становлення [56].

Вікова психологія розглядає період після 40 років у житті жінки як особливо значущий етап, що характеризується комплексними змінами на фізіологічному, емоційному та когнітивному рівнях – це час глибинного переосмислення життєвого шляху, коли на перший план виходять екзистенційні питання про сенс буття, особисте призначення та самореалізацію [26]. Внутрішня незадоволеність досягнутими результатами часто спонукає жінку до пошуку нових життєвих цілей, що істотно впливає на трансформацію її ідентичності. Дослідження С. Кузікової та Т. Щербак [26] виявило складну динаміку кризи середини життя, яка проявляється у жінок через внутрішні конфлікти, підвищену дратівливість та психосоматичні прояви. Водночас цей період характеризується поступовим формуванням нових якостей – незалежності, стійкості та впевненості в собі. Такі зміни тісно пов'язані з трансформацією жіночої ідентичності, що охоплює професійне, духовне та особистісне зростання [60].

На процес трансформації ідентичності жінок після 40 років суттєво впливають різноманітні кризові та травматичні події: розпад шлюбу, втрата близьких людей, проблеми зі здоров'ям, життєві невдачі, ці події здатні порушити усталений образ себе, спонукаючи до перегляду життєвих цінностей та пошуку нових способів адаптації до змінених обставин. За визначенням у психологічному словнику, криза являє собою «стан душевного розладу людини, що не має патологічного характеру... і

супроводжується загальною незадоволеністю станом справ, життям і собою... нерідко виникає внаслідок частих життєвих невдач, стійкої нездатності людини справитися зі своїми життєвими проблемами» [45, с. 234]. Критичні ситуації, викликані значними стресовими факторами, часто стають каталізаторами кризових станів, руйнуючи звичні механізми подолання життєвих труднощів.

Є. Варбан пропонує розглядати загалом кризу з психологічної погляду як послідовність реакцій особистості на невдалі спроби вирішення проблемної ситуації. Кризовий процес розгортається через кілька послідовних етапів: спочатку відбувається різке підвищення психологічної напруги та спроби застосування звичних способів розв'язання проблем, потім, у разі їх неефективності, спостерігається подальше зростання напруженості. Якщо жоден із випробуваних методів не дає результату, виникає необхідність мобілізації додаткових внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. На останньому етапі, за відсутності позитивних змін, можуть розвинутися тривожно-депресивні стани, відчуття безпорадності та безнадії, що призводить до дезорганізації особистості [4].

Важливо розуміти, що кризовий період у житті жінки може призводити як до позитивних, так і до негативних трансформацій її особистості. Процес змін є неперервним протягом усього свідомого життя, а показником стабільності життєвого шляху виступає переживання інтервалу самоідентичності – періоду, впродовж якого особистість усвідомлює якісні зміни власного «Я» [60].

Криза середини життя, що припадає на сорокарічний вік, характеризується фундаментальною переоцінкою життєвих цінностей та пріоритетів. Жінка починає гостро відчувати власну відмінність порівняно з попереднім етапом життя. Особливого значення набуває усвідомлення природних вікових змін, зокрема зниження фізичної активності та зміни зовнішності. Даний період стає часом підведення проміжних підсумків,

оцінки реалізації юнацьких мрій та формування нових життєвих планів відповідно до змінених соціальних очікувань [59].

Сучасні науковці в галузі вікової психології (Н. Токарева, А. Шамне, О. Столярчук, Р. Павелків) відзначають, що криза ідентичності у зрілому віці пов'язана з відчуттям невідповідності власному попередньому «Я» та складністю визначення подальших життєвих перспектив. Р. Павелків звертає особливу увагу на період близько 50 років, коли накопичений життєвий досвід дозволяє об'єктивно оцінити співвідношення між очікуваннями та досягненнями. На цьому етапі відбувається глибинне переосмислення життєвого шляху, його сенсу та цінності здобутків. Перспективне планування потребує врахування професійного статусу, фізичного стану та сімейних обставин, при цьому важливим джерелом життєвого задоволення стають успіхи дітей [37; 49; 57].

Тривалість та інтенсивність кризового вікового періоду зрілості визначається в тому числі індивідуальними життєвими обставинами. Подолання кризи передбачає глибокий самоаналіз, пошук нової ідентичності в змінених умовах, формування адаптивних поведінкових стратегій [57]. Є. Базика, досліджуючи особливості жіночої ідентичності у зрілому віці, описує феномен «потрійної кризи», що включає одночасний перебіг професійної, віково-екзистенційної та фізіологічної криз [2].

У своїй теорії ідентичності А. Ватерман виділяє ключові сфери її формування: професійне самовизначення, переоцінка морально-релігійних переконань та освоєння нових соціальних ролей. Вчений розрізняє два аспекти ідентичності: процесуальний, що включає механізми вибору цінностей, цілей та переконань, та змістовний, що відображає ціннісні орієнтації як структурний елемент ідентичності [56].

На формування ідентичності жінки після сорока років суттєво впливають усталені гендерні стереотипи та соціальні очікування щодо виконання традиційних ролей матері, дружини та домогосподарки. Сучасне суспільство створює певний парадокс очікувань: з одного боку, від жінки

цього віку очікують прояву зрілості та мудрості у сімейній сфері, з іншого – сучасні тенденції спонукають до активної соціальної позиції, професійного розвитку та пошуку нових форм самореалізації. Така дуальність суспільних вимог часто провокує внутрішні конфлікти та кризу ідентичності у жінок, які намагаються гармонійно поєднати різні життєві ролі. О. Віговська підкреслює, що закріплене у суспільній свідомості очікування повної самовіддачі жінки у всіх ролях (професійних, материнських, подружніх, господарських) створює додаткове навантаження, ускладнюючи процес формування цілісної самоідентичності [7].

Період зрілості характеризується особливою соціальною ситуацією розвитку, коли відбувається максимальна реалізація особистісного потенціалу у професійній, творчій та сімейній сферах. Люди цього віку набувають особливого авторитетного статусу як для молодшого, так і для старшого покоління, досягаючи певної автономії від батьківського впливу та зберігаючи довіру власних дітей. Накопичений життєвий досвід та впевненість у власних силах дозволяють приймати відповідальні рішення з небувалою раніше легкістю [57]. О. Столяренко наголошує на фундаментальній потребі особистості у формуванні власної ідентичності, яка забезпечує відчуття унікальності та автентичності. Важливо відзначити, що просте копіювання чужої поведінки чи прояви конформізму не сприяють розвитку справжньої ідентичності [52].

Особливої актуальності на цьому життєвому етапі набуває переосмислення стосунків з дорослими дітьми та партнером, а також перерозподіл сімейних ролей. Центральним конфліктом для жінок середнього віку стає проблема балансування між сімейними обов'язками та професійною самореалізацією. У науковій літературі це явище описується як «рольовий конфлікт працюючої жінки» [7, с. 66], що відображає суперечності між традиційними нормативними вимогами до жіночих ролей та реальними умовами сучасного життя. Цю проблематику детально досліджує Х. Янг, аналізуючи особливості переживання жінками рольового конфлікту [78].

У період зрілості особливого значення набуває потреба в самовизнанні та самоприйнятті, що виражається у позитивній оцінці власних здібностей, життєвої енергії, самостійності та здатності контролювати своє життя. При виникненні загрози зниження самоповаги жінки часто вдаються до психологічних захисних механізмів. Тривала неможливість підтримувати позитивне самоствавлення може призводити до розвитку депресивних станів та психосоматичних розладів [7].

Попри індивідуальні особливості переживання середнього зрілого віку, можна виділити певні загальні тенденції. Зокрема, жінки частіше визначають свою ідентичність через призму сімейних, а не професійних ролей, що значною мірою зумовлено суспільними стереотипами. З віком посилюється вплив стереотипних уявлень та ригідність установок, що особливо гостро проявляється у кризі особистісної ідентичності жінок зрілого віку. Додаткове навантаження створює необхідність постійного переключення між різними соціальними ролями (мати, дружина, професіонал), що ускладнює формування цілісної самоідентичності [60].

О. Грановська підкреслює, що ключовим аспектом трансформації жіночої ідентичності після 40 років є прийняття та адаптація до вікових змін [10]. Особливо значущими стають зміни тілесної самоідентичності жінок 45-60 років, пов'язані зі зниженням фізичних можливостей, що впливає на всі психофізичні функції організму: погіршення зору, уповільнення реакцій, зміни в сексуальній сфері [74] – цей період також характеризується переживанням клімактерію, що супроводжується інволюційними процесами в репродуктивній системі та психологічними змінами, включаючи підвищену тривожність та схильність до депресивних станів [60].

О. Віговська наголошує на важливості підтримки позитивного самоствавлення та стабільної особистісної ідентичності у другій половині зрілості, коли фізичні зміни стають більш помітними, а ефективність діяльності може знижуватися. Ситуація ускладнюється гендерними відмінностями у формуванні ідентичності: якщо для чоловіків основою

самоповаги є професійні досягнення, то для жінок – реалізація в сімейній сфері [7]. Природні процеси старіння, зміни зовнішності та фізичного стану можуть викликати підвищену тривожність та зниження самооцінки жінки [60]. Водночас відбувається характерна адаптація: зі зменшенням фізичних можливостей акцент переноситься на розвиток інтелектуальної сфери, відбувається переоцінка життєвих пріоритетів на користь мудрості замість фізичної сили. У міжособистісних стосунках спостерігається перехід від сексуально-конкурентної орієнтації до більш дружньої взаємодії [49]. Важливим показником позитивної ідентичності в цьому віці стає здатність жінки прийняти природні вікові зміни, зберігаючи при цьому відчуття власної привабливості та жіночності.

О. Віговська, аналізуючи дослідження М. Хорнера [71], описує цікавий феномен «страху успіху», коли жінки підсвідомо уникають значних досягнень, особливо в конкуренції з чоловіками, побоюючись соціального несхвалення та втрати традиційної жіночності. Таке явище яскраво ілюструє складність вирішення проблем зрілого віку у жінок, коли необхідно балансувати між професійним зростанням, особистісним розвитком та збереженням жіночої ідентичності [7].

Середня дорослість стає періодом не лише закріплення досягнутого, але в тому числі критичного переосмислення професійного шляху. У цей час людина може гостріше відчувати професійне незадоволення порівняно з іншими віковими періодами, що іноді призводить до кардинальної зміни кар'єрного напрямку. Такі трансформації часто супроводжуються емоційним напруженням, стресовими станами та професійним вигоранням [57].

Для багатьох жінок після 40 років характерне переживання «кризи досягнень» – глибинного переосмислення професійних здобутків та прагнення реалізувати прихований потенціал, що може проявлятися у зміні професійної діяльності, пошуку нового покликання, активному професійному саморозвитку. Однак такі зміни часто супроводжуються внутрішніми сумнівами та страхом невдачі.

Особливу тривогу викликає перспектива втрати роботи наприкінці періоду середньої дорослості, оскільки це пов'язується не лише з матеріальними труднощами, а навіть більше з втратою життєвих орієнтирів та відчуттям завершення активної фази життя. Конструктивне ставлення до майбутнього старіння, його прийняття як природного етапу життя допомагає спокійніше сприймати ці зміни та планувати подальше життя [57].

Важливу роль у трансформації ідентичності жінок цього віку відіграють також соціальна підтримка, міжособистісні стосунки та культурний контекст. Наявність надійних дружніх та партнерських зв'язків, приналежність до референтних груп та спільнот, залученість до суспільного життя дозволяють жінці зберегти почуття власної цінності та інтегрувати різні аспекти своєї ідентичності в цілісний образ «Я». Особливе місце в цьому процесі займає сімейне середовище. За визначенням Е. Берджесса, сім'я є «єдністю взаємодіючих особистостей» та виступає важливим простором для підтримки та підтвердження ідентичності. В період зрілості людина часто зосереджується на відносно автономному сімейному світі, що може служити своєрідним захистом від стрімких соціальних змін [27].

Тому сучасні дослідники (К. Чижик, С. Кузікова, Т. Щербак) підкреслюють взаємозв'язок та взаємозумовленість біологічного та психосоціального рівнів жіночої самоідентичності у зрілому віці – ці два аспекти, залишаючись відносно автономними, функціонують як єдина система, формуючи цілісну особистість [26; 60].

Таким чином, ідентичність жінок після 40 років є динамічним утворенням, що трансформується під впливом вікових, гендерних, сімейних, професійних та соціокультурних чинників. Саме цей період життя є часом переоцінки цінностей, пошуку нових смислів та шляхів самореалізації, прийняття вікових змін та адаптації до них. Успішність трансформації ідентичності в цьому віці залежить від здатності жінки інтегрувати різні життєві ролі та досвіди, зберегти цілісність та автентичність свого Я в мінливих життєвих обставинах.

1.3. Травматичний досвід війни як чинник впливу на трансформацію ідентичності жінок у віці після 40 років

В нинішній час Україна перебуває в одному з найбільш складних періодів за століття, що призвело до багатьох гострих проблем в суспільному та психологічному контексті. Країна стикається з раптовими та непередбачуваними соціально-економічними змінами. Війна є потужним травматичним фактором, що має деструктивний вплив на психологічне благополуччя та ідентичність особистості. Жінки у віці після 40 років є особливо вразливою категорією, оскільки в цей період відбуваються нормативні вікові зміни та переоцінка життєвих цінностей, що робить їх більш сприйнятливими до дестабілізуючого впливу травматичного досвіду.

У контексті розгляду впливу війни на ідентичність жінок зрілого віку важливо враховувати різні типи травматичного досвіду, з якими вони можуть стикатися: безпосередня загроза життю та фізичній цілісності, втрата близьких людей, руйнування домівки та звичного укладу життя, вимушене переселення, економічні труднощі, розрив соціальних зв'язків тощо. Кожний з цих факторів може похитнути базове почуття безпеки та довіри до світу, що є основою стабільної ідентичності.

Розглядаючи вплив травматичного досвіду війни на ідентичність жінок зрілого віку, важливо насамперед уточнити базове поняття ідентичності. Воно відображає феномен самототожності особистості та характеризується двоїстою природою: з одного боку, це стабільний стан переживання цілісності власного «Я», з іншого – динамічний процес підтримки відчуття адекватності та емоційного самоконтролю в мінливих життєвих обставинах. У цьому контексті пошук ідентичності можна розглядати як спробу особистості знайти способи протистояння ситуаціям невизначеності [20].

В умовах постійних життєвих трансформацій людина стикається з необхідністю адаптувати свої уявлення про себе, одночасно зберігаючи стабільне ядро особистості. Така подвійна задача – змінюватися і зберігати

сталість є критично важливою для підтримки психічного здоров'я та почуття власної гідності. За теорією Е. Еріксона, саме кризові періоди, що вимагають рішучих змін та відмови від звичного способу життя, стають ключовими для формування стійкої ідентичності [20].

Поглиблюючи розуміння цих процесів, Т. Яценко описує функціонування «Я» через взаємодію свідомих та підсвідомих механізмів. У формуванні ідентичності важливу роль відіграє баланс між процесами ідентифікації та відчуження. У знайомих ситуаціях переважають ідентифікаційні процеси, що може призводити до стагнації та уникнення змін. Натомість в період трансформацій особистість переживає кризу, відчуває себе «вибитою з колії», що може призвести або до формування нової, більш інтегрованої ідентичності, або до її дезінтеграції [61].

Особливої гостроти ці процеси набувають в умовах травматичних подій, коли людина опиняється під впливом множинних стресових факторів: постійного ризику, непередбачуваності ситуації, необхідності адаптуватися до екстремальних умов, що вимагає значної психічної мобілізації, переоцінки цінностей та комбінування різних стратегій виживання. Найбільш вразливими є люди, які безпосередньо стикаються з воєнними подіями, оскільки адаптація до нової реальності суттєво впливає на їхній фізичний та психічний стан [38].

Як зазначає Т. Титаренко травматичні події створюють розрив у безперервності життєвого досвіду [51]. При цьому психіка прагне до підтримки стабільності, витісняючи травматичний досвід за механізмом, описаним З. Фрейдом. На відміну від фізичної травми, психічна може мати внутрішню природу та проявляється переважно через суб'єктивні переживання та душевні страждання [44].

У контексті воєнного досвіду особливого значення набуває поняття психотравми, яка виникає через невідповідність між інтенсивністю загрози та можливостями особистості її подолати, що призводить до глибоких емоційних переживань, втрати відчуття контролю та може мати довготривалі

наслідки для психічного здоров'я. Важливо, що травматичні спогади не лише зберігаються в довготривалій пам'яті, а також можуть постійно актуалізуватися, що створює ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [48; 58].

Одним з наслідків травматичного досвіду війни є розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який суттєво впливає на структуру особистісної ідентичності. ПТСР проявляється через комплекс характерних симптомів: інтрузивні спогади про травматичні події, що виникають у формі нав'язливих відчуттів та кошмарних сновидінь; емоційне притуплення та соціальне відчуження; ангедонію – втрату здатності отримувати задоволення від життя. Типовою є тенденція уникати ситуацій, що нагадують про травматичний досвід [28]. У гострій фазі кризи психологічна реакція охоплює базові цінності та потреби особистості, стає центральним елементом внутрішнього світу, викликаючи глибокі емоційні переживання та дестабілізуючи психічний стан [41; 58]. До симптомокомплексу ПТСР також входять підвищена тривожність, гіперреактивність, агресивні прояви, когнітивні порушення та депресивні стани [63]. Сукупність цих симптомів порушує цілісність самосприйняття, призводить до розщеплення ідентичності та втрати відчуття безперервності життєвого шляху.

У жінок зрілого віку ситуація ускладнюється тим, що воєнний травматичний досвід накладається на природну вікову кризу ідентичності та може спричинити загострення екзистенційних переживань, втрату життєвих орієнтирів, кардинальну переоцінку цінностей. Руйнування звичного способу життя та неможливість реалізації важливих життєвих планів часто призводить до відчуття безперспективності та знецінення власних досягнень.

Особливо значущим фактором трансформації ідентичності жінок після 40 років в умовах війни стає втрата звичних соціальних ролей та статусів, особливо у випадку вимушеного переселення. Необхідність адаптації до нових умов життя може викликати кризу у різних сферах ідентичності –

професійній, сімейній, громадянській. Як зазначає Л. Коробка, процес звикання до нових умов життя є важливим адаптаційним механізмом, при цьому його ефективність значною мірою залежить від культурних моделей та усталених життєвих практик [25].

Окрему категорію складають жінки, які пережили гендерно зумовлене насильство в умовах війни, включаючи сексуальне насильство, домагання та примусову проституцію. Такі травматичні переживання мають особливо деструктивний вплив на жіночу ідентичність, руйнуючи почуття власної гідності, самоцінності та здатність довіряти іншим. Джерелами насильства можуть виступати різні суб'єкти конфлікту: військові формування, збройні групи, місцеві спільноти і навіть миротворчі контингенти. Проблема ускладнюється тим, що потреби жінок, які зазнали гендерного насильства, часто недостатньо враховуються в механізмах постконфліктного врегулювання та правосуддя [8]. Світова практика показує, що проблема насильства не зникає з припиненням активних бойових дій – навпаки, після завершення конфлікту часто спостерігається зростання випадків домашнього насильства, торгівлі людьми та сексуальної експлуатації [43].

Сучасне розуміння травматичного досвіду значно розширилося завдяки розвитку психоаналітичної теорії. В. Хартманн та Дж. Гоун, спираючись на ідеї З. Фрейд та Ш. Ференці, розробили концепцію історичної травми, яка розглядає травматичний досвід не лише на індивідуальному, але й на колективному рівні. Вони описують механізми передачі травми між поколіннями та її вплив на групову ідентичність. Додатковий вимір у розуміння травми внесли Б. Літц та Н. Штайн через концепцію моральної травми, яка виникає при порушенні базових етичних переконань особистості та призводить до глибинних внутрішніх конфліктів [19].

В умовах війни спостерігається широкий спектр психологічних порушень, від соціально-стресових розладів до клінічно виражених форм ПТСР та гострих реакцій горя. Розвиток та перебіг цих порушень визначається складною взаємодією різних факторів: характером

травматичної події, демографічними та соціальними умовами, індивідуально-психологічними особливостями та загальним станом здоров'я. Визначені фактори формують специфічні патерни, які впливають на виникнення та підтримання психічних розладів [16; 46].

Здатність жінки зрілого віку адаптуватися до травматичного воєнного досвіду та зберегти цілісність ідентичності значною мірою залежить від індивідуальних та соціальних ресурсів. Фундаментальним є прагнення до безпеки, яке виражається у потребі встановлення та захисту особистісних меж, забезпечення психологічної недоторканності та свободи вибору. Стан безпеки проявляється через переживання спокою, рівноваги, комфорту, радості та захищеності. Для його досягнення важливі різні види ресурсів:

- соціальні (надійне оточення);
- інтелектуальні (знання, компетентності);
- особистісні (відповідальність, досвід);
- фізичні (здоров'я, особистий простір).

Ефективними способами забезпечення безпеки виступають контроль над ситуацією, дотримання встановлених правил та здатність звертатися за зовнішньою допомогою. У комплексі ці стратегії створюють систему захисту від небезпек та підтримки особистісної автономії [7]. Важливу роль відіграють також такі особистісні якості як життєстійкість, оптимістичне світосприйняття та здатність до конструктивного переосмислення травматичного досвіду.

В контексті соціальної адаптації особливого значення набуває вектор забезпечення безпеки інших та навколишньої дійсності, що виражається через активне залучення в соціальні взаємодії, групову ідентифікацію та усвідомлене прийняття суспільних норм і цінностей. Важливим аспектом є формування відчуття «Ми» – переживання безпеки та комфорту в груповому просторі, коли такий компонент передбачає також розвиток особистісної відповідальності та здатності розглядати значущі події як результат власної життєвої активності [7].

Досвід війни створює особливі умови для трансформації ідентичності жінок після 40 років, причому ці зміни можуть розвиватися у протилежних напрямках. З одного боку, можливі процеси дезінтеграції та фрагментації особистості, з іншого – потенціал для реінтеграції та особистісного зростання. При цьому конструктивне самозбереження особистості базується на двох ключових компонентах: забезпечення особистісної безпеки та досягнення повноцінного функціонування. Кожний з цих компонентів реалізується через окремі вектори: у сфері безпеки це: забезпечення індивідуальної безпеки, безпеки у відносинах з оточенням та розвиток психологічної компетентності; у сфері самореалізації: актуалізація в повсякденному житті, розвиток соціальних зв'язків та особистісне зростання [7].

Успішна адаптація до травматичного досвіду війни вимагає від жінки інтенсивної внутрішньої роботи, що має враховувати переосмислення травматичних подій, перебудову базових уявлень про себе та світ, формування нових життєвих цілей та ціннісних орієнтирів. Особливу роль у цьому процесі відіграють нарративні практики – створення нової життєвої історії, яка дозволяє інтегрувати травматичний досвід та знайти в ньому нові смисли. Конструктивне самозбереження при цьому виступає показником успішної адаптації, відображаючи здатність особистості створити суб'єктивно задовільний стиль життя та ефективну систему взаємодії з соціальним середовищем [7].

Важливо, що сучасний погляд на кризові періоди в житті людини суттєво відрізняється від традиційного підходу. Якщо раніше криза розглядалася виключно як негативний процес, пов'язаний з руйнуванням попередніх досягнень, уповільненням розвитку та підвищенням вразливості особистості, то сучасні дослідники (Т. Титаренко, Є. Варбан, Л. Вольнова, О. Алімов, Н. Афанасьєва та інші) [1; 4; 47; 54] пропонують більш збалансований погляд. Вони розглядають кризові явища як невід'ємну частину особистісного розвитку, де руйнування старих патернів створює

простір для позитивних трансформацій. У контексті переживання травматичного досвіду війни це означає, що криза, попри всю її складність та болючість, може стати каталізатором важливих особистісних змін та джерелом нового досвіду подолання життєвих викликів.

Аналіз досліджень зарубіжних вчених (К. Ахмад, Н. Ендлер, Дж. Паркер, Б.-Р. Стентон, К.-Р. Террелл, С. Тесснер, А. Шверт та інші) дозволяє виділити чотири ключові процеси, що забезпечують можливість позитивних особистісних змін після травматичного досвіду війни [62; 64; 65; 73; 76]:

1. Когнітивна опрацювання травматичного досвіду, що включає пошук його смислу, перегляд базових життєвих переконань, інтеграцію травматичної інформації у світогляд.

2. Розвиток ефективних копінг-стратегій, орієнтованих на активне вирішення проблем, вираження емоцій та пошук соціальної підтримки.

3. Формування готовності до відкритого обговорення свого досвіду з іншими.

4. Створення мережі соціальної підтримки, яка забезпечує емоційний комфорт, відчуття зв'язку з іншими, можливість емоційного очищення та набуття нового погляду на ситуацію.

Т. Титаренко розвиває концепцію посттравматичного зростання як процесу позитивних психологічних трансформацій, що виникають у результаті подолання екстремальних життєвих обставин. Важливо підкреслити, що цей процес не обмежується простим поверненням до попереднього рівня функціонування, а створює потенціал для досягнення вищого рівня психологічного та особистісного розвитку [51; 55].

Для жінок зрілого віку особливо важливим є формування полівалентного ставлення до травматичного досвіду через його органічну інтеграцію в загальний життєвий контекст. Основним завданням стає збереження цілісності часової перспективи – зв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім, що не передбачає витіснення чи заперечення

травматичних подій, а навпаки – їх поступове переосмислення та включення в особистий наратив [55].

Розвиваючи ці ідеї, Т. Титаренко розглядає особистісну ідентичність як феномен неперервності, а соціальну ідентичність – як систему стабільних соціальних зв'язків. Визначений підхід доповнюється концепцією відновлення неперервності М. Лаада, який визначає життєву неперервність як суб'єктивне переживання цілісності життєвого світу в часовій перспективі [51]. Посттравматичний розвиток тут передбачає глибинну реструктуризацію особистісних систем (сміслової, ціннісної, системи базових переконань), що дозволяє інтегрувати травматичний досвід у цілісну картину світу, систему ідентичності та соціальних відносин [48].

Таким чином, травматичний досвід війни є потужним фактором трансформації ідентичності жінок у віці після 40 років. Він може призвести до кризи ідентичності, втрати довіри до себе та світу, фрагментації Я-концепції. Водночас за умови наявності особистісних та соціальних ресурсів травматичний досвід може стати поштовхом до переоцінки цінностей, пошуку нових смислів та посттравматичного зростання. Важливу роль у трансформації ідентичності жінок в умовах війни відіграють соціальна підтримка, можливість отримати психологічну допомогу, залученість до громадської діяльності, а також наративні практики, які дозволяють інтегрувати травматичний досвід у цілісну життєву історію.

Висновки до першого розділу

Отже, теоретичний аналіз поняття ідентичності та підходів до її вивчення показав наявність різних концептуальних моделей у психологічній науці. З'ясовано, що ідентичність є складним, динамічним утворенням, яке відображає як унікальність особистості, так і її включеність у соціальний контекст. Виявлено, що найбільш представленими у сучасній психологічній літературі є психоаналітичний, когнітивно-орієнтований, інтеракціоністський

та екзистенційно-гуманістичний підходи, кожний з яких робить свій окремий внесок у розуміння процесів формування та трансформації ідентичності. Визначено, що ключовими компонентами ідентичності виступають особистісний (унікальні індивідуальні характеристики) та соціальний (групова приналежність та соціальні ролі), які є динамічними явищами та перебувають у постійній взаємодії.

Дослідження психологічних особливостей ідентичності жінок після 40 років виявило, що цей період більшість дослідників відносить до середнього зрілого віку, він характеризується складними трансформаційними процесами, пов'язаними як з віковими змінами, так і з переоцінкою життєвих цінностей та пріоритетів. З'ясовано, що на формування ідентичності в цьому віці впливають гендерні стереотипи, соціальні очікування, професійна самореалізація та сімейні ролі. Особливого значення набувають процеси прийняття вікових змін, адаптація до нових фізіологічних та психологічних станів, пошук нових форм самореалізації, а успішність трансформації ідентичності залежить від здатності жінки інтегрувати різні життєві ролі та досвіди, зберігаючи при цьому цілісність та автентичність свого «Я».

Аналіз впливу травматичного досвіду війни на трансформацію ідентичності жінок у віці після 40 років показав, що цей процес може розвиватися у двох напрямках: від дезінтеграції та фрагментації до реінтеграції та особистісного зростання. Виявлено, що ключовими факторами успішної адаптації виступають особистісні ресурси (життєстійкість, оптимізм, здатність до смислотворення), соціальна підтримка та можливість отримання психологічної допомоги. Конструктивне подолання травматичного досвіду передбачає когнітивне опрацювання травми, розвиток ефективних копінг-стратегій, відкритість до обговорення досвіду та формування підтримуючих соціальних зв'язків. Водночас посттравматичне зростання можливе за умови успішної інтеграції травматичного досвіду у нову життєву ситуацію та збереження відчуття неперервності життєвого шляху.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНКАМИ ПІСЛЯ 40 РОКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Для досягнення мети дослідження було організовано та проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей переживання трансформації ідентичності жінками після 40 років в умовах війни.

Метою емпіричного дослідження стало вивчення психологічних особливостей переживання трансформації ідентичності жінками після 40 років, які постраждали внаслідок воєнних дій, на основі дослідження їх ціннісної сфери, системи життєвих сенсів та суб'єктивного досвіду.

Завдання емпіричного дослідження визначено наступні:

1. Провести психодіагностику вибірки досліджуваних за допомогою обраних стандартизованих методик для виявлення особливостей трансформації ідентичності жінок після 40 років в складних реаліях життя, пов'язаних з війною.

2. Дослідити суб'єктивні особливості переживання трансформації ідентичності жінками після 40 років, які постраждали внаслідок війни за допомогою авторського напівструктурованого інтерв'ю.

3. Проаналізувати та узагальнити отримані результати діагностування, виявити спільні тенденції та індивідуальні особливості трансформації ідентичності досліджуваних.

4. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки жінок після 40 років у процесі трансформації ідентичності в умовах війни.

Слід наголосити, що важливим аспектом було окреслення **гіпотези** дослідження, зокрема: до концептуальної віднесено, що специфіка трансформацій ідентичності жінок після 40 років в умовах війни зумовлена як віковими особливостями розвитку, так і індивідуальним досвідом

переживання кризових подій. В той же час емпірична полягала в тому, що жінки, які мають вищий рівень усвідомлення та застосування власних психологічних ресурсів, демонструватимуть більш адаптивні стратегії подолання кризи ідентичності та збереження цілісності особистості.

Дослідження здійснювалося в межах наступних етапів:

На підготовчому етапі сформовано вибірку досліджуваних, підібрано психодіагностичний інструментарій, розроблено авторську методику (напівструктуроване інтерв'ю).

На практичному етапі проведено психодіагностику досліджуваних за допомогою стандартизованих методик «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца та «Методика дослідження системи життєвих сенсів» В. Ю. Котлякова. Здійснено контент-аналіз результатів напівструктурованого інтерв'ю.

На аналітичному етапі проведено кількісний та якісний аналіз отриманих даних, здійснено інтерпретацію результатів.

На узагальнювальному етапі сформульовано висновки емпіричного дослідження, розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки жінок після 40 років в процесі трансформації ідентичності в умовах війни.

База та вибірка дослідження. Дослідження проводилося на базі жіночої спільноти «Щасливі жінки України» м. Дніпро. У дослідженні взяли участь 40 жінок віком від 40 до 60 років, які зазнали впливу воєнних дій (вимушене переселення, втрата близьких, руйнування домівок та втрата майна тощо). Досліджувані проживають в різних регіонах України та отримують психологічну підтримку за сприяння фонду «Щасливі жінки України». Вибірка сформована з урахуванням принципу добровільності та анонімності.

Для проведення емпіричного дослідження в даній роботі було обрано наступні методики та методи аналізу отриманих даних:

- кількісний аналіз – для обробки числових даних за методиками Шварца та Котлякова, підрахунку відсотків та середніх значень;
- контент-аналіз з використанням тематичного аналізу – для обробки відповідей напівструктурованого інтерв'ю, виявлення та інтерпретації основних тем і смислових категорій у відповідях (висловлюваннях) респондентів, частотний аналіз для підрахунку поширеності певних типів відповідей та їх відсоткового співвідношення за визначеними тематичними блоками;
- кореляційний аналіз (з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона);
- методи графічної візуалізації даних – для наочного представлення результатів у вигляді таблиць і діаграм.

Методика №1 «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца [6; 14; 32].

Мета застосування: визначення змісту та структури ціннісної сфери жінок після 40 років, які переживають трансформацію ідентичності в умовах війни.

В основу розробки опитувальника Ш. Шварца покладено концепцію М. Рокіча про термінальні та інструментальні цінності, а також ідею про універсальність базових людських цінностей та їх мотиваційну основу. Однак методика Ш. Шварца відрізняється від опитувальника М. Рокіча тим, що використовує не ранжування, а рейтинг, що дозволяє виявити не лише позитивні, але в тому числі негативні оцінки цінностей.

Опитувальник «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца, який використовується в нашому дослідженні, спрямований на вивчення цінностей на рівні нормативних ідеалів та переконань. Він складається з визначенням 58 цінностей. Досліджувані оцінюють кожну цінність за 9-бальною шкалою від «-1» до «7». Узагальнена оцінка кожної з 10 базових цінностей розраховується як середній бал за відповідними пунктами.

Кожна з цінностей відноситься до певного мотиваційного блоку:

1. Влада: соціальний статус, домінування над людьми і ресурсами;
2. Досягнення: особистий успіх відповідно до соціальних стандартів;
3. Гедонізм: насолода або чуттєве задоволення;
4. Стимуляція: хвилювання і новизна;
5. Самостійність: самостійність думки і дії;
6. Універсалізм: розуміння, терпимість і захист благополуччя всіх людей і природи;
7. Доброта: збереження і підвищення благополуччя близьких людей;
8. Традиція: повага і відповідальність за культурні й релігійні звичаї та ідеї;
9. Конформність: стримування дій і спонукань, які можуть зашкодити іншим і не відповідають соціальним очікуванням;
10. Безпека: стабільність і безпека суспільства, відносин і самого себе.

Застосування методики «Діагностика індивідуальних цінностей»

Ш. Шварца дозволить виявити особливості змісту та ієрархії цінностей жінок після 40 років, які зазнали трансформації ідентичності внаслідок війни. Аналіз результатів надасть інформацію про найбільш значимі життєві сфери, цінності та мотиваційні орієнтири досліджуваних.

Методика №2. Методика дослідження системи життєвих сенсів (В. Ю. Котляков) [31; 53].

Мета застосування: вивчення змісту системи життєвих сенсів жінок після 40 років, чия ідентичність трансформувалася під впливом воєнного досвіду.

Відчуваючи брак простих і зручних інструментів для дослідження системи життєвих сенсів особистості, В. Котляковим було запропоновано власну методику. За основу класифікації життєвих сенсів автор взяв категоріальну систему П. Іберсола. Методика системи життєвих сенсів містить список з 24 тверджень, які відображають різні категорії життєвих сенсів: альтруїстичні, екзистенційні, гедоністичні, статусні, комунікативні, сімейні, когнітивні та самореалізації. Досліджувані здійснюють м'яке

рейтингове оцінювання цих тверджень, визначаючи їх пріоритетність у власній системі життєвих сенсів. Твердження методики розподілені за такими категоріями життєвих сенсів:

1. Альтруїстичні: допомагати іншим людям, робити добро, покращувати світ.
2. Екзистенційні: жити, бути вільним, відчувати щастя, любити.
3. Гедоністичні: отримувати задоволення, якомога більше відчуттів і переживань.
4. Статусні: досягати успіху, зробити хорошу кар'єру, займати гідне становище в суспільстві.
5. Комунікативні: відчувати, що комусь потрібен, радіти спілкуванню з іншими.
6. Сімейні: передати все краще своїм дітям, жити заради своєї сім'ї, допомагати своїм рідним і близьким.
7. Когнітивні: пізнавати Бога, зрозуміти життя, зрозуміти себе самого.
8. Самореалізація: реалізувати всі свої можливості, здійснити себе, удосконалюватися.

Застосування методики системи життєвих сенсів надасть можливість визначити зміст і співвідношення провідних категорій життєвих сенсів у жінок після 40 років в умовах трансформації ідентичності, спричиненої війною. Отримані дані дозволять виявити домінуючі життєві орієнтири та цінності, які визначають смислову регуляцію життєдіяльності досліджуваних у ситуації життєвої кризи.

Методика №3. Напівструктуроване інтерв'ю «Особливості переживання трансформації ідентичності жінками після 40 років в умовах війни» (авторська) (Додаток А).

Мета застосування: напівструктуроване інтерв'ю розроблене для глибшого розуміння індивідуальних особливостей переживання трансформації ідентичності жінками після 40 років, які постраждали внаслідок війни. Воно доповнює дані, отримані за допомогою

стандартизованих методик, і дозволяє виявити унікальні аспекти суб'єктивного погляду на трансформацію ідентичності респондентів в сучасних складних реаліях життя.

Необхідність створення авторської методики зумовлена специфікою теми дослідження, яка потребує окрім кількісного також і якісного аналізу суб'єктивного досвіду респондентів. Стандартизовані методики, хоча і надають важливу інформацію про ціннісно-сміслову сферу особистості, не дозволяють розкрити унікальні аспекти переживання кризових подій та їх вплив на ідентичність. Застосування напівструктурованого інтерв'ю допоможе поглибити розуміння трансформаційних процесів та доповнити дані, отримані за допомогою стандартизованих методик Діагностика індивідуальних цінностей Ш. Шварца та Методики дослідження системи життєвих сенсів В. Котлякова. Інтерв'ю складається з 10 запитань, які умовно можна поділити на два блоки: індивідуальний та основний:

1. Індивідуальний блок (4 запитання) спрямований на збір соціально-демографічної інформації про респондентів, зокрема їхній вік, місце проживання, професійну зайнятість та спрямованість. Такі дані дозволять схарактеризувати вибірку дослідження за основними параметрами та врахувати їх при інтерпретації результатів.

2. Основний блок інтерв'ю містить 6 запитань, які безпосередньо стосуються теми дослідження. Вони спрямовані на виявлення змін у житті жінок внаслідок впливу воєнних подій, трансформацій у ціннісно-смісловій сфері, самоприйнятті та ідентичності. Запитання заохочують респондентів до саморефлексії, опису власних переживань та пошуку ресурсів для адаптації до кризової ситуації. Такий фокус дозволить розкрити суб'єктивне бачення учасницями дослідження трансформаційних процесів, що відбуваються з ними, та визначити їх психологічні особливості.

Обробка та інтерпретація результатів напівструктурованого інтерв'ю здійснюватиметься з опорою на якісні методи аналізу, зокрема тематичний аналіз відповідей, що дозволить виявити спільні та відмінні тенденції у

переживанні трансформації ідентичності різними респондентками, схарактеризувати основні психологічні реакції на кризові події та визначити їх вплив на самосприйняття жінок після 40 років. Результати інтерв'ю будуть співвіднесені з даними стандартизованих методик для формування цілісної картини досліджуваного феномену.

Отже, обраний психодіагностичний інструментарій та організація емпіричного дослідження дозволяють комплексно вивчити особливості переживання трансформації ідентичності жінками після 40 років в умовах війни та досягти поставленої мети дослідження.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обговорення

Відповідно до висунутих гіпотез, емпіричне дослідження було спрямоване на перевірку двох основних припущень:

- усвідомлення жінками власної ідентичності незалежно від віку та індивідуального досвіду переживання кризової ситуації;
- застосування власних психологічних ресурсів як засоби збереження ідентичності та цілісності, що відгукуються на зовнішні подразники.

Для перевірки цих гіпотез було здійснено комплексний аналіз даних, отриманих за допомогою стандартизованих методик та напівструктурованого інтерв'ю, що дозволило дослідити як об'єктивні показники ціннісно-сміслової сфери жінок, які переживають трансформацію ідентичності в умовах складних кризових подій війни, так і суб'єктивний досвід переживання трансформації ідентичності учасницями дослідження.

Проведена діагностика за зазначеними методиками та зроблений кількісний і якісний аналіз отриманих показників. Результати опитування жінок з вибірки дослідження представлені у таблицях Б.1 – Б.3 у Додатку Б, у Додатку В та у діаграмах Гугл форми у Додатках Г та Д.

За результатами опитування за методикою №1 *«Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца* отримані дані представлені у

таблиці 2.1 та на рис. 2.1, в таблицях Г.1 та Г.2 у Додатку Г та в діаграмах Гугл форми у Додатку Е.

Таблиця 2.1

Результати діагностики індивідуальних цінностей за методикою

Ш. Шварца (кількість учасників n=32)

№	Цінності	Рівні (кількість учасників / %)				
		Дуже високий	Високий	Середній	Низький	Дуже низький
1	Саморегуляція	3 (9,38%)	12 (37,50%)	15 (46,88%)	2 (6,25%)	0 (0,00%)
2	Стимулювання	2 (6,25%)	9 (28,13%)	18 (56,25%)	3 (9,38%)	0 (0,00%)
3	Гедонізм	2 (6,25%)	7 (21,88%)	20 (62,50%)	3 (9,38%)	0 (0,00%)
4	Досягнення	3 (9,38%)	13 (40,63%)	15 (46,88%)	1 (3,13%)	0 (0,00%)
5	Влада	0 (0,00%)	3 (9,38%)	12 (37,50%)	16 (50,00%)	1 (3,13%)
6	Безпека	3 (9,38%)	10 (31,25%)	18 (56,25%)	1 (3,13%)	0 (0,00%)
7	Конформність	1 (3,13%)	6 (18,75%)	23 (71,88%)	2 (6,25%)	0 (0,00%)
8	Традиції	0 (0,00%)	5 (15,63%)	19 (59,38%)	8 (25,00%)	0 (0,00%)
9	Прихильність	2 (6,25%)	8 (25,00%)	22 (68,75%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
10	Самоорієнтація	6 (18,75%)	11 (34,38%)	14 (43,75%)	0 (0,00%)	1 (3,13%)

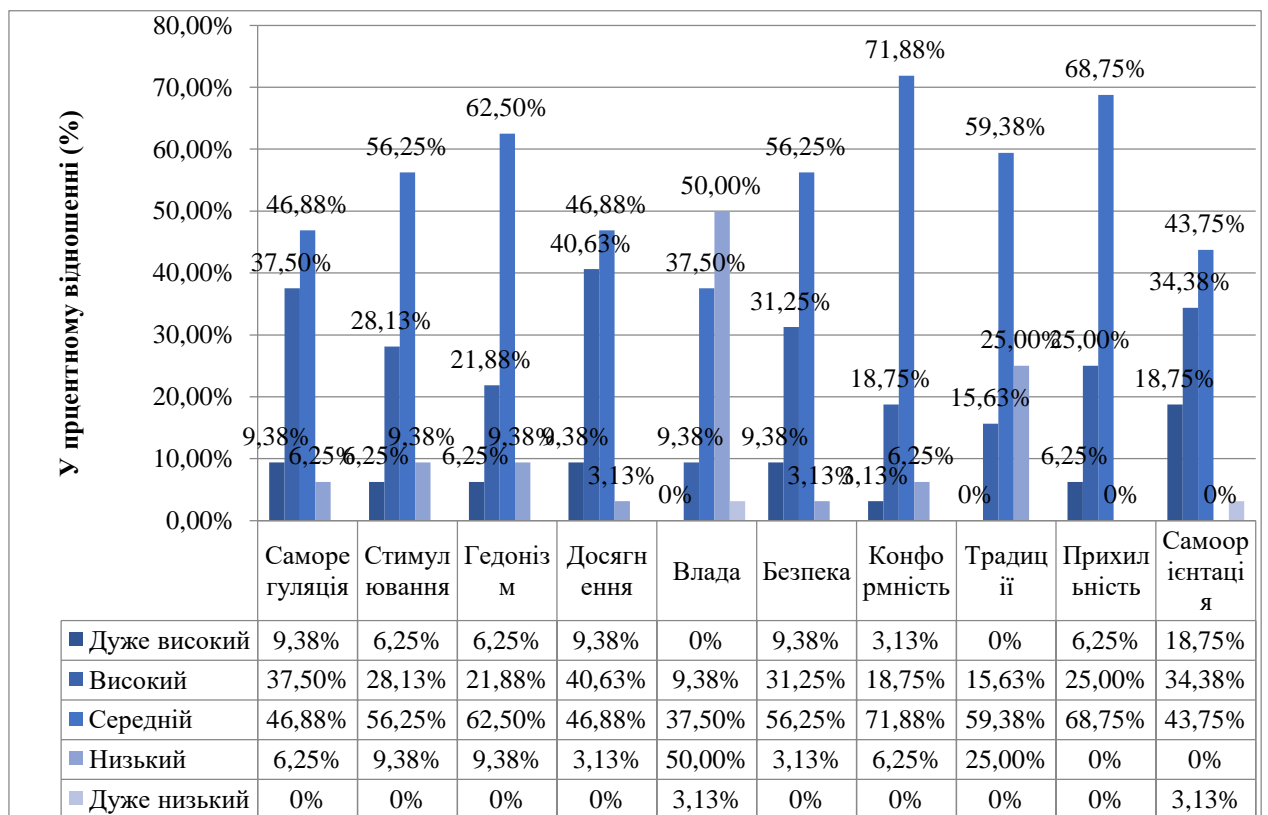


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за змістом та структурою ціннісної сфери

Аналіз результатів дослідження за методикою «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца (табл. 2.1) показав, що:

Найбільш значущими ціннісними категоріями для жінок після 40 років, які переживають трансформацію ідентичності в умовах війни, є:

Показники «Саморегуляції» учасниць дослідження мають такі результати: дуже високий рівень – 3 (9,38%) особи, високий рівень – 12 (37,50%) осіб, середній рівень – 15 (46,88%) осіб, низький рівень – 2 (6,25%) особи. Найбільший показник саморегуляції (середнього рівня) мають 15 учасниць дослідження, що складають 46,88% від загальної кількості досліджуваних. У 27 (84,38%) учасниць ця цінність має високий та дуже високий рівень значущості. Отже, це свідчить про важливість для жінок у кризовій ситуації війни зберігати незалежність думки та дії, керуватися власними поглядами та переконаннями.

Показники «Досягнень» учасниць дослідження мають такі результати: дуже високий рівень – 3 (9,38%) особи, високий рівень – 13 (40,63%) осіб, середній рівень – 15 (46,88%) осіб, низький рівень – 1 (3,13%) особа. Найбільший показник досягнень (середнього рівня) мають 15 учасниць, що складають 46,88% від загальної кількості досліджуваних. 26 (81,25%) жінок оцінили значущість цієї цінності на високому та дуже високому рівні. Отже, можна припустити, що в умовах життєвих потрясінь та невизначеності для учасниць дослідження зростає важливість досягнення особистого успіху, компетентності відповідно до соціальних стандартів.

Показники «Безпеки» учасниць дослідження мають такі результати: дуже високий рівень – 3 (9,38%) особи, високий рівень – 10 (31,25%) осіб, середній рівень – 18 (56,25%) осіб, низький рівень – 1 (3,13%) особа. Найбільший показник безпеки (середнього рівня) мають 18 учасниць, що складають 46,88% від загальної кількості досліджуваних. 13 (40,63%) жінок вказали на високу та дуже високу значущість цієї цінності. Отже, в умовах загрози життю та благополуччю прагнення до стабільності, гармонії та

безпеки суспільства, сім'ї та самої себе стає одним із провідних ціннісних орієнтирів.

Показники «Самоорієнтації» учасниць дослідження мають такі результати: дуже високий рівень – 6 (18,75%) осіб, високий рівень – 11 (34,38%) осіб, середній рівень – 14 (43,75%) осіб, низький рівень – 0 (0%) осіб, дуже низький рівень – 1 (3,13%) особа. Найбільший показник самоорієнтації (середнього рівня) мають 14 учасниць, що складають 43,75% від загальної кількості досліджуваних. 17 (53,13%) жінок оцінили цю цінність як високо та дуже високо значущу. Отже, це може вказувати на посилення в кризовій ситуації потреби у саморозумінні, самоприйнятті, узгодженості із власним «Я».

Найменш значущими ціннісними категоріями для учасниць дослідження виявилися:

Показники «Влади» учасниць дослідження мають такі результати: дуже високий рівень – 0 (0%) осіб, високий рівень – 3 (9,38%) особи, середній рівень – 12 (37,50%) осіб, низький рівень – 16 (50,0%) осіб, дуже низький рівень – 1 (3,13%) особа. Найбільший показник влади (низького рівня) мають 16 учасниць, що складають 50,0% від загальної кількості досліджуваних. 17 (53,13%) жінок оцінили цю цінність як низько та дуже низько значущу. Отже, можна припустити, що в умовах трансформації ідентичності внаслідок війни для досліджуваних знижується важливість досягнення соціального статусу, престижу, домінування над людьми.

Показники «Традиції» учасниць дослідження мають такі результати: дуже високий рівень – 0 (0%) осіб, високий рівень – 3 (9,38%) особи, середній рівень – 12 (37,50%) осіб, низький рівень – 16 (50,0%) осіб, дуже низький рівень – 1 (3,13%) особа. Найбільший показник традиції (низького рівня) мають 16 учасниць, що складають 50,0% від загальної кількості досліджуваних. Для 17 (53,13%) учасниць ця цінність має низьку та дуже низьку значущість. Отже, це може свідчити про певне послаблення орієнтації

на традиційні культурні та релігійні цінності в ситуації кризи та зміни життєвих обставин.

Таким чином, аналіз ціннісної сфери жінок після 40 років за методикою Ш. Шварца вказує на пріоритетність в умовах трансформації ідентичності цінностей саморегуляції, особистісних досягнень, безпеки та самоорієнтації. Припускаємо, що з досвідом воєнних дій для жінок зростає важливість збереження внутрішньої незалежності та стабільності, опори на себе, реалізації власного потенціалу. Водночас знижується значущість цінностей влади та слідування традиціям. Виявлені тенденції узгоджуються з даними теоретичного аналізу щодо трансформаційних процесів у ціннісно-смісловій сфері особистості під впливом кризових життєвих ситуацій. Крім того, хотілося б зазначити, що за даною методикою ми отримали відповіді лише від 32 (80,0%) учасниць від загальної кількості учасниць.

За результатами опитування за методикою №2 *Методика дослідження системи життєвих сенсів (В. Ю. Котляков)* отримані дані представлені у таблиці 2.2 та на рис. 2.2, в таблиці Г.3 та Г.4 у Додатку Г та в діаграмах Гугл форми у Додатку Ж.

Таблиця 2.3

Результати дослідження системи життєвих сенсів за методикою
В. Ю. Котлякова за категоріями сенсів (кількість учасників n=34)

№	Цінності	Рівні (кількість виборів учасниць)							
		1 місце	2 місце	3 місце	4 місце	5 місце	6 місце	7 місце	8 місце
1	Альтруїстичні (3 категорії сенсів)	14	16	27	12	12	17	12	9
2	Екзистенційні (4 категорії сенсів)	37	22	20	15	7	9	12	10
3	Гедоністичні (2 категорії сенсів)	10	9	8	10	6	5	9	6
4	Статусні (3 категорії сенсів)	5	10	12	10	10	13	21	13
5	Комунікативні (2 категорії сенсів)	1	7	9	7	14	13	10	10
6	Сімейні (3 категорії сенсів)	7	12	7	13	13	12	13	9
7	Когнітивні (3 категорії сенсів)	11	9	6	6	12	10	11	21
8	Самореалізації (3 категорії сенсів)	13	10	13	20	20	13	10	10

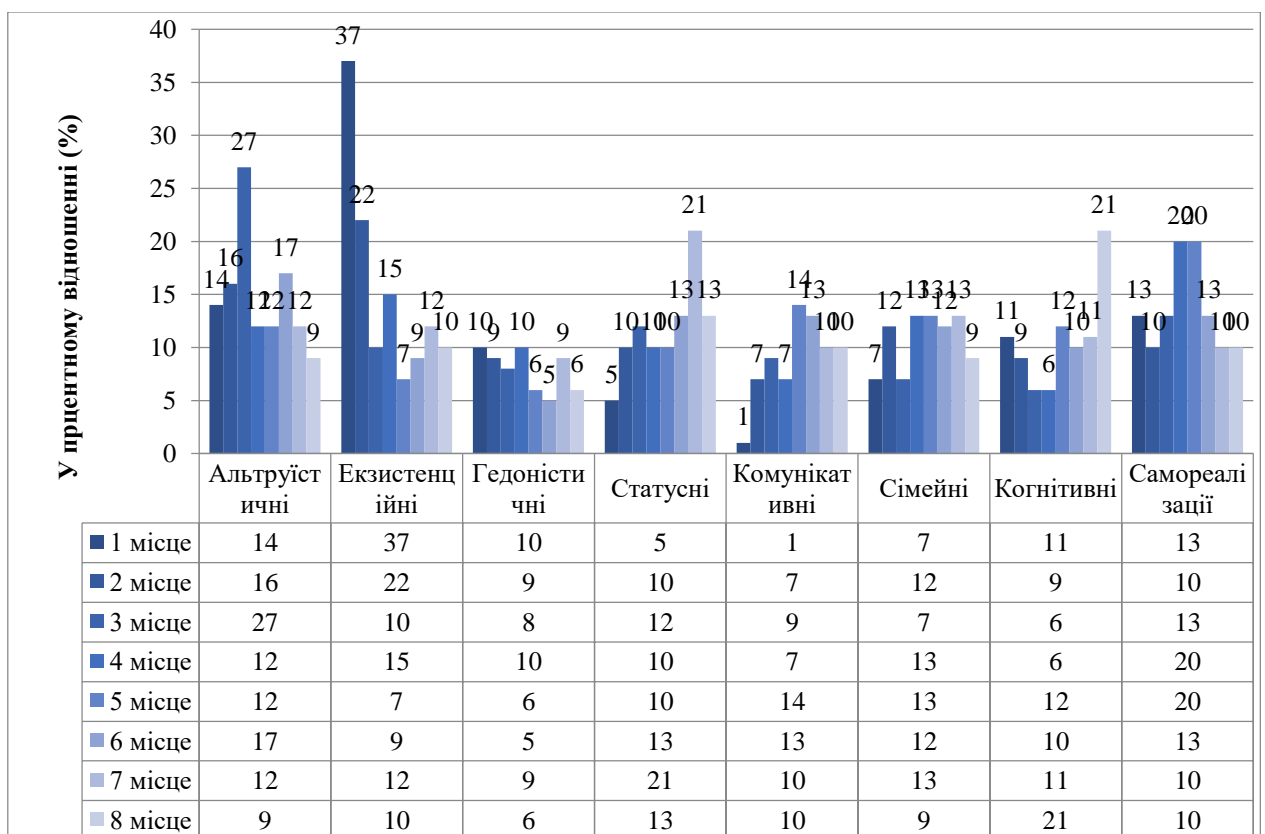


Рис. 2.2. Розподіл за компонентами системи життєвих сенсів

Результати дослідження системи життєвих сенсів (табл. 2.2) показали, що *найбільш пріоритетними категоріями життєвих сенсів* для учасниць є:

Екзистенційні сенси на 1 місці (37 виборів), 2 місці (22 вибори) та 3 місці (20 виборів). Тобто для значної частини досліджуваних жінок провідними життєвими орієнтирами в умовах трансформації ідентичності є цінності життя, свободи, любові, щастя.

Альтруїстичні сенси зайняли 3 місце (27 виборів) та 2 місце (16 виборів), що вказує на важливість для жінок після 40 років в кризовій ситуації війни сенсів допомоги іншим, покращення світу, служіння людям.

Сенси самореалізації знаходяться переважно на 3 (13 виборів), 4 (20 виборів) та 5 (20 виборів) місцях у системі життєвих сенсів учасниць. Очевидно, що в умовах життєвих потрясінь для жінок залишається значущою потреба реалізувати свої можливості, здійснити себе, самовдосконалюватися.

Найменш пріоритетними категоріями життєвих сенсів для учасниць дослідження виявилися: статусні сенси переважно на 6 (13 виборів), 7 (21 вибір) та 8 (13 виборів) місцях. Тобто для більшості досліджуваних жінок в ситуації трансформації ідентичності знижується значущість цінностей досягнення успіху, побудови кар'єри, здобуття певного статусу в соціумі.

Гедоністичні сенси займають переважно 6 (5 виборів), 7 (9 виборів) та 8 (6 виборів) місця. Можна припустити, що з досвідом воєнних дій для жінок після 40 років знижується пріоритетність сенсів, пов'язаних з отриманням задоволення, насолоди, нових вражень та переживань.

Таким чином, аналіз результатів за методикою В. Котлякова свідчить, що в умовах війни у системі життєвих сенсів жінок після 40 років домінують екзистенційні (життя, свобода, любов) та альтруїстичні (допомога іншим, служіння) цінності. Значущими залишаються також сенси самореалізації та саморозвитку. Водночас знижується пріоритетність статусних та гедоністичних життєвих орієнтирів. Виявлені тенденції підтверджують припущення щодо трансформації ціннісно-сислової сфери особистості під

впливом кризових подій війни в бік посилення духовних, гуманістичних цінностей та переоцінки життєвих пріоритетів.

За результатами опитування за методикою №3 *Напівструктуроване інтерв'ю «Особливості переживання трансформації ідентичності жінками після 40 років в умовах війни»* отримані дані представлені в Додатку Д.

Метою аналізу є розкриття впливу війни на життя, цінності, психологічний стан та адаптаційні процеси жінок, які опинилися в умовах надзвичайних обставин. Контент-аналіз є ефективним методом, оскільки дозволяє глибоко дослідити великий обсяг текстової інформації, виявляючи як кількісні, так і якісні взаємозв'язки між категоріями.

Натомість **завдання** дослідження контент-аналізу:

- Опис змін у житті респонденток через призму соціальних, емоційних та психологічних трансформацій. Опис життєвих ситуацій респонденток через призму соціальних, емоційних та психологічних трансформацій.

- Виокремлення ключових цінностей та їх трансформації під час війни.

- Аналіз адаптивних механізмів, зокрема роль джерел підтримки.

- Виявлення нових поведінкових моделей і психологічних змін.

Методологія: Дослідження проведено на основі 33 структурованих інтерв'ю з жінками, членкинями спільноти HAPPY WOMEN, та з жінками, що не займаються громадською діяльністю. Результати відповідей респонденток показані в таблиці 2.4.

25	43	Дніпро	-	+	+	+	+	+	+	+
26	47	Дніпро	+	+	+	+	+	+	+	+
27	51	Дніпро	+	+	-	-	-	-	-	-
28	44	Дніпро	-	+	+	+	+	+	+	+
29	40	Дніпро	-	+	+	+	+	+	+	+
30	47	Дніпро	+	+	+	+	+	+	+	+
31	44	Дніпро	+	+	+	+	+	+	+	+
32	46	Дніпро	+	+	+	+	+	+	+	+
33	47	Дніпро	+	+	+	+	+	+	+	+

Примітка: жовтим кольором виділені результати респонденток, що є членкинями спільноти HAPPY WOMEN.

У ході дослідження ми з'ясували, що членкинями спільноти HAPPY WOMEN є 12 (36,4%) респонденток, відповіді на всі запитання дали – 32 (97%) респондентки, перебувають закордоном – 4 (12,12%) респондентки, не працюють – 3 (9,1%) респондентки. Слід зазначити, що ці жінки тим чи іншим чином зазнали впливу війни. Аналіз включав:

1. Кодування відповідей за основними категоріями: «Вплив війни», «Переоцінка цінностей», «Особистісні зміни», «Емоційні переживання» та «Джерела підтримки».

2. Кількісний аналіз частоти згадок для виявлення загальних тенденцій.

3. Якісний контент-аналіз для глибшого розуміння контексту та емоційної насиченості відповідей.

4. Статистичне оцінювання кореляцій між ключовими категоріями.

Після окреслення та розгляду методології, ми маємо провести покроковий аналіз інтерв'ю, а саме:

1. Вплив війни на життя респонденток. 85% опитаних жінок відзначили суттєві зміни у житті через війну. Найбільш поширеними змінами стали емоційні та соціальні адаптації. 60% респонденток згадали про вплив війни на емоційний стан та спосіб мислення, а 25% вказали на трансформації у професійній діяльності. Наприклад, деякі з респонденток зазначила, що переорієнтація з кар'єри на волонтерську діяльність дала їй відчуття сенсу. Подібні дані підтверджуються дослідженнями щодо соціальної адаптації під час криз.

2. Переоцінка цінностей. Зміщення життєвих пріоритетів у бік духовних і сімейних цінностей відзначили понад 90% респонденток. Зокрема, 78% наголосили на важливості життя «тут і зараз», а 45% повідомили про підвищену емпатію до інших людей. Це корелює з даними міжнародних досліджень, які свідчать, що кризи стимулюють усвідомлення важливості міжособистісних зв'язків.

3. Особистісні зміни. 67% респонденток зазначили, що стали більш впевненими у собі, а 52% відзначили зростання здатності до саморефлексії. Особливо важливим виявилось зміцнення почуття власної цінності та усвідомлення сили. Наприклад, респондентка з Києва поділилася: «Я зрозуміла, що можу подолати будь-які труднощі, якщо маю підтримку близьких». Це узгоджується з дослідженнями про психологічну адаптацію до кризових ситуацій.

4. Емоційні переживання. Відповіді респонденток відображають широкий спектр емоцій: від тривоги (80%) та страху (65%) до вдячності (30%) та радості від нових досягнень (40%). Війна змусила багатьох респонденток переосмислити свої емоційні ресурси, що підтверджує вплив кризи на емоційний стан людини.

5. Джерела підтримки. Головними джерелами підтримки стали родина (88%), друзі (60%), професійні спільноти (35%) та особисті практики, як-от медитація чи творчість (25%). Один з респондентів зазначив: «Моя сім'я – це моє натхнення. Разом ми долаємо труднощі». Роль соціальної підтримки у подоланні криз підтверджується в науковій літературі.

Окрім того, проведений нами кореляційний аналіз між отриманими результатами продемонстрував наступні взаємозв'язки між категоріями, а саме: У ході аналізу кореляційних зв'язків було визначено, що відповіді респонденток, що відображають емоційні переживання та переоцінку цінностей, мають сильну позитивну кореляцію ($r = 0.75$). Це вказує на інтенсивність емоцій та життєвих орієнтирів респонденток. Також було встановлено значну кореляцію між ресурсною підтримкою та власною

думкою респонденток ($r = 0.68$). На підставі цього, ми дійшли висновку, що значну роль у процесах адаптації та розвитку особистості під час кризи відіграє соціальна підтримка. Дані кореляції базуються на аналізі відповідей респонденток щодо емоційного стану, джерел підтримки та змін у життєвих пріоритетах.

Проведений контент-аналіз інтерв'ю демонструє, що війна стала каталізатором змін у житті жінок, спричинивши трансформації в емоційному, соціальному та психологічному аспектах. Основні висновки включають: ми прослідкували підвищення значущості сімейних і духовних цінностей, окрім того на основі контент-аналізу, ми виявили значне зміцнення особистісної стійкості та здатності до адаптації. Окрім того нами визначено, що для жінок 40 років є надто важливим саме соціальна підтримка у кризові періоди. Окрім того на основі аналізу виявлено, що на тлі війни у досліджуваних жінок було виявлено певні трансформації ідентичності особистості, зокрема: поява тривожності та подекуди депресивності, а також зміна в емоційному аспекті, а саме такі жінки зазвичай переживають стрес, проте підтримка є важливим фактором до поліпшення ситуації в цілому.

Висновок щодо узгодженості отриманих даних за стандартизованими методиками та напівструктурованим інтерв'ю:

Кількісні показники за методиками Шварца та Котлякова мають велике значення з питань .і безпеки, і саморегуляції та й екзистенційних цінностей. Якісні дані інтерв'ю підтверджують ці тенденції через особистий досвід респондентів.

Виявлено спільні тенденції трансформації ідентичності досліджуваних:

1. Переоцінка життєвих цінностей.
2. Посилення значущість безпеки та стабільності.
3. Зростання Роль соціальної підтримки.
4. Розвиток Самоорієнтація та саморегуляція.

Така інтеграція результатів підвищує надійність дослідження та вказує на системний характер виявлених трансформацій ідентичності жінок після 40 років в умовах війни.

Проведений кореляційний аналіз встановлення взаємозв'язку між вимірюваними параметрами. Для розв'язання цього завдання нами використовувався кореляційний критерій Пірсона:

1. Для методики Шварца обчислюємо коефіцієнти кореляції між 10 базовими цінностями (саморегуляція, стимулювання, гедонізм тощо), використовуючи дані таблиці Г.2 (середні значення) у додатку Г.

2. Для методики Котлякова обчислюємо коефіцієнти кореляції між 8 категоріями життєвих сенсів (альтруїстичні, екзистенційні, гедоністичні тощо), використовуючи дані таблиці 2.3.

Результати кореляційного аналізу за шкалами методик представлені у таблиці у таблицях 2.10 та 2.11.

Таблиця 2.10

Матриця кореляцій між рангами базових цінностей
за методикою Ш. Шварца

	СР	Ст	Г	Д	В	Б	К	Т	П	СО
СР	1	0,881	0,836	0,899	0,426	0,780	0,903	0,806	0,898	0,757
Ст	0,881	1	0,861	0,873	0,547	0,734	0,856	0,777	0,772	0,767
Г	0,836	0,861	1	0,905	0,493	0,777	0,831	0,665	0,786	0,735
Д	0,899	0,873	0,905	1	0,565	0,817	0,851	0,724	0,787	0,694
В	0,426	0,547	0,493	0,565	1	0,501	0,381	0,588	0,279	0,305

Продовження таблиці 2.10

Б	0,780	0,734	0,777	0,817	0,501	1	0,792	0,743	0,777	0,723
К	0,903	0,856	0,831	0,851	0,381	0,792	1	0,779	0,881	0,754
Т	0,806	0,777	0,665	0,724	0,588	0,743	0,779	1	0,688	0,751

П	0,898	0,772	0,786	0,787	0,279	0,777	0,881	0,688	1	0,679
СО	0,757	0,767	0,735	0,694	0,305	0,723	0,754	0,751	0,679	1

Аналіз кореляційних зв'язків за шкалами методики Шварца показав, що усі цінності позитивно корелюють між собою. Найсильніші зв'язки спостерігаються між шкалами Саморегуляції та Досягнення ($r=0,899$), Досягнення та Безпека ($r=0,817$), Саморегуляція та Конформність ($r=0,903$). Найслабші, але позитивні зв'язки виявлені між шкалами Прихильність та Влада ($r=0,279$), Влада та Конформність ($r=0,381$). Застосовуючи методику Ш. Шварца ми спробували визначити мотиваційні цілі ціннісних орієнтацій респонденток, які на сьогодні стоять у них в пріоритеті. Це говорить про те, що на рівні нормативних цінностей найбільше значення для жінок мають такі особистісні цінності.

Таблиця 2.11

Матриця кореляцій між категоріями життєвих сенсів
за методикою Котлякова

	Альтр	Екзист	Гедон	Статус	Кому	Сімей	Когніт	Самор
	р				н	н		е
Альтруїстичні	1	0,257	0,025	-0,082	-0,026	-0,460	-0,617	-0,108
Екзистенційні	0,257	1	0,695	-0,601	-0,936	-0,635	-0,272	-0,211
Гедоністичні	0,025	0,695	1	-0,197	-0,812	-0,117	-0,483	0,011
Статусні	-0,082	-0,601	-0,197	1	0,528	0,409	0,137	-0,384
Комунікативні	-0,026	-0,936	-0,812	0,528	1	0,527	0,185	0,183
Сімейні	-0,460	-0,635	-0,117	0,409	0,527	1	-0,131	0,338
Когнітивні	-0,617	-0,272	-0,483	0,137	0,185	-0,131	1	-0,369
Самореалізації	-0,108	-0,211	0,011	-0,384	0,183	0,338	-0,369	1

Дану методику ми використовували для оцінювання смислових категорій соціальної групи (жінок) як засіб індивідуальної діагностики. Це

дало нам можливість оцінити репрезентацію різних семантичних категорій в системах індивідуальних життєвих смислів жінок і важливість кожної категорії в їхньому житті. Застосування кореляційного аналізу дало нам певні результати щодо прояву негативних та позитивних взаємозв'язків життєвого сенсу жінок.

На основі кореляційного аналізу за категоріями життєвих сенсів виявлено значущі взаємозв'язки: сильний негативний зв'язок між екзистенційними та комунікативними сенсами ($r=-0,936$), помірний негативний зв'язок між гедоністичними та комунікативними ($r=-0,812$), альтруїстичними та когнітивними ($r=-0,617$), екзистенційними та сімейними ($r=-0,635$) сенсами. Позитивні кореляції середньої сили виявлено між екзистенційними та гедоністичними ($r=0,695$), комунікативними та сімейними ($r=0,527$), комунікативними та статусними ($r=0,528$) сенсами, що вказує на складну структуру взаємозв'язків у системі життєвих сенсів жінок, які переживають трансформацію ідентичності в умовах війни.

Проведений аналіз відповідей респондентів на питання напівструктурованого інтерв'ю дозволив виявити основні тенденції у переживанні та осмисленні жінками після 40 років трансформації ідентичності в умовах війни. Учасниці дослідження зазначили глобальні зміни у всіх сферах життя, переоцінку цінностей та пріоритетів, зміни у самосприйнятті та ставленні до себе. Серед провідних змін – посилення цінності людського життя, стосунків, підтримки близьких, орієнтація на сьогодення, підвищення самоцінності, асертивності та сили духу. Ставлення до цих трансформацій неоднозначне – від прийняття та вдячності до переживання болю, страждань, страху. Основними ресурсами адаптації до кризової ситуації жінки називають сім'ю та близькі стосунки, роботу та улюблену справу, підтримку оточення, психологічну роботу над собою, духовні практики та творчість. Вплив подій на самосприйняття жінки також різноманітний – від відсутності змін до підвищення цінності жіночності та посилення життєстійкості, відповідальності. Частина респондентів зазначили

труднощі у рефлексії цього аспекту досвіду. На підставі отриманих результатів, у ході проведеного інтерв'ю, ми дійшли висновку, що у респондентів у процесі трансформації ідентичності в умовах війни спостерігаються складність та багатовимірність (соціальної та психічної взаємодії). Це вказує, що при будь-яких життєвих ситуаціях важливим залишається: індивідуальний підхід, що дозволяє зберегти цілісність жінки; прояв можливості у здійсненні особистісного вибору в різних сферах життя; одночасне трансформування ідентичності жінок в умовах війни з усвідомленням власної цінності та шляхів реалізації. .

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження особливостей переживання трансформації ідентичності жінками після 40 років в умовах війни дозволило отримати важливі результати, що розкривають психологічну специфіку цього процесу. Застосування комплексу психодіагностичних методик, який включав опитувальники «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца, «Методику дослідження системи життєвих сенсів» В. Ю. Котлякова та авторське напівструктуроване інтерв'ю, забезпечило можливість всебічного вивчення ціннісно-сміслової сфери учасниць дослідження, їх суб'єктивного досвіду кризових переживань та особистісних трансформацій.

Результати дослідження за методикою Ш. Шварца показали, що найбільш значущими ціннісними категоріями для жінок є саморегуляція (46,88%), досягнення (50,01%), безпека (40,63%) та самоорієнтація (53,13%). Найменш значущими виявилися цінності влади (53,13% оцінили як низько значущу) та традицій (25%). За методикою В. Ю. Котлякова виявлено домінування екзистенційних сенсів (найвищі показники на 1-3 місцях), альтруїстичних сенсів (2-3 місця) та сенсів самореалізації (3-5 місця). Статусні та гедоністичні сенси займають останні позиції в ієрархії життєвих

сенсів досліджуваних. Аналіз результатів напівструктурованого інтерв'ю виявив, що більшість жінок зазнали глибоких трансформацій у всіх сферах життя. У відповідях респондентів простежуються зміни у професійній діяльності (72,7% працюючих), місці проживання (54,5% проживають у м. Дніпро, 33,3% – за кордоном), сімейній ситуації. Психологічний стан характеризується підвищеною тривожністю, страхом, почуттям небезпеки. Водночас частина жінок відзначає посилення життєстійкості, сили духу, здатності долати труднощі. Основними ресурсами адаптації визначено підтримку сім'ї та близьких, професійну діяльність, соціальні зв'язки, психологічну допомогу, духовні практики та творчість.

Кореляційний аналіз за методикою Шварца показав позитивні взаємозв'язки між усіма ціннісними орієнтаціями, найсильніші з яких виявлено між шкалами Саморегуляції та Досягнення ($r=0,899$), Досягнення та Безпека ($r=0,817$), Саморегуляція та Конформність ($r=0,903$). між екзистенційними та комунікативними сенсами ($r=-0,936$), помірний негативний зв'язок між гедоністичними та комунікативними ($r=-0,812$), альтруїстичними та когнітивними ($r=-0,617$), екзистенційними та сімейними ($r=-0,635$) сенсами. Такі дані свідчать про складну структуру взаємозв'язків у ціннісно-смисловій сфері жінок, що переживають трансформацію ідентичності в умовах війни.

Комплексний аналіз даних демонструє високу узгодженість результатів, отриманих різними методами. Кількісні показники за методиками Шварца та Котлякова (домінування цінностей саморегуляції, безпеки та екзистенційних сенсів) знаходять своє підтвердження у якісних даних інтерв'ю, де респонденти описують подібні тенденції через призму особистого досвіду. Така конвергенція результатів підвищує надійність отриманих висновків та вказує на системний характер виявлених трансформацій ідентичності жінок після 40 років в умовах війни.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження підтверджує висунуті гіпотези. Кількісний та якісний аналіз даних показав, що

трансформація ідентичності жінок після 40 років в умовах війни дійсно зумовлена як віковими особливостями (що проявляється у специфічних змінах самосприйняття, переоцінці життєвих цілей та пріоритетів, характерних для цього вікового періоду), так і індивідуальним досвідом переживання кризових подій (що відображається у різноманітності особистісних реакцій на травматичний досвід війни). Також підтверджено, що жінки з вищим рівнем усвідомлення та застосування власних психологічних ресурсів демонструють більш адаптивні стратегії подолання кризи ідентичності. Це проявляється у їхній здатності знаходити нові смисли в кризовій ситуації, зберігати цілісність особистості через опору на внутрішні ресурси (духовність, творчість) та зовнішню підтримку (сім'я, професійна діяльність, соціальні зв'язки).

Отже, емпіричне дослідження дозволило схарактеризувати особливості ціннісно-сміслової сфери жінок після 40 років, які переживають трансформацію ідентичності в умовах війни. Виявлено, що провідними ціннісними орієнтирами для учасниць дослідження є цінності саморегуляції, особистісного розвитку, безпеки та самоорієнтації. У системі життєвих сенсів домінують екзистенційні, альтруїстичні та самореалізаційні цінності. Такі результати узгоджуються з даними теоретичного аналізу та свідчать про істотний вплив кризових подій війни на ціннісно-сміслову регуляцію особистості.

РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК ПІСЛЯ 40 РОКІВ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА ТЛІ ВІЙНИ

3.1. Методи та підходи до психологічної підтримки особистості в умовах трансформації ідентичності

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок, що досвід воєнних дій спричиняє потужний трансформаційний вплив на ідентичність жінок після 40 років, зумовлюючи процеси переоцінки цінностей, зміни життєвих орієнтирів, пошуку екзистенційних опор існування в напрямку посилення духовних, гуманістичних цінностей, прагнення до автентичності та самореалізації.

Традиційна психологія в попередні роки характеризувала та вивчала кризу в житті людини як різко негативний процес загибелі і розпаду, згорання та відмирання того, що було сформовано на попередніх етапах, уповільнення темпів розвитку, підвищення вразливості, внутрішньої нестабільності, як найнебезпечніший і важкий період, що вимагає особливої уваги. Тому психологічна корекція і допомога в кризові періоди повинна включати психологічну підтримку з акцентом на сильні сторони особистості, формування адекватної самооцінки, навчання прийомам саморегуляції та релаксації, конструктивного вираження негативних переживань.

Узагальнюючи інформацію з різних джерел психологічної роботи в умовах кризових травматичних подій, допомога цивільному населенню може передбачати наступний комплекс послуг з психологічної підтримки та реабілітації, який здійснюється фахівцями психологами [34; 40; 50]:

1. Соціально-психологічна підтримка: визначення програми роботи, розуміння альтернатив розв'язання життєвих питань, проходження разом зі студентами важких життєвих моментів, підключення близьких людей.
- 2.

2. Підтримка та профілактика: вибір програми і плану дій; обговорення альтернативних шляхів розв'язання проблеми; допомога в організації виходу з проблеми; координація зусиль найближчого оточення особистості; створення групи підтримки.

3. Інформування та просвіта – інформування постраждалих осіб для формування загального розуміння законів функціонування людської поведінки в екстремальних умовах, формування навичок та основ керування власними розумовими здібностями, можливостей для надання невідкладної соціальної та психологічної допомоги та просвіти щодо основ самопомоги.

4. Інтеграція: розширення кола ідей щодо альтернативних можливостей для розв'язання життєвих проблем, які наразі є актуальними, виявлення сфери здібностей, талантів та вмінь, підтримка та стимулювання активності.

5. Корекція відносин та реабілітація: моделювання ситуації для розв'язання подібних проблем в майбутньому; моделювання сфер успішної діяльності; підтримка ініціатив; відновлення втрачених вмінь (при травмі разом з іншими спеціалістами) та повернення людини до нормального життя.

6. Психологічне консультування – серія короткострокових заходів, які проводять, щоб надати отримувачам психологічної послуги інформацію про соціальні проблеми та можливості їх розв'язання, соціальну та в тому числі емоційну підтримку, допомогу в прийнятті обґрунтованих рішень та оцінку власних ресурсів для зміни ситуації та поведінки.

7. Підтримка – може здійснюватися як кураторство, нагляд та інспектування умов життя і стосунків, дорадництво, фасилітація, взаємодопомога в групі, залучення до діяльності в інших умовах проживання.

8. Психотерапія – проведення психотерапії та психопрофілактики здійснюють у двох напрямках:

– перше у вигляді профілактики гострих панічних реакцій; відстрочених, «відставлених» нервово-психічних порушень;

– другий напрямок – психотерапія та психопрофілактика осіб з розвиненими нервово-психічними порушеннями.

Індивідуальна психокорекція розкриває особливості людини та знімає в ній психологічні «бар'єри». Форма індивідуальної психокорекції надається в таких випадках, коли: проблема має індивідуальний характер; людина відмовляється працювати в групі або за якимись причинами така робота неможлива; необхідне застосування достатньо дієвих методів психологічного впливу або в людини надто високий рівень ситуативної тривожності, невпевненість у собі, страх, сильна збудженість, емоційна неврівноваженість, втрата сенсу й мети життя [34].

Особливість групової психокорекції травматичних переживань полягає в цілеспрямованому використанні групової динаміки, всієї сукупності відносин і взаємодій, що виникають між членами групи, в тому числі з професійними психологами, з корекційною метою. Склад групи визначається форматом і змістом запропонованої корекційної роботи. Використання групової динаміки спрямоване на створення ефективної системи зворотного зв'язку всередині групи, на можливості для кожного учасника висловитися, побачити власні неадекватні реакції і установки, адекватно зрозуміти самого себе та. Ставлення, емоційні та поведінкові стереотипи, що виникають у міжособистісних стосунках, змінюють їх в атмосфері доброзичливості та взаємосприйняття [34].

Важливо також при подоланні травматичних переживань працювати із людьми над пошуком їх ресурсних можливостей, фіксації їх сили на самодопомозі шляхом розвитку емоційного спектра, комунікативних навичок на вербальному й невербальному рівнях, спонтанності й креативності, а також дотримуватися регулярності виконання наданих ефективних практичних методів, адже послідовне їх повторення є важливою умовою ефективності корекційного та терапевтичного процесу. Тому в контексті подолання стресових наслідків для жінок після 40 років, посилення їх стресостійкості, розкриття внутрішнього потенціалу та підтримки

психологічного благополуччя наведемо приклади наступних ефективних підходів до психологічної роботи:

1. Впровадження програм з розвитку резильєнтності (психологічної стійкості). Ключовим елементом таких програм є формування захопленості службою як найефективнішого засобу боротьби зі стресом. Програми мають включати навчання різноманітних технік, що зменшують вразливість до негативних впливів стресу: зосередження на позитивних аспектах і діях для покращення ситуації, вміння відволікатися від негативних думок, використання спогадів про минулі успіхи для подолання невдач, усвідомлення динаміки лідерства у колективі. Важливими компонентами є розвиток [44]:

- навичок емоційної саморегуляції (через спілкування з близькими, перемикання уваги, допомогу іншим);
- застосування релаксаційних технік (фізична активність, прослуховування музики, читання);
- а також когнітивних стратегій (позитивне переосмислення ситуацій, візуалізація, повторення афірмацій).

2. Арт-терапія представляє собою терапевтичний метод, що базується на використанні мистецтва та творчого самовираження. Термін був запроваджений Андріаном Хіллом у 1938 році і згодом набув широкого визнання. Сучасні дослідження цього напряму активно проводяться науковцями (D. Keller H. Zurfluh, R. Widmer [67]). Особливу роль в арт-терапії відіграють техніки роботи з емоційними станами. Вони сприяють глибшому самопізнанню та опануванню нових поведінкових стратегій у нестандартних ситуаціях. Такі техніки відносяться до методів аналізу глибинного несвідомого, при цьому тематика роботи визначається клієнтом без обмежень. Головною перевагою таких технік є їх здатність виявляти приховані фантазії, емоції, страхи та переживання клієнта.

3. Майндфулнес визначається як неупереджене сприйняття поточного моменту, що дозволяє усвідомлювати власні думки, почуття та дії в момент

їх виникнення без автоматичного реагування. Institute for Meditation and Psychotherapy пропонує лаконічне визначення: «Mindfulness – це усвідомленість теперішнього моменту з його прийняттям» (J. KabatZinn). Практика майндфулнес сприяє формуванню таких компетенцій: розвиток фокусованої уваги; поглиблення усвідомлення ментальних та емоційних процесів; здатність перебувати в теперішньому моменті; розвиток навички відстороненого спостереження; відкритість до нового досвіду; усвідомлення тілесних проявів стресу; подолання циклічних негативних думок [66]. Таким чином, розвинені навички майндфулнес позитивно впливають як на емоційну усвідомленість особистості, так і на підвищення стресостійкості, зменшення тригерної чутливості та активізацію внутрішніх ресурсів людини.

4. Впровадження програм з розвитку емоційного інтелекту, які допомагають краще розуміти та контролювати свої емоції, а також розпізнавати емоції інших, що включає навчання навичкам емоційної саморегуляції, емпатії, ефективної комунікації та управління стресом. Під емоційним інтелектом розуміють інтегративну властивість особистості, що бере участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих людей [33].

У контексті розвитку емоційного інтелекту жінок, які переживають травматичні події війни доцільно використовувати індивідуальні психологічні техніки, наприклад:

- не фокусувати увагу на негативних емоціях;
- рефлексувати емоції, що переживаються;
- гумор завжди рятує в неприємній ситуації.

Особливу увагу привертають сучасні дослідження щодо ефективності «непрямої психологічної допомоги», яка фокусується не на безпосередній роботі з постраждалою особою, а на активізації ресурсів її соціального оточення для створення сприятливого середовища психологічного відновлення [22]. Найбільш результативною в рамках цього підходу виявляється взаємодія з членами родини постраждалої особи. Дослідження

демонструють, що родичі, які отримують професійну підтримку та розуміють принципи ефективної допомоги близькій людині, можуть суттєво сприяти її реабілітації, навіть за умови тимчасової відмови постраждалого від прямої психологічної допомоги. Таким чином, «непряма психологічна допомога», орієнтована на мобілізацію та інтеграцію ресурсів соціального оточення, може бути ефективним інструментом реабілітації жінок, що страждають від гострого стресу внаслідок воєнних дій в Україні.

Специфіка застосування зазначених методів та технік у роботі з жінками після 40 років, які переживають кризу ідентичності, зумовлена особливостями їхньої вікової та соціальної ситуації розвитку. Як показало наше дослідження, трансформація ідентичності в умовах війни у цієї категорії жінок супроводжується глобальною переоцінкою життєвих цінностей та пріоритетів, пошуком нових смислів та орієнтирів, зміною ставлення до себе та оточення. У зв'язку з цим важливими аспектами психологічної підтримки є робота з ціннісно-сисловою сферою, сприяння прийняттю змін та адаптації до нових умов життя, допомога у формуванні позитивної життєвої перспективи.

3.2. Рекомендації щодо психологічної підтримки жінок після 40 років в процесі трансформації ідентичності

Вибір конкретних методів психологічної допомоги та підтримки залежить від багатьох чинників: вираженості кризових явищ, наявності травматичного досвіду, індивідуально-психологічних особливостей жінки, її запиту та готовності до змін. Тож психологічна підтримка в умовах трансформації ідентичності має носити комплексний та системний характер, враховувати унікальний життєвий контекст та суб'єктивний досвід особистості. Важливими принципами побудови терапевтичних відносин є безумовне прийняття, емпатія, конгруентність, опора на потенціал клієнтки та її право на самовизначення.

Проведене дослідження особливостей переживання трансформації ідентичності жінками після 40 років в умовах війни показало, що цей процес супроводжується цілою низкою психологічних викликів та потребує відповідної фахової підтримки. Відповідно, психологічна допомога в таких ситуаціях має бути спрямована на підтримку адаптивних механізмів та пошук нових ресурсів для подолання кризи ідентичності.

Основними завданнями психологічної підтримки жінок після 40 років в умовах трансформації ідентичності є: стабілізація емоційного стану, опрацювання травматичного досвіду, прийняття змін у різних сферах життя, переосмислення цінностей та пріоритетів, пошук нових смислів та життєвих орієнтирів. Для реалізації цих завдань можуть бути використані різноманітні методи та підходи, вибір яких залежить від індивідуальних особливостей та потреб клієнтки.

Важливим напрямком психологічної підтримки є також розвиток навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та життєстійкості. Як показали результати нашого дослідження, жінки з вищим рівнем розуміння та застосування власних ресурсів демонструють кращі показники психологічного благополуччя в ситуації кризи. Тож у роботі з даною категорією клієнток доцільно використовувати методики, спрямовані на усвідомлення своїх сильних сторін, формування позитивного самоствавлення, навчання технік самопідтримки та самодопомоги.

Таким чином, основними завданнями психологічної підтримки є:

1. Стабілізація емоційного стану.
2. Опрацювання травматичного досвіду війни.
3. Прийняття змін у різних сферах життя.
4. Переосмислення цінностей та пріоритетів.
5. Пошук нових смислів та життєвих орієнтирів.
6. Відновлення цілісності ідентичності.

Конкретні терапевтичні кроки та техніки можуть змінюватися залежно від теоретичного підходу кожного психолога та складу груп учасників за

індивідуальними ознаками. Запропоновані на цій основі поради стосуються формування та розвитку ефективних копінг-стратегій жінок після 40 років в умовах гострого стресу війни, профілактики негативних наслідків їх власного травматичного досвіду, а також шляхів досягнення особистісного зростання в екстремальних умовах життя, зокрема в умовах необхідності продовження професійної діяльності та побудови планів життєдіяльності загалом:

1. *Підтримка психологічного здоров'я в умовах гострого стресового навантаження.* Жінки, особливо у віці після 40 років, які пережили травматичні події, часто почуваються самотніми та ізольованими у своїх відчуттях страху, гніву, суму, безпорадності. Вони можуть вважати свої реакції «ненормальними», соромитися їх. Одночасно психічна травма – це нормальна реакція на ненормальні події. Визнання природності своїх емоцій, дозвіл собі переживати біль та горе – це перший крок до зцілення. Тому важливо знати, що немає «правильних» або «неправильних» почуттів та для одужання потрібен час:

– в гострому періоді реакції на стрес дуже важливою є «Стабілізація та заземлення»: концентрація на своєму диханні, фокусування уваги на фізичних відчуттях (опора стоп на землю, тканина одягу на тілі, температура повітря), детальний опис предметів в кімнаті, орієнтування в часі та просторі, проста фізична активність. Заземлення дозволяє вийти з кола нав'язливих травматичних спогадів та переживань, відновити зв'язок з реальністю;

– травматичний досвід часто супроводжується відчуттям втрати контролю, руйнуванням базових уявлень про світ як безпечне місце. Тому важливо поступово відновлювати відчуття безпеки та передбачуваності. Для цього можна встановити і підтримувати щоденну рутину – регулярні години сну, харчування, активності. Корисно також створити контрольований особистий простір – місце, де можна побути на самоті, розслабитися, зайнятися приємними справами. Відновленню відчуття контролю сприяє постановка невеликих досяжних цілей та їх поступова реалізація.

– безперервний потік повідомлень про загрози, насильство, втрати може посилювати тривогу, створювати ефект повторної травматизації. Тому корисною є фільтрація інформаційних ресурсів аби споживати менше контенту про руйнацію та насильство і більше про волонтерство, допомогу, підтримку;

2. *Розвиток емоційної компетентності.* Важливо розвивати здатність жінок розуміти та регулювати свої емоційні стани, особливо в умовах підвищеного стресу воєнного часу:

– навчання технік емоційної саморегуляції включає опанування різноманітних методів управління своїм емоційним станом - дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація, медитативні практики.

– розвиток навичок стресостійкості передбачає формування здатності зберігати емоційну рівновагу в складних ситуаціях, розпізнавати ранні ознаки стресу та вчасно застосовувати техніки самопомоги.

– формування адаптивних копінг-стратегій спрямоване на розширення репертуару способів подолання стресових ситуацій. Важливо допомогти клієнтці визначити найбільш ефективні для неї стратегії та розвинути навички їх застосування.

– підтримка механізмів психологічного захисту включає роботу з усвідомленням своїх типових способів реагування на стрес, розвиток більш зрілих форм психологічного захисту, які дозволяють зберігати психологічне благополуччя не уникаючи реальності.

3. *Робота з ціннісно-сисловою сферою жінки.* Важливо допомогти жінкам усвідомити та прийняти природність трансформації їхньої ціннісної сфери під впливом травматичного досвіду війни:

– допомога в усвідомленні та прийнятті змін у системі цінностей передбачає створення безпечного простору для рефлексії та переосмислення того, що стало справді важливим у житті після початку війни. Через діалог та спеціальні вправи клієнтка досліджує свої нові пріоритети та вчиться приймати природність цих змін.

– пошук нових життєвих сенсів здійснюється через дослідження актуальних потреб та прагнень, визначення того, що наповнює життя значущістю в теперішніх умовах. Важливо допомогти знайти сенс не лише у героїчному протистоянні труднощам, але й у щоденних проявах турботи про себе та близьких.

– інтеграція травматичного досвіду в життєву історію відбувається через поступове, дозоване опрацювання болісних спогадів та переживань, пошук ресурсних моментів та проявів сили в складних ситуаціях. Важливо побачити свій досвід як частину більшої життєвої картини;

4. Особлива увага приділяється *прийняттю природних вікових змін* та пошуку нових форм самореалізації:

– сприяння прийняттю вікових змін здійснюється через роботу з образом тіла, що змінюється, пошук нових джерел самоповаги та впевненості в собі, усвідомлення цінності надбання зрілого віку;

– підтримка позитивного образу себе як жінки включає роботу з гендерними стереотипами, пошук індивідуального стилю та форм самовираження;

– допомога в інтеграції різних соціальних ролей: професійна реалізація, материнство, партнерські стосунки, що змінюються під впливом важких обставин;

– розвиток навичок самопідтримки передбачає формування здорових звичок піклування про себе, вміння розпізнавати свої потреби та знаходити адекватні способи їх задоволення. Особлива увага приділяється практикам самоспівчуття та самоприйняття.

5. *Активізація соціальних ресурсів.* У складних ситуаціях війни особливої сили набуває «Взаємна підтримка та відчуття єдності». Соціальний капітал – це один з найпотужніших факторів стійкості та адаптації:

– важливо підтримувати зв'язки з рідними, друзями, сусідами, колегами. Навіть короткі телефонні дзвінки чи текстові повідомлення, в яких люди цікавляться станом одне одного, пропонують практичну допомогу чи

емоційну підтримку можуть суттєво послабити відчуття ізольованості та безпорадності. Усвідомлення того, що ти не самотній, що твій біль поділяють інші має відновлювальний ефект;

– у кризові моменти надзвичайно зростає цінність малих груп та спільнот – волонтерських загонів, груп взаємодопомоги, релігійних громад. Саме там люди можуть відчутти свою приналежність, корисність, солідарність, що є протиотрутою до руйнівних наслідків травматичного досвіду. Залучення до груп взаємопідтримки дає можливість розділити свій досвід з іншими жінками, які переживають подібні труднощі, отримати емоційну підтримку та практичні поради. Групова робота сприяє формуванню відчуття спільності та подоланню ізоляції;

– створення мережі соціальної підтримки включає виявлення та активізацію різних джерел підтримки – друзів, колег, сусідів, громадських організацій. Важливо допомогти клієнтці сформувати стійку систему соціальних зв'язків;

– заохочення до волонтерської діяльності дає можливість застосування власного набутого травматичного досвіду, відчутти свою корисність та значущість, знайти нові сенси та цілі, розширити коло спілкування. Допомога іншим часто стає потужним ресурсом для подолання власних труднощів.

6. *Допомога у створенні нової життєвої історії* передбачає роботу з переосмисленням свого життєвого шляху, інтеграцією різних життєвих періодів у цілісну картину, пошуком нових смислів у пережитому досвіді. 4. Надзвичайно важливим аспектом є «Планування майбутнього». В розпал кризи майбутнє може здаватися примарним, всі думки зосереджені на травматичних подіях минулого та викликах сьогодення. Разом з тим, саме здатність мріяти, фантазувати, будувати плани на прийдешнє є ознакою життєстійкості психіки:

– пошук нових смислів та перспектив включає роботу з образом бажаного майбутнього, визначення нових цілей та планів, формування оптимістичного погляду на життя попри складні обставини. Необхідно

навчати жінок практикам візуалізації бажаного майбутнього – уявляти себе та своїх близьких у мирний час, малювати образи відбудованих міст, відроджених спільнот. Навіть якщо ці фантазії поки що здаються далекими від реальності, сам процес їх створення живить надію, активізує цілеспрямованість та волю до життя.

– водночас корисною є постановка невеликих досяжних цілей: на день, тиждень, місяць, що дозволяє відчувати рух вперед попри обставини;

– розвиток рефлексивних навичок спрямований на поглиблення самопізнання, вміння аналізувати свій досвід та робити конструктивні висновки, що сприяє особистісному зростанню;

– враховуючи значущість професійної ідентичності для жінок після 40 років, важливо підтримувати їх прагнення до професійного розвитку навіть у складних умовах війни.

Реалізація цих рекомендацій може здійснюватися через індивідуальну та групову роботу, із застосуванням різних терапевтичних підходів: арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії, когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес-практик. При цьому важливо дотримуватися принципів індивідуального підходу, системності та орієнтації на потреби конкретної жінки.

Отже, психологічна допомога жінкам після 40 років в ситуації трансформації ідентичності спрямована на емоційну стабілізацію, прийняття змін, пошук нових ціннісно-сміслових орієнтирів та розвиток адаптивних ресурсів особистості. Ефективними методами роботи є тілесно-орієнтовані практики, методи релаксації, когнітивно-поведінкова терапія, техніки самопомоги та саморегуляції. При цьому важливо дотримуватися принципів індивідуального підходу, системності, комплексності та орієнтації на потреби та запит клієнтки.

Висновки до третього розділу

Теоретичний аналіз методів та підходів до психологічної підтримки особистості в умовах трансформації ідентичності показав, що ефективна допомога має спиратися на комплексний підхід та включати різні форми роботи від індивідуального консультування до групової психокорекції. Визначено, що ключовими напрямками психологічної підтримки є розвиток резильєнтності, застосування арт-терапевтичних технік, практик майндфулнес та програм з розвитку емоційного інтелекту. Особливу роль відіграє «непряма психологічна допомога», що передбачає активізацію ресурсів соціального оточення постраждалої особи.

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки жінок після 40 років в процесі трансформації ідентичності в умовах війни. Визначено, що основними завданнями такої підтримки є стабілізація емоційного стану, опрацювання травматичного досвіду, прийняття змін у різних сферах життя, переосмислення цінностей та пріоритетів. Запропоновано конкретні техніки та методи роботи, спрямовані на відновлення відчуття безпеки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивного самоствавлення та пошук нових життєвих орієнтирів та реалізації набутого досвіду.

Узагальнення теоретичного та емпіричного дослідження підтверджують, що психологічна підтримка жінок після 40 років в умовах трансформації ідентичності має базуватися на принципах індивідуального підходу, системності та комплексності. Підтверджені гіпотези дослідження про те, що трансформацій ідентичності жінок після 40 років в умовах війни зумовлена як віковими особливостями розвитку, так і індивідуальним досвідом переживання кризових подій, жінки з вищим рівнем усвідомлення та застосування власних психологічних ресурсів демонструють більш адаптивні стратегії подолання кризи ідентичності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей переживань трансформацій ідентичності жінок після 40 років на тлі війни. Отримані результати дослідження засвідчили досягнення мети, вирішення поставлених завдань і стали підставою для формулювання наступних висновків:

1. На основі теоретичного аналізу встановлено, що ідентичність є складним, динамічним утворенням, яке відображає як унікальність особистості, так і її включеність у соціальний контекст. У сучасній психологічній науці сформувалися різні теорії та підходи до розуміння феномену ідентичності (психоаналітичний, когнітивно-орієнтований, інтеракціоністський та екзистенційно-гуманістичний), кожен з яких робить свій внесок у розкриття її сутності та закономірностей розвитку. Визначено, що ключовими компонентами ідентичності виступають особистісний (унікальні індивідуальні характеристики) та соціальний (групова приналежність та соціальні ролі), які перебувають у постійній взаємодії. Ідентичність розглядають як динамічне утворення, що відображає як унікальність особистості, так і її залученість у соціальний контекст.

2. Дослідження психологічних особливостей ідентичності жінок після 40 років виявило, що цей період характеризується складними трансформаційними процесами, пов'язаними як з віковими змінами, так і з переоцінкою життєвих цінностей та пріоритетів. На формування ідентичності в цьому віці впливають гендерні стереотипи, соціальні очікування, професійна самореалізація та сімейні ролі. Особливого значення набувають процеси прийняття вікових змін, адаптація до нових фізіологічних та психологічних станів, пошук нових форм самореалізації. Успішність трансформації ідентичності залежить від здатності жінки інтегрувати різні життєві ролі та досвіди, зберігаючи цілісність та автентичність свого «Я».

3. Емпіричне дослідження проводилося на базі жіночої спільноти «Щасливі жінки України» м. Дніпро за участю 40 жінок віком від 40 до 60 років, які зазнали впливу воєнних дій. Дослідження здійснювалося в чотири етапи: підготовчий, практичний, аналітичний та узагальнюючий. Використано комплекс методик: «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца, «Методика дослідження системи життєвих сенсів» В. Ю. Котлякова та авторське напівструктуроване інтерв'ю. Кількісний та якісний аналіз результатів виявив істотні зміни в ієрархії цінностей та життєвих сенсів жінок під впливом кризових подій війни. Встановлено домінування цінностей саморегуляції, особистісного розвитку, безпеки, самоорієнтації, посилення пріоритетності екзистенційних, альтруїстичних та самореалізаційних життєвих сенсів на тлі зниження значущості цінностей влади, гедонізму та традицій. Отримані дані свідчать про інтенсивні трансформаційні процеси у ціннісно-смысловій сфері особистості в умовах воєнного конфлікту. Результати контент-аналізу відповідей учасниць на запитання напівструктурованого інтерв'ю підтвердили та поглибили дані, отримані за стандартизованими методиками. Встановлено, що під впливом кризових подій війни жінки переживають глобальні зміни у всіх сферах життя, кардинальну переоцінку цінностей та пріоритетів, трансформацію ставлення до себе та світу. Визначено провідні особистісні зміни досліджуваних, що проявляються у підвищенні життєстійкості, самоцінності, асертивності, прагненні до балансу жіночності та сили. Основними ресурсами адаптації до кризової ситуації учасниці визначили близькі стосунки, професійну реалізацію, творчість, духовність. Виявлено різноманітність емоційних реакцій на зміни – від прийняття до переживання болю, страху, невизначеності. Самосприйняття жінки після 40 років в умовах трансформації ідентичності характеризується посиленням материнських функцій, відповідальності, життєстійкості при високій варіативності рефлексії цих змін. Проведений кореляційний аналіз результатів дозволив виявити структуру взаємозв'язків між категоріями життєвих сенсів та

ціннісними орієнтаціями жінок в умовах трансформації ідентичності. Встановлено, що альтруїстичні та екзистенційні життєві сенси негативно пов'язані з більшістю інших категорій, тоді як цінності за методикою Ш. Шварца демонструють узгоджену позитивну кореляцію між собою, що свідчить про цілісність ціннісної системи досліджуваних.

4. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки жінок після 40 років в процесі трансформації ідентичності в умовах війни. Визначено, що основними завданнями такої підтримки є стабілізація емоційного стану, опрацювання травматичного досвіду, прийняття змін у різних сферах життя, переосмислення цінностей та пріоритетів. Запропоновано конкретні техніки та методи роботи, спрямовані на відновлення відчуття безпеки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивного самоствавлення та пошук нових життєвих орієнтирів. Визначено, що психологічна підтримка має базуватися на принципах індивідуального підходу, системності та комплексності з урахуванням специфіки вікової та соціальної ситуації розвитку клієнток. Виявлені закономірності можуть бути враховані при розробці програм психологічної підтримки жінок, які переживають кризу ідентичності в умовах воєнного конфлікту.

Гіпотези дослідження знайшли своє підтвердження. Результати емпіричного дослідження показали, що кризові події війни спричиняють зміни в ідентичності жінок цього віку, які виявляються у трансформації ціннісно-сміслової сфери, самосприйнятті, соціальних ролях та стосунках. При цьому індивідуальні особливості переживання та осмислення цих змін визначаються унікальним життєвим досвідом та системою особистісних значень кожної жінки. Результати дослідження показали, що цілеспрямована робота з розвитку навичок саморегуляції, опори на власні сильні сторони та переосмислення набутого досвіду сприяє відновленню психологічного благополуччя та цілісності ідентичності в умовах кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алімов О. Ф. Афанасєва Н.Є. Психологічне консультування в екстремальних та кризових умовах: навч. посіб. Харків: УЦЗУ, 2008. 122 с.
2. Базика Є. Л. Особливості жіночої ідентичності періоду пізньої зрілості в залежності від їх соціального статусу. *Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечнікова. Серія: Психологія*, 2009. 14(5), 12–20.
3. Борисенко О. М. Особливості соціальної ідентифікації молоді в сучасних умовах суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна*, 2017. С. 3–11.
4. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви: *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.
5. Васьківська С. В. П'ять вимірів психологічного консультування : навчальний посібник. Київ: Ніка-Центр, 2019. 400 с.
6. Виявлення конфліктності цінностей молоді за методикою Ш. Шварца. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/225> (дата звернення: 30.10.2024).
7. Віговська О. О. Якість життя як умова конструктивного самозбереження особистості: дис.. канд.. психол. наук. Луцьк, 2016. 201 с.
8. Війна без правил: гендерно-обумовлене насильство, пов'язане зі збройним конфліктом на сході України / А. Альохін, С. Кириченко, А. Кориневич та ін.; за заг. ред.. В. Щербаченка, Г. Янової. Київ: ГО «Східноукраїнський центр громадських ініціатив», 2017. 144 с.
9. Гордієнко М. Г. Психологічний аспект визначення дорослості. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. *Психолого-педагогічні науки*, 2012 № 2, С.11–14.

10. Грановська О. Я. Психологічний час і вік особистості. *Актуальні проблеми психології: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*, 2015. Т. ІХ. Вип. 7. С. 99–104

11. Граудул О., Данилова Т. Вплив гендерних стереотипів на формування гендерної ідентичності. *Проблема ідентичності в ХХІ столітті: Збірник наукових праць студентів, аспірантів на викладачів (15 жовтня 2020 р.)*. Київ, 2020. С. 66–68.

12. Дегтярьова Б. О. Фактори, що впливають на самореалізацію жінок середнього віку в українському суспільстві. *Практична психологія в сучасному вимірі: XV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів (м. Дніпро, 26 березня 2024 р.)*. Дніпро, 2024. С. 97–99.

13. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. / за ред. В. Ф. Моргун. Полтава, 2013. 172 с.

14. Діагностика ціннісної сфери особистості методика «діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца. URL: <https://studfile.net/preview/5200213/page:7/> (дата звернення: 30.10.2024).

15. Жилін М. Аналіз ідентичності з погляду індивідуалістичної та соціальної психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2020. Вип. 6. С. 63–71.

16. Заушнікова М. Ю. Травматичні події та їх наслідки. *Фінанси, економіка, право vs війна: збірник тез Міжнародного конгресу (27 квітня 2022 р.)*. Ірпінь: Державний податковий університет, 2022. С. 249–253.

17. Зварич І. М. Екзистенційна та гуманістична психологія: навч. посібник / І. М. Зварич, Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович; за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.

18. Зелінська О. Тілесна ідентичність у контексті пізньомодерної моди. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Культурологія*, 2014. Вип. 14. Ч 1. С. 288–298.

19. Зливков В., Лукомська С., Нариси з історії становлення мілітарної ідентичності українців: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 140 с.
20. Іваненко Б. Я-ідентичність особистості: статичні й динамічні аспекти. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, 2020. Вип. 7. С. 53–61.
21. Кабанець А., Сторожук С. Національна ідентичність: сутність та вітчизняні реалії. *Проблема ідентичності в XXI столітті: Збірник наукових праць студентів, аспірантів на викладачів (15 жовтня 2020 р.)*. Київ, 2020. С. 53–55.
22. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, 2022. Вип. 1. С. 21–27.
23. Кірієнко О. Д. Принципи трансформації політичної ідентичності індивіда в умовах глобалізації: дис..канд. політ. Наук. 23.00.01. Львів, 2016. 205 с.
24. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія Національна академія педагогічних наук України та інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
25. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження психологічних стратегій адаптації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2017. Вип. 39. С. 104–114.
26. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету: зб. наук. праць. Серія: Психологічні науки*, 2020. №2. С. 132–138.
27. Лиманкіна А. І. Психологічна сутність поняття «Особистісна ідентичність». *Габітус*, 2023. Вип. 45. С. 146–150.

28. Макарова О. П. Феномен ідентичності в міждисциплінарному вимірі. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2018. С. 251–253.

29. Маковський А. О. Психологічний супровід професійної діяльності прикордонників засобами душпастирства військових капеланів: дис...докт. філос.. 053, 05. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2022. 276 с.

30. Медвідь Є. С. Основи глибинної психології: навч. посіб. Ніжин, 2016. 203 с.

31. Методика дослідження системи життєвих сенсів (Котляков). URL: https://iua.waykun.com/articles/metodika-doslidzhennja-sistemi-zhittevih-sensiv.php#google_vignette (дата звернення: 30.10.2024).

32. Нагорняк К. М. Уточнена теорія базових цінностей Ш. шварта: попередні результати адаптації методики PVQ-57 в Україні. *Наукові записки НаУКМА. Соціологічні науки*, 2017. Т. 196. С. 24–31.

33. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту». Дніпропетровськ, 2016. 113 с.

34. Осика О. В., Осика К. С. Теорія і практика психокорекційної роботи: навчальний посібник. Слов'янськ: ДДПУ, 2016. 111 с.

35. Османова А. М. Психологічні детермінанти розвитку ідентичності особистості у працях зарубіжних та вітчизняних учених. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: психологія*, 2020. Т.31(70). №1. С. 45–52.

36. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*, 2017. №1(3). С. 63–79.

37. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. Київ: Кондор, 2015. 469 с.

38. Палієнко Т, Семигіна Т. Психосоціальна підтримка ветеранів війни та цивільних, які постраждали через збройний конфлікт. Київ, 2016. 31 с.

39. Парчук І., Сторожук С. Феномен особистісної ідентичності. *Проблема ідентичності в ХХІ столітті: Збірник наукових праць студентів, аспірантів на викладачів (15 жовтня 2020 р.)*. Київ, 2020. С. 55–57.
40. Педько К. В. Психологічні чинники відновлення соціального капіталу внутрішньо переміщених осіб: дис. канд. псих. наук. 19.00.05, 2019. 296 с.
41. Подольська Г. Ю. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх подолання за допомогою арттерапевтичної роботи з глиною. *Psychological journal*, 2021. Vol. 7. Issue 7 (51). P. 29–38.
42. Помилуко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2016. Вип. 5. Т. 2. С. 50–55.
43. Протидія домашньому та гендерно зумовленому насильству й добробуту громад: методичний посібник / упоряд. Т. В. Журавель, О. О. Кочемировська, К. В. Пуха, В. В. Янковець. Київ: ФОП Клименко, 2020. 64 с.
44. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук, 2015. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.
45. Психологічний словник. / авт.-уклад. В.В. Синявський, О. П. Сергеєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.
46. Психологія стресу: підручник / Уклад. Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
47. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с.
48. Сандал О. С. Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2021. Вип. 2. С. 49–62.

49. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
50. Скориніна-Погребна О. В. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях: курс лекцій. Нац. ун-т цивільного захисту України. Харків, 2016. 92 с.
51. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
52. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
53. Тарасюк С. О. Сенсожиттєві орієнтації як основа розвитку особистості безробітного: постановка проблеми. *Ринок праці та зайнятість населення*, 2014. №1. С. 27–30.
54. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Національна академія педагогічних наук України та інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
55. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України та інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
56. Тищенко Л. В. Самоідентичність особистості як загальнопсихологічна проблема. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*, 2013. Т. 2. Вип. 10(91). С. 299–303.
57. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ, 2017, 548 с.
58. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

59. Ушакова І.М. Вікова психологія: курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2016. 123 с.
60. Чижик К. Психологічне реконструювання жіночої самоідентичності в діапазоні вікової кризи пізньої зрілості. *Психологічні перспективи*, 2020. Вип. 36. С. 225–238.
61. Яценко Т. С., Іваненко Б. Б. Психологічна наука і практика: особливості статичних і динамічних характеристик несвідомого в контексті практичної психології. *Педагогічний процес: теорія і практика*: зб. наук. праць. Київ, 2006. Вип. 1. С. 276–285.
62. Ahmad Q. War Trauma Effects on Civilians: A Content Analysis of Reactions of Civilians with PTSD on YouTube. *Crossing Borders*, 2023. Vol. 5(1). P. 1–5.
63. Comorbidity of psychiatric disorders and posttraumatic stress disorder / K. T. Brady, T. K. Killeen, T. Brewerton, S. Lucerini. *Journal of Clinical Psychiatry*, 2000. Vol. 61. P. 22–32.
64. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, 2017. Vol. P. 50–60.
65. Ewert A., Tesson, S. Psychological Resilience and Posttraumatic Growth: An Exploratory Analysis. *Journal of Experiential Education*, 2019. 42(3), 280–296.
66. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Bantam Books, 2013. 650 p.
67. Keller, D., Zurfluh, H. R., Widmer, R. Prozessorientiertes Therapeutisches Malen und Gestalten Praxisorientiertes Lehrbuch über die Anwendung kunsttherapeutischer und kunstorientierter Methoden in Beratung 210 Психологічне здоров'я студентської молоді und Therapie. Herstellung und Verlag: BoD, Books on Demand, Norderstedt, 2017. 180 s.
68. Lacan J. *Ecrits: A Selection*. Routledge. Taylor & Francis Group, 2001. 400 p.

69. Marcia J. E. Identity in adolescence. New York: John Wiley, 1980. Volume 1985, Issue 30. P. 5–24.
70. R uth U. Projective Identification. *Dynamische Psychiatrie. Dynamic psychiatry*. München, 2024. (57). P. 12–25.
71. Smith C. P. Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis. *City University of New York. Graduate School*, 1992. 698 p.
72. Srinivasan S. K. Lacanians on «Identity and Identification». *Centre for the Study of Psychoanalysis and Culture*, State University of New York (SUNY) at Buffalo, 1998, P. 1–77.
73. Stressful events and coping strategies associated with symptoms of depression: A Japanese general population survey Author links open overlay panel / M. Suzuki, R. Furihata, C. Konno, Y. Kaneita, T. Ohida, M. Uchiyama. *Journal of Affective Disorders*, 2018. Volume 238. P. 482–488.
74. Svendsen O. L., Hassager C., Christiansen C. Age-and menopause-associated variations in body composition and fat distribution in healthy women as measure by dual-energy x-ray absorptiometry. *Metabolism*, 1995. 44(3), 369–373.
75. Tajfel H. Social identity and intergroup relations. Cambridge: *Cambridge University Press: Cambridge*, 1982. 546 s.
76. Terrell K-R., Stanton B.-R., Hamadi H., Merten J. W., Quinn N. Exploring life stressors, depression, and coping strategies in college students. *Journal of American College Health*, 2024. Volume 72. Issue 3. P. 923–932.
77. Turner J. C. Social categorization and the self-concept: A social cognitive theory of group behavior. *Advanced in group process. Theory and research*. Greenwich: Connect, 1985. Vol. 2. P. 77–121.
78. Yang X., Wang X., Zhang L., Weidman J. Gender role conflict, professional role confidence, and intentional persistence in engineering students in China. *Studies in Higher Education*, 2017. 42(2), 248–263.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Напівструктуроване інтерв'ю «Особливості переживання трансформації ідентичності жінками після 40 років в умовах війни»

Опис методики: Інтерв'ю складається з двох блоків запитань: індивідуального та основного.

Інструкція.

Шановна респондентко!

Запрошуємо Вас взяти участь в опитуванні, присвяченому вивченню особливостей переживання трансформації ідентичності жінками після 40 років в умовах війни. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти психологічні зміни, які відбуваються з людьми в кризових ситуаціях, та розробити ефективні методи підтримки. Опитування є анонімним, а результати будуть використані лише в узагальненому вигляді. Просимо Вас відповідати щиро та розгорнуто. Дякуємо за участь!

Індивідуальний блок містить питання щодо соціально-демографічних характеристик респондентів:

1. Скільки Вам повних років?
2. Де Ви проживаєте на даний момент?
3. Ви працюєте зараз?
4. Яка Ваша професійна спрямованість, основний рід занять?

Основний блок безпосередньо стосується теми дослідження і включає такі запитання:

5. Як Ви відчули вплив війни на Ваше життя? Що змінилося?
6. Чи довелося Вам переосмислити власні цінності, погляди та пріоритети? Що саме?
7. Як би Ви описали себе до війни і зараз? Що у Вас залишилося незмінним, а що трансформувалося?
8. Які переживання та почуття у Вас викликають ці зміни? Як Ви до них ставитеся?
9. Що/хто допомагає Вам упоратися з цими переживаннями і адаптуватися до змін?
10. Як на Вашу думку події останнього часу вплинули на Ваше самосприйняття жінки? Що Ви відчуваєте з цього приводу?

Індивідуальний блок дозволить схарактеризувати вибірку дослідження за основними соціально-демографічними показниками.

Основний блок спрямований на виявлення суб'єктивного досвіду трансформації ідентичності під впливом воєнних подій, супутніх переживань та особистісних змін у жінок після 40 років.

Інтерпретація відповідей респондентів поглибить розуміння психологічних особливостей цільової групи та доповнить результати стандартизованих методик.

Узагальнення отриманих даних.

Зміни в житті жінок внаслідок впливу воєнних подій.

Трансформації у ціннісно-смысловій сфері.

Зміни у самоприйнятті та ідентичності.

Основні психологічні реакції на кризові події.

Ресурси для адаптації до кризової ситуації.

Вплив подій на самоприйняття жінки.

ДОДАТОК Б

Узагальнені дані діагностування респондентів

Таблиця Б.1

**Результати діагностування за методикою №1 Діагностика
індивідуальних цінностей Ш. Шварца (сума балів)**

№	Методика №1 Діагностика індивідуальних цінностей Ш. Шварца (бали СУМА)									
	СР	Ст	Г	Д	В	Б	К	Т	П	СО
1	35	30	15	21	7	20	29	23	23	10
2	49	39	26	38	-1	43	50	21	35	14
3	40	38	20	35	21	35	42	34	23	14
4	24	20	7	18	6	25	20	13	14	9
5	13	18	7	12	6	27	20	13	17	6
6	17	14	12	21	10	25	16	7	13	8
7	22	15	11	25	12	19	20	6	18	0
8	19	12	9	21	2	25	22	14	12	7
9	12	15	8	15	1	14	17	9	12	6
10	24	23	14	25	9	31	23	17	19	10
11	26	22	12	22	10	23	23	16	17	7
12	34	29	15	30	12	28	33	24	25	11
13	32	25	11	24	18	31	27	31	22	9
14	28	36	19	31	23	23	23	18	12	10
15	21	20	12	21	8	24	17	14	13	8
16	36	36	19	34	15	42	37	33	25	14
17	16	17	15	19	5	23	16	16	14	9
18	27	27	11	24	3	21	18	16	18	9
19	21	15	12	19	2	22	21	18	16	8
20	29	30	12	25	14	25	31	26	16	8
21	42	39	20	34	7	31	41	27	28	13
22	25	20	14	24	16	29	29	20	18	8
23	47	43	22	42	15	47	44	32	28	14
24	29	28	18	29	14	33	26	21	20	7
25	21	27	14	25	10	21	27	13	19	8
26	23	22	12	24	12	29	25	19	18	9
27	29	25	15	26	12	28	28	24	19	7
28	31	28	14	30	11	30	26	22	18	7
29	29	15	9	22	1	20	20	16	19	8
30	47	43	25	40	30	45	42	33	31	14
31	21	14	10	20	6	20	23	18	14	9
32	37	29	18	33	18	39	28	27	25	11

Примітка: СР – саморегуляція, Ст – стимулювання, Г – гедонізм, Д – досягнення,
В – влада, Б – безпека, К – конформність, Т – традиції, П – прихильність,
СО – самоорієнтація

Таблиця Б.2

**Результати діагностування за методикою №1 Діагностика
індивідуальних цінностей Ш. Шварца (середнє значення)**

№	Методика №1 Діагностика індивідуальних цінностей Ш. Шварца (бали СЕРЕДНЄ ЗНАЧЕННЯ)									
	СР	Ст	Г	Д	В	Б	К	Т	П	СО
1	5,0	4,3	3,8	3,5	1,4	2,9	3,6	3,3	4,6	5
2	7,0	5,6	6,5	6,3	-0,2	6,1	6,3	3,0	7	7
3	5,7	5,4	5,0	5,8	4,2	5,0	5,3	4,9	4,6	7
4	3,4	2,9	1,8	3,0	1,2	3,6	2,5	1,9	2,8	4,5
5	1,9	2,6	1,8	2,0	1,2	3,9	2,5	1,9	3,4	3
6	2,4	2,0	3,0	3,5	2	3,6	2,0	1,0	2,6	4
7	3,1	2,1	2,8	4,2	2,4	2,7	2,5	0,9	3,6	0
8	2,7	1,7	2,3	3,5	0,4	3,6	2,8	2,0	2,4	3,5
9	1,7	2,1	2,0	2,5	0,2	2,0	2,1	1,3	2,4	3
10	3,4	3,3	3,5	4,2	1,8	4,4	2,9	2,4	3,8	5
11	3,7	3,1	3,0	3,7	2	3,3	2,9	2,3	3,4	3,5
12	4,9	4,1	3,8	5,0	2,4	4,0	4,1	3,4	5	5,5
13	4,6	3,6	2,8	4,0	3,6	4,4	3,4	4,4	4,4	4,5
14	4,0	5,1	4,8	5,2	4,6	3,3	2,9	2,6	2,4	5
15	3,0	2,9	3,0	3,5	1,6	3,4	2,1	2,0	2,6	4
16	5,1	5,1	4,8	5,7	3	6,0	4,6	4,7	5	7
17	2,3	2,4	3,8	3,2	1	3,3	2,0	2,3	2,8	4,5
18	3,9	3,9	2,8	4,0	0,6	3,0	2,3	2,3	3,6	4,5
19	3,0	2,1	3,0	3,2	0,4	3,1	2,6	2,6	3,2	4
20	4,1	4,3	3,0	4,2	2,8	3,6	3,9	3,7	3,2	4
21	6,0	5,6	5,0	5,7	1,4	4,4	5,1	3,9	5,6	6,5
22	3,6	2,9	3,5	4,0	3,2	4,1	3,6	2,9	3,6	4
23	6,7	6,1	5,5	7,0	3	6,7	5,5	4,6	5,6	7
24	4,1	4,0	4,5	4,8	2,8	4,7	3,3	3,0	4	3,5
25	3,0	3,9	3,5	4,2	2	3,0	3,4	1,9	3,8	4
26	3,3	3,1	3,0	4,0	2,4	4,1	3,1	2,7	3,6	4,5
27	4,1	3,6	3,8	4,3	2,4	4,0	3,5	3,4	3,8	3,5
28	4,4	4,0	3,5	5,0	2,2	4,3	3,3	3,1	3,6	3,5
29	4,1	2,1	2,3	3,7	0,2	2,9	2,5	2,3	3,8	4
30	6,7	6,1	6,3	6,7	6	6,4	5,3	4,7	6,2	7
31	3,0	2,0	2,5	3,3	1,2	2,9	2,9	2,6	2,8	4,5
32	5,3	4,1	4,5	5,5	3,6	5,6	3,5	3,9	5	5,5

Примітка: СР – саморегуляція, Ст – стимулювання, Г – гедонізм, Д – досягнення,
В – влада, Б – безпека, К – конформність, Т – традиції, П – прихильність,
СО – самоорієнтація

Підрахунок за рівнями (середнє значення): Дуже високий – 6,1 до 7; Високий – 4,1 до 6
Середній – 2,1 до 4; Низький – 0,1 до 2; Дуже низький – -1 до 0

Таблиця Б.3

Результати діагностування за методикою №2 Методика дослідження системи життєвих сенсів (В. Ю. Котляков)

№ респондента	Методика №2 Методика дослідження системи життєвих сенсів (номери за списком цінностей)							
	1 місце	2 місце	3 місце	4 місце	5 місце	6 місце	7 місце	8 місце
1	2; 3; 11	1; 4; 5	8; 18; 7	13; 20; 22	1; 4; 7	9; 14; 17	20; 21; 23	15; 16; 21
2	8; 16; 20	1; 11; 12	2; 17; 18	4; 19; 20	6; 9; 23	19; 22; 24	17; 18; 19	-
3	1; 4; 17	2; 3; 6	5; 10; 21	7; 11; 18	20; 22; 23	12; 13; 14	16; 21; 24	12; 15; 19
4	3; 18; 20	2; 7; 22	5; 10; 17	-	-	-	-	-
5	8; 11; 18	1; 6; 19	7; 10; 17	5; 6; 23	3; 20; 22	11; 21; 22	9; 14; 21	6; 12; 16
6	8; 11; 20	7; 17; 18	1; 3; 22	3; 4; 5	13; 21; 22	2; 5; 13	9; 10; 12	20; 21; 22
7	4; 9; 11	6; 8; 23	2; 8; 23	2; 13; 17	3; 20; 24	11; 15; 16	6; 7; 22	17; 19; 20
8	2; 7; 17	1; 8; 24	11; 15; 20	9; 15; 20	4; 7; 24	6; 9; 12	13; 15; 21	1; 16; 17
9	3; 11; 19	8; 10; 22	2; 5; 14	10; 18; 20	4; 7; 24	6; 9; 12	13; 15; 21	1; 16; 17
10	4; 21; 23	3; 5; 7	1; 5; 18	2; 6; 9	1; 7; 17	5; 8; 13	14; 15; 20	13; 16; 19
11	1; 6; 20	17; 21; 22	3; 5; 11	4; 9; 10	13; 14; 17	20; 22; 24	2; 3; 7	12; 13; 17
12	9; 10; 19	3; 6; 18	1; 5; 22	4; 8; 23	3; 5; 9	11; 18; 20	8; 9; 10	1; 7; 18
13	9; 18; 20	5; 10; 17	14; 19; 24	1; 2; 3	4; 6; 8;	7; 12; 13	21; 22; 23	11; 15; 16
14	7; 10; 23	6; 14; 18	10; 11; 19	4; 5; 12	2; 8; 20	1; 9; 22	3; 13; 21	16; 17; 24
15	5; 11; 24	3; 8; 9	4; 10; 17	1; 2; 6	7; 12; 13;	15; 18	3; 20; 21	21; 22; 23
16	3; 5; 21	2; 4; 13	1; 6; 8	14; 19; 23	8; 9; 11	12; 18; 24	10; 14; 22	7; 15; 20
17	11; 18; 20	1; 6; 9	9; 10; 17	2; 7; 14	21; 22; 23	6; 9; 24	8; 10; 11	6; 8; 18
18	3; 10; 23	2; 8; 22	5; 6; 9	14; 19; 20	5; 20; 21	1; 7; 16	13; 17; 24	4; 22; 24
19	11; 17; 24	18; 20; 22	4; 9; 20	4; 12; 23	2; 5; 7	1; 3; 23	1; 8; 14	6; 13; 21
20	3; 11; 16	7; 12; 15	6; 8; 18	9; 17; 24	4; 5; 20	10; 22; 23	1; 14; 19	2; 13; 21

21	6; 11; 15	14; 18; 19	2; 3; 20	4; 7; 23	1; 10	5; 8; 9	13; 17; 21	16; 22; 24
22	11; 18	3; 4; 8	17; 19; 20	1; 5; 6	7; 9; 14	12; 13	15; 16; 21	22; 23 24
23	4; 17; 24	5; 7; 23	1; 2; 8	11; 19; 20	7; 10; 12	9; 14; 17	18; 20; 21	12; 16; 22
24	2; 11; 14;	5; 9; 21;	1; 4; 7	6; 18; 20;	12; 15; 22	19; 20; 23	13; 17; 24	10; 16; 24
25	1; 2; 20	4; 8; 17	5; 14; 21	3; 9; 22	6; 22; 24	14; 15; 17	2; 12; 16	9; 10; 11
26	5; 8; 17	2; 10; 18	4; 10; 17	9; 19; 22	3; 6; 20	12; 24	1; 7; 23	13; 14; 16
27	1; 11; 17	1; 12; 23	4; 9; 20	5; 6; 18	20; 22; 24	7; 14; 15	7; 10; 21	13; 16; 19
28	6; 9; 18	1; 11; 12	2; 7; 17	3; 8	3; 11; 12	6; 14; 17	19; 20; 22	19; 23 24
29	3; 8; 11	2; 6; 7	1; 9; 19	18; 22; 24	16; 20;	17; 20; 23	5; 13; 21;	12; 14
30	3; 4; 11	2; 7; 13	1; 5; 9	8; 10; 17;	22; 23; 24	18; 20; 21	12; 15; 19	10; 14; 15
31	2; 10; 11	3; 12; 18	5; 14; 20	4; 7; 13; 21	8; 20; 22	1; 21; 22;	4; 9; 17;	18; 23; 24
32	2; 4; 11	1; 5; 7	9; 17; 20	3; 13; 23	8; 18; 22	3; 8; 15;	10; 19; 24	5; 10; 16
33	7; 10; 11	2; 3; 18	1; 9; 12	4; 8; 12	3; 6; 17	5; 13; 17	14; 15; 20	16; 21; 24
34	2; 10; 24	1; 8; 11	3; 7; 9	7; 12; 23	4; 9; 14; 17; 22	3; 4; 14	3; 8; 18	19; 20; 22

Примітка: 1... щоб допомагати іншим людям, 2... щоб бути вільним, 3... щоб отримувати задоволення, 4... щоб удосконалюватися, 5... щоб досягати успіху, 6... щоб бути з близькою людиною, 7... щоб передати все краще своїм дітям, 8... щоб зрозуміти себе самого, 9... щоб робити добро, 10... щоб жити, 11... щоб відчувати щастя, 12... щоб здійснити себе, 13... щоб зробити хорошу кар'єру, 14... щоб відчувати, що комусь потрібен, 15... щоб жити заради своєї сім'ї, 16... щоб пізнавати Бога, 17... щоб покращувати світ, 18... щоб любити, 19 ... щоб отримувати якомога більше відчуттів і переживань, 20... щоб реалізувати всі свої можливості, 21... щоб займати гідне становище в суспільстві, 22... щоб радіти спілкуванню з іншими, 23... щоб допомагати своїм рідним і близьким, 24... щоб зрозуміти життя.

Таблиця Б.4

Результати дослідження системи життєвих сенсів за методикою

В. Ю. Котляков за окремим твердженням (кількість учасників n=34)

№ Респ	Цінності	Рівні (кількість учасників)							
		1 місце	2 місце	3 місце	4 місце	5 місце	6 місце	7 місце	8 місце
1	... щоб допомагати іншим людям	4	9	9	3	3	4	3	3

2	... щоб бути вільним	7	8	6	5	2	1	2	1
3	... щоб отримувати задоволення	8	7	4	5	6	3	4	0
4	... щоб удосконалюватися	6	4	5	9	6	1	1	1
5	... щоб досягати успіху	3	6	10	5	4	4	1	1
6	... щоб бути з близькою людиною	3	7	3	6	5	4	1	3
7	... щоб передати все краще своїм дітям	3	8	5	5	8	3	4	2
8	... щоб зрозуміти себе самого	5	8	5	4	5	3	4	1
9	... щоб робити добро	4	3	9	6	5	7	4	1
10	... щоб жити	6	3	7	3	2	1	6	4
11	... щоб відчувати щастя	18	3	3	2	2	3	1	2
12	... щоб здійснити себе	0	5	1	4	4	7	3	5
13	... щоб зробити хорошу кар'єру	0	2	0	4	3	6	7	6
14	... щоб відчувати, що комусь потрібен	1	2	4	3	3	7	6	3
15	... щоб жити заради своєї сім'ї	1	1	1	1	1	5	6	5
16	... щоб пізнавати Бога	2	0	0	0	1	2	3	14
17	... щоб покращувати світ	6	4	9	3	4	6	5	5
18	... щоб любити	6	8	4	5	1	4	3	3
19	... щоб отримувати якомога більше відчуттів і переживань	2	2	4	5	0	2	5	6
20	... щоб реалізувати всі свої можливості	7	1	7	7	10	5	6	4
21	... щоб займати гідне становище в суспільстві	2	2	2	1	3	3	13	6
22	... щоб радіти спілкуванню з іншими	0	5	2	4	11	6	4	7
23	... щоб допомагати своїм рідним і близьким	3	3	1	7	4	4	3	2
24	... щоб зрозуміти життя	4	1	1	2	6	5	4	6

ДОДАТОК В

Узагальнені дані інтерв'ю з респондентами

1. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. 56
2. Дніпро
3. Так
4. Психолог, арттерапевт, нейропсихолог.
5. Стала менше відкладати. Сміливіше про себе заявляти. Мріяти більше і робити реальні дії для їх здійснення.
6. Так. Я у себе на першому місці. Варто більш чути та відчувати себе. Жити зараз.
7. Незмінна цікавість до життя, бажання рухатися та досягати. Змінилося відношення до себе, як до людини, що має вагомий досвід і це варто уваги.
8. Я рада їм.
9. Супервізія, інтервізія, психологія
10. Я багато працювала зі страхом смерті в різних методиках. Мені здається я стала більш мудрою та глибокою. Я радію цьому.

2 Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. 52
2. г. Днепр
3. Да
4. Администратирование в продажах
5. Все изменилось! Начиная со здоровья, заканчивая верой в себя, людей и окружение
6. Моё отношение «К»: Здоровью, Детям, Семье, Отношениям, Свободе, Дружбам, Работе
7. Я научилась говорить – НЕТ
Я научилась говорить сама с собой, задавать себе вопрос: Что мне будет если я это сделаю или не сделаю...!? Я больше полюбила себя. Я начала ценить жизнь.
8. Свобода, ценность, любовь к себе.
9. Дети, Семья, Близкие люди, Друзья, Саморазвитие.
10. Стала мягче, сентиментальнее... Усталость

3. Жінка не з спільноти HAPPY WOMEN

1. 41
2. Україна
3. Не працюю
4. Господарка вдома
5. Спосіб життя і побутові умови . Але глобально поки що нічого не змінилось!

6. Так! Сьогодні основний пріоритет – це повноцінне існування , родина і людські життя. Матеріальні цінності – просто додаткова опція , яка має право на існування.

7. До – більш весела, відкрита та активна. Зараз більш стримана, часом сумна.

8. Інколи розчарована з цього приводу, проте намагаюсь не перейматись.

9. Родина

10. Не вплинули

4. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. 51

2. Дніпро

3. Так

4. Нерухомість

5. Зараз діти мешкають у інших країнах. Я була у пошуках відносин. Зараз в мене є коханий чоловік.

6. Звичайно. Навчилась жити тут та зараз. Бути гнучкою. Менш звертати увагу на зайві речі. Цінувати рідних, друзів та просто інших людей. Стала щедрішою.

7. Я щаслива. Перестала відчувати, що потрібно бути бистріше, віще, та швидше всіх.

8. Мені вони подобаються.

9. Вивчення карми. Мої діти – вони інше покоління чім я. Моя сестра – я тільки зараз розвинулася її глибину. Та що, я Все люди. ВОНИ РІЗНІ!!!

10. Вивчаю карму. Це – всесвіт!!!

5. Жінка не з спільноти HAPPY WOMEN

1. 41

2. Іспанія. Провінція Валенсія

3. Працюю на онлайн в Україні

4. Менеджмент з оптових продажів

5. Кардинально змінила моє життя. На 180 градусів. Втілила мої страхи а водночас і мої мрії

6. Переосмислення відбулося ще до настання війни , війна тільки посилила мої думки і дала поштовх до дій

7. Залишилось незмінним моя жага до життя. Змінився погляд на моє ставлення до людей і речей. Більше рішучості та в водночас смак життя тепер відчувається найбільш гостро

8. Радість і спокій. Я задоволена своїми змінами . Мені хочеться ще більше пізнавати себе і світ і довіряти простору

9. Допомогає родина і дисципліна. Також допомагає медитація

10. Це не вплинуло

6. Жінка не з спільноти HAPPY WOMEN

1. 50

2. Дніпро

3. ФОП

4. Інвестиційна діяльність
5. Відносини, безпека, цінності, ставлення до себе, ставлення до своїх думок.
6. Так, звичайно. Більше ціную підтримку
7. До війни була більш легковажною, не обізнаною, багато речей не брала на увагу. Зараз приділяю увагу власної безпеці ти родини, розумію, що важливо просто робити свою справу.
8. Тільки до кращого! Я бажаю це робить мене краще
9. Я сама, моя родина, мої захоплення, моя діяльність, природа.
10. Стала сильніше, стала більш жиночою та добрішою. Більше ціную життя та мир.

7. Жінка не з спільноти HAPPY WOMEN

1. 42 роки
2. Бельгія
3. Так, в Україні і Бельгії
4. Ресторанний бізнес та організація заходів
5. Я більше стала замислюватися, що було цікаве в житті, чи був у нас раніше час на себе і дітей, сім'ю.
6. Так. Змінилися сенси життя, відношення до людей.
7. Незмінне: всі люди різні у всіх своїх проявах і у станні афекту ведуть себе відповідно. Змінилося: ставлення до людей, відношення до матеріальних цінностей.
8. Прилаштовуюсь до змін і приймаю їх. Живу далі. Цьому і вчу своїх дітей, що є речі, на які ми не можемо вплинути, або в недостатній мірі.
9. Книги та всесвіт, спілкування з людьми.
10. Спочатку було важко, але все розклала по полицям.

8. Жінка не з спільноти HAPPY WOMEN

1. 46
2. Київ
3. Оптіма фарм
4. Закупівлі
5. З'явився страх втрати близьких людей
6. Довелося. Раніше більше цінувала роботу, зараз відносини і життя
7. Набагато більше часу та фінансів виділяю на себе, свій розвиток та задоволення ніж раніше
8. Невпевненість у майбутньому і можливо його відсутність. До всього ставлюся спокійно
9. Чоловік
10. Не вплинули

9. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. 41
2. Торонто Канада
3. Так
4. Виробництво напівфабрикатів
5. Еміграція

6. Так. Жити сьогодні і зараз, більше часу проводити з родиною, насолоджуватися життям, бо воно таке непередбачуване, щастя в дрібницях, цінити те що є і не роптати, благодійність і допомога людям.

7. До війни все за графіком і по плану, в пріоритеті робота, розвиток і успіх. Зараз більше переключилася на себе і на родину, благодійність і духовність.

8. Іноді лякають і повертають в той стан цілеспрямованності і досягнення успіху, недовіри і гонки за майбутнім. Присутнє відчуття тривоги і переживань за близьких в Україні

9. Родина, мандрівки, природа

10. З цим питанням все добре, люблю себе, подобаюсь собі, іноді чіпляюся до ваги, бо набрала кілограмів

10 з моменту приїзду в Канаду.

10. Жінка не з спільноти HAPPY WOMEN

1. 59

2. м. Вінниця

3. Працюю

4. Видавнича справа

5. Так, відношення до життя

6. Почала більше цінувати кожний прожитий день

7. Була більш безпечна. Залишалася незмінною Віра

8. Особливих переживань немає

9. Щоденна зайнятість і зустріч з друзями

10. Ніяк не вплинули

11. Жінка не з спільноти HAPPY WOMEN

1. 48

2. Україна

3. Так

4. Бізнес

5. Вплив війни скоріше на психологічний стан: фонові тривожність, відчуття масштабного горя та невпевненість у завтрашньому дні

6. Ні. цінності та погляди не змінилися. Пріоритети- так. Змінилася пропорція витрат, замість особистих покупок для себе, відправляю гроші на донати.

7. Нічого не змінилося, крім зміцнення усвідомлення, що насправді я нічого не контролюю і глибше розуміння, як це на практиці -жити тут і зараз. І ще розуміння, що робить мене насправді щасливою-прості рутинні дії, які мене раніше дратували.

8. Мені здається, що стала ще усвідомленішою. Ставлюся до цього як до цінного досвіду, з вдячністю

9. Моя сім'я та друзі

10. Найскладніше питання для мене зі всієї анкети. Довго думала. Не знаю.

Мені здається що нічого не змінилося у сприйнятті себе як жінки. Мені дуже цікаво, що інші думають про це. Може якісь навідні питання?

12. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. 57
2. Дніпро
3. ПП
4. консультаційні послуги
5. Дуже вплинуло. Змінилось все - погляди на життя, на цінності, на оточення
6. Звичайно. Стала більше цінувати близьких і життя людей. Навчилася жити тут і зараз. Радію кожному дню. Розставила пріоритети в спілкуванні.
7. Мої цінності не змінилися. Стала більше прислухатися до себе, своїх бажань. Перестала спілкуватися з людьми, які мені не цікаві.
8. Отримую задоволення, як ніколи.
9. Вміння аналізувати події і рефлексувати
10. Ніяк. Ці події не вплинули на моє самосприйняття як жінки

13. Жінка не з спільноти HAPPY WOMEN

1. 48
2. Дніпро
3. Тае
4. PR
5. Все
6. Так. Безпеку і реальні цінності
7. Незмінна віра в людей, трансформувалося уявлення про себе і світ
8. Болісно, Наразі прийняла
9. Психологи, коучинг, саморозвиток
10. Вразливість.

14. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. 52
2. Україна
3. Так
4. Управління фінансами
5. Нема почуття безпеки зовсім
6. Цінність кожного моменту життя та приняття змін
7. Незмінні родинні цінності, але все інше змінилося повністю
8. Іноді хочеш так як було, як зараз живе весь світ, але розумієш, що ти вже не можеш по іншому, думати тільки про себе
9. Оточення
10. Ще більш дивуюсь сили духа жінок, тому що на їх плечі впало досить багато

15. Жінка не з спільноти HAPPY WOMEN

1. 40
2. м. Дніпро
3. Так
4. Економіка, бухгалтерія
5. Втрата майже всього, що мало цінність в житті, обнулення

6. Головною цінністю стало життя своє та рідних, все інше відійшло на другий план
7. Напевно, всі якості, які були до війни, залишилися. Змінилось бачення майбутнього, вірніше відсутність на даному етапі цього бачення, життя одним днем
8. Відчуття безвиході та безпорадності, коли не можеш жодним чином вплинути на те, що зруйнувало твоє життя
9. Занурення в розумову роботу, яка витісняє власні думки та спогади, необхідність допомоги рідним, які від тебе залежать
10. Думаю, що не вплинули

16. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. 47
2. Днепр
3. АН Home development руководитель отдела продаж
4. Экономист, сейчас все, что связано с недвижимостью: продажа, покупка, аренда ; аренда строительной техники
5. Ощутила в 2014 г, Полностью война перевернула жизнь. Пришлось бросить дом и выехать с детьми ..., и начать все сначала
- 6 . Естественно. Поменялось окружение и сейчас понимаю, что дома. квартиры, вещи - это ничто по сравнению с Жизнью.
7. Неизменным остались мои принципы Человека: честность, порядочность, верность . Война меня не сломала , стала наверное сильнее
8. Вопросы почему ? Зачем ? Уже без слез и живу дальше
9. Мои родные и близкие друзья и конечно сообщество Happy woman
10. Я больше уделяю времени себе , живу сегодня и сейчас

17. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

- 1 50
2. Місто Дніпро
3. Так
4. Бухгалтер
5. Змінились відносини з родиною, почала цінувати кожен день
6. Почала жити тут і зараз не відкладаючи на потім
7. Незмінним залишилась відповідальність, як риса мого характеру, а трансформувалось відношення до життя
8. Хочу багато встигнути, прожити, не відкладаючи на потім
9. Родина, друзі, близькі по духу люди
10. Я стала більш цілеспрямована, вперта, вірю в добро.

18. Жінка не з спільноти HAPPY WOMEN

1. 48
2. У Днепрі
3. Так. МГО
4. Психологічна і гуманітарна допомога.
5. Я стала ВПО. Моє місто під постійними обстрілами. Загинув друг

дитинства. Я розлучилась із чоловіком і вийшла за іншого заміж. Усі фарби життя - від чорного до червоного. Де чорне - то журба, а червоне - то любов. 6. Так. Раніш я цінувалася стабільність. Вкладалася в нерухомість. Дбала про свою велику і комфортну квартиру. Була впевнена, що головне купити дітям житло. Дружила з людьми з дитинства і з студентства. Виявилося що з кимось само через звичку. Зараз основними цінностями є життя близьких, спільні цінності і цілі з тими, кого прийняла за друзів і Свобода і Незалежність України. Бо само Україна є частиною мого ДНК, частиною моєї самоідентифікації

7. До війни я була більш «зручна», терпляча. Трималась за якусь міфічну «стабільність» - шлюб у якому закінчилось кохання, спільне майно, людей, з якими я дружила ... багато років тому, а у сьогоднішній тримала більше звичка. Зараз я живу тут і зараз. Кохаю і кохана. Дружу із тими з ким співпадаю у Цілях і Цінностях.

Що незмінним залишилось- любов до дітей, до України, до Котів, йоги і моря.

8. Зараз я відчуваю себе більше живою і Справжньою. Час від часу виринається фраза:»завдяки війні». Так, завдяки війні я стала сильною і свободою. Кожен день живу як останній. Знаю, життя не варто відкладати «на потім», живу тут і зараз.

9. Мій чоловік. Його ніжність, сила, мудрість є найкращою підтримкою і ресурсом. Також друзі. Ми разом волонтерили, зараз багато з ким разом працюємо, підтримаємо один одного, майже кожен вихідні проводимо разом. Це моє море, я тут дельфін.

10. Мій чоловік. Ми познайомилися під час війни. Нас поєднала Волонтерська діяльність. Він значно молодший за мене і я спершу його закоханість сприйняла як Дружбу і спільні інтереси. Але він терпляче і послідовно входив у моє життя. Підтримував і оберігав, піклуватися і захоплювався. Я, як у промінням Сонця віддала у його руках і відповіла на його почуття. Спершу мене засмучувала різниця у віці, він значно молодший за мене, і такі Чоловіки як він мають дати потомство - залишити свої гени, а я не хочу більше дітей у силу свого віку. Але з годом, мабуть, само через війну, я дозволила собі ці відносини і з головою поринула у кохання. У минулому році, на мій ДН, у колі наших друзів, він найромантичнішим чином мені освідчився і я погодилася вийти за нього заміж. Наше волонтерське весілля було настільки ж яскравим і неповторним як студентське). Мій чоловік втілює у життя усі мої потаємні і навіть забуті мрії.

19. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. – 44
2. Дніпро
3. Так
4. приватний бізнес
5. Все. Життя, цінності, мрії

6. саме безцінне - це життя людини. Матеріальні цінності не мають цінності.
7. Незмінна віра в себе, в своїх близьких (сім'ю).
8. Важко відповісти
9. Моя родина
10. Дуже об'ємне питання

20. Жінка не з спільноти HAPPY WOMEN

1. 45
2. Київ
3. Так
4. Економіка, аналітика
5. Змінились цінності. Те, що було надважливим - стало непотрібним і навпаки
6. Здоров'я і безпека - це найцінніше, матеріальне стало другорядним
7. До війни мали значення матеріальні цінності, комфорт і соціальний статус. Зараз пріоритетом стали безпека, здоров'я, свобода
8. Вважаю ці зміни впливають позитивно .
9. Люди, які мене оточували весь цей період, бо розділяли мої переживання
10. Зовнішня краса стала другорядною . До старіння тіла вже відношу адекватно.

21. Жінка з не спільноти HAPPY WOMEN.

1. 41
2. Туреччина
3. Так
4. Власний бізнес
5. Все змінилось - місце проживання , круг спілкування ,
6. Власні цінності (людяність , піклування про родину і подібне залишилось незмінним), погляди на життя в цілому в суспільстві змінилися (відчула себе комахою), пріоритети також змінилися (цінність хвилини , цінність родини , здоров'я)
7. З початком війни я почала більше замислюватися о глобальних речах (але це мене не тішить)
8. Мій новий погляд і нові думки - спочатку я дуже багато хвилювалася . Це було все нове і незрозуміле . Зараз це стало частиною мене
9. Ютуб , спілкування з людьми
10. Саме останні пів року я згадала , що я жінка , і я хочу жити своє життя із задоволеннями сьогодні

22. Жінка не з спільноти HAPPY WOMEN

- 1.43
2. Київ
3. Інженер-конструктор
4. Мочить русню
5. Життя перетворилось в існування
6. Так
7. До війни добра і щаслива дівчинка. Зараз злий в колючий їжачок.

8. Відчуття втрати..

9. Почуття пам'яті і помсти.

10. Жінка перетворилася в просто маму

23. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. Мені 51 рік.

2. Проживаю по прописці Дніпро

3. Працюю стомат, клініці зубним техніком.

4. Взагалі, моє життя не змінилося, мабуть, навіть, покращилось, тому, що почала цінувати те, що маю і розширила коло свого спілкування.

5. «Дякуючи» війні, я почала цінувати сьогоднішній день, сім'ю, своє оточення і цінність життя, як воно є!!!! Я почала любити всіх хто поруч зі мною і надихає на життя!!!

6. Пріоритети не змінились, але загострились в розумінні, що я живу так, як мріяла завжди.

7. Мій стан однаковий, але почала ще більш любити позитивних людей, наприклад, як Дегтярева Богдана!

10. С початку війни моя донька зі своїм сином 6 років, піддавшись загальній евакуації, запропонувала мені з моїм сином 10 років поїхати до Польщі. Але тоді і зараз зі мною живе сверковсь 90 років, майже лежача, чоловік, тоді ми ще не знали його важкий діагноз, але розуміння, що йому буде дуже важко без мене, я не могла його покинути. Але і сину 11 років, це вже не малюк, а підліток, який в важку годину може допомагати. У дочки залишався чоловік і було прийнято рішення, що ми залишаємося всі разом, але коли сталось би зовсім погано, тоді всі разом і виїжджаємо. Так жити мої батьки, так живу я і вчу своїх дітей.

24. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. 47

2. Дніпро

3. Так.

4. Звуковий та танцювальний терапевт, арт-терапевт

5. Стала більше знаходити в собі опору, медитувати, займатися здоров'ям.

6. Так, стало більше довіри до себе, до своїх відчуттів, більше відчувати близьких.

7. Я стала більше дорослою, та чесною з собою. Більше віри в себе з'явилося

8. Дякую Всесвіту, за можливість проживати своє життя.

9. Тілесні та звукові практики, біг з дівчатами зі спільноти Happy Women Ukraine, творчість з чоловіком та спілкування з близькими по духу людей!

10. Організування ретритів, проходження рунічного марафону, звукові концерти з чоловіком. Відчуваю, що я живу своє життя і вдячна за все!

25. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. 43

2. Україна, місто Дніпро

3. Ні

4. Телекомунікації

5. З'явився ряд обмежень, в т.ч гендерних, збільшився час подорожей, ускладнилась можливість очно отримувати освіту, відвідувати магазини під час тривоги. Разом з тим нація стала більш згуртованою, люди почали більше один одному допомагати, почали розвиватись військові в супутні галузі.
6. Як і багато хто з нас, чітко ідентифікувала себе українкою, стала допомагати країні отримати волю і перемогу.
7. Багато чого змінилось, але справа не у війні.
8. З'явилась внутрішня опора, задоволеність собою.
9. Допомогає праця (спорт) і дисципліна
10. Не можу відповісти

26. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. 47
2. Україна, м. Дніпро
3. ФОП на мінімалках)) і громадська діяльність
4. За фахом економіст, на даний час громадський діяч, організація подій і ком'юніті .
5. А матюкатись можна?) Змінився повністю місце нарі життя. Чоловік пішов на фронт, тому в мене з'явилась більше обов'язків. Я почала займатися активно волонтерською і громадською діяльністю. Роблю те що раніше не робила. Змінила фокус з заробляння грошей на допомогу, підтримку родини і чоловіка, публічну діяльність. Багато стресу, депресії і мало часу. Але і багато в оточенні нових класних людей, геть інші опори з'явилися і стали більш зрозумілі цінності
6. На перший план Вийшла Я і родина . Стала більш піклуватись про себе і відчувати своїх бажань, цінувати час і близьких людей. Більше любові до країни, вдячності людям і взагалі більше вдячності
7. До війни: робота 24/7 а потім пошук себе.
Зараз: Я і пошук балансу . Гроші пішли на другий план. Більше уваги моментам радості, щастя, тому що справді наповнює. Більше любові. Дуже сильно розібралась в людях. Побачила справжнє і на ігра не . Точно знаю що можу багато чого, навчилась просити і говорити ні і ставити себе на перше місце. Знаю що не тільки виживу а і буду жити повноцінним життям.
Дозволю собі бути собою!
8. Іноді впадала в депресію . Іноді опускалась геть на дно. Розумію що це шлях, який треба пройти . Приймаю і йду далі
9. Чоловік, родина, подруги і жіноче оточення яке я об'єднала навколо . Розуміння себе і власних потреб
10. Стрес не додає сил , тому більше цього здоров'ю в тому числі ментальному. Вийшло на перший план більше жіночих властивостей - розуміння жіночої сили, любові , я жінка і я цьому рада!

27. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. 44 років
2. Дніпро, Україна
3. Ні

4) креативність, створювати щось нове

5. все змінилось, відношення до диття і речей матеріальних і не матеріальних

6. життя - тут і зараз. не відкладати бажання на потім .

7. віра в людей- залишилось. відношення до життя трансформувалося)

8. спокійно, радію цим пріоритетам

9. люди з оточення, круг людей змінився. є провідники трансформації

10. жінка - це могутня енергія, яка може зруйнувати а може і відтворити

28. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1) 40

2) Україна дніпро

3) ні

4) творчість

5) особисте життя, фінанси

6) взагалі подивилась на все інакше. війна навчила відпускати

контроль, дозволити люлям мати іншу точку зору, зрозуміла, що кожен день може бути останнім

7) до війни все було більш стабільним і зрозумілим. після війни зрозуміла, що більшість того, що я вчила і робила в житті виявляється нікому не потрібне.

Вчуся більш любити себе, відчувати себе і вибирати себе.

8) як би це не звучало страшно, я вдячна війні, вона показала, що ніхто з нас не безсмертний і нема чого чекати майбутнього, вже ніколи не буде так, я

вчора. я навчилася приймати більш спокійно ситуації. Немає сенсу тягнути в своє майбутнє біль, образи і всякий негатив.

9) підтримка друзів, діти, творчість

10) зрозуміла, що майже все можу зробити сама- починаючи від побутових справ закінчуючи тим, що можу сама себе зробити щасливою. Зрозуміла, що

за все, що трапилось у моєму житті відповідальна лише я

29. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1.47

2. Дніпро місто

3. Працюю

4. Фінанси та облік.

5. Перестала замислюватись щодо завтра, живу зараз.

6. В цілому-ні. Мої цінності завжди зі мною.

7. До війни могла йти на компроміси, зараз стала менш зговорливою. Але незмінним залишилось «обострене чувство справедливости».

8. В цілому в мене немає дискомфорту та переживань від того, як я змінилась..

9. Якщо виникають переживання-намагаюсь заповнити свій простір.

10. В мене події пов'язані з особистими сімейними обставинами. Тому, не пов'язані з воєнними діями.

30. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. 44

2. Дніпро
3. Так
4. Педагогічна діяльність, вчитель історії
5. Почала жити тут і зараз, не планую довгостоково
6. Так. Родинні відносини стали більш в пріоритеті
7. З'явилась розгубленість невпевненість, втома і стрес
8. Це мене дратує, тому знаходжу собі заняття, щоб позбутися цього
9. батьки і чоловік
10. з самопочуттям все ок завдяки фіз активності

31. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. 46 років
2. Дніпро, проспект Героїв
3. Так, працюю
4. Є основна робота (дистанційно), у вільний час - послуги масажу
5. Треба приймати багато рішень. Змінилося ставлення до деяких ситуацій, простіше відносишся.
6. Так, довелося. Раніше хотіла просто стабільності, зараз розумію, що треба діяти тут і зараз.
7. До війни боялася щось змінити, зараз йду у нове, боюсь, але йду. Основна робота ще залишилася. Швидше приймаю рішення
8. Мені подобаються ці зміни
9. Сама, підтримка чоловіка та оточення
10. Чи то події, чи то переїзд вплинули на довіру собі, прислухатися до себе та своїх бажань

32. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. 47 років
2. В місті Дніпро
3. Працюю
4. Я бухгалтер і викладач дисциплін з основних напрямків бухгалтерського
5. В мене все змінилося з 2014 року. Я 3 червня 2014 року виїхала з Донецька зі своєї прекрасної квартири і досі скитаюсь по хаткам. Геть усе перевернулось: життя, робота, місце знаходження по території України змінилося за 10 років 5 разів, змінилось ставлення до суспільства, мислення, з'явилося почуття гніву, постійно необхідно відчувати додаткову відповідальність за себе і свою дитину
6. Мені довелося усвідомити, що подбати про мене та про мою дитину зможу тільки, і ніхто крім мене мені не допоможе
7. До війни в мене було почуття стабільності, було стабільне життя, стабільне власне житло, а зараз я живу «сьогодні на сьогодні» і досі не маю цього стабільного ґрунту під ногами. Стабільна тільки моя робота, слава богу
8. Зараз я переживаю тільки за військових, за своїх племінників, які на фронті, які дають нам можливість жити повноцінним життям вчора сьогодні завтра. Я дуже їм вдячна, я допомагаю чим можу

9. Допомагає віра в чарівне майбутнє, моя дитина, на яку я покладаю великі зусилля, Мені допомагають оточуючі мене люди, співробітники, їх небагато, але вони є.

10. Я стала більш впевненою в собі, більш наполегливою, більш суворішою

33. Жінка з спільноти HAPPY WOMEN

1. 43

2. м.Дніпро, Україна.

3. Працюю сама на себе.

4. Власна справа, яка приносить задоволення. Сфера парфумерії.

5. Стала більше хвилюватися за життя близьких та своє. Відсутність безпеки, відчуття невпевненості в майбутньому своєму і країни.

6. Стала більш емпатичною до чужого горя, більше допомагаю іншим, ціную кожен свій день та людей, які поряд. Роблю все, що від мене залежне, щоб наблизити перемогу і не бути осторонь. 7. Не загадую і не ставлю довгострокових планів, намагаюсь жити тут і зараз, хочу бути корисною суспільству, емпатія, більше відчуваю, співчуваю, допомагаю, на початку ненавиділа тих, хто розпочав війну, зараз для мене вони пусте місце, непотріб, від якого хочеться звільнитися.

8. Раніше нікому не бажала смерті, а з початком війни почала бажати тим, хто прийшов вбивати нас. Хочеться, щоб наступила справедливість.

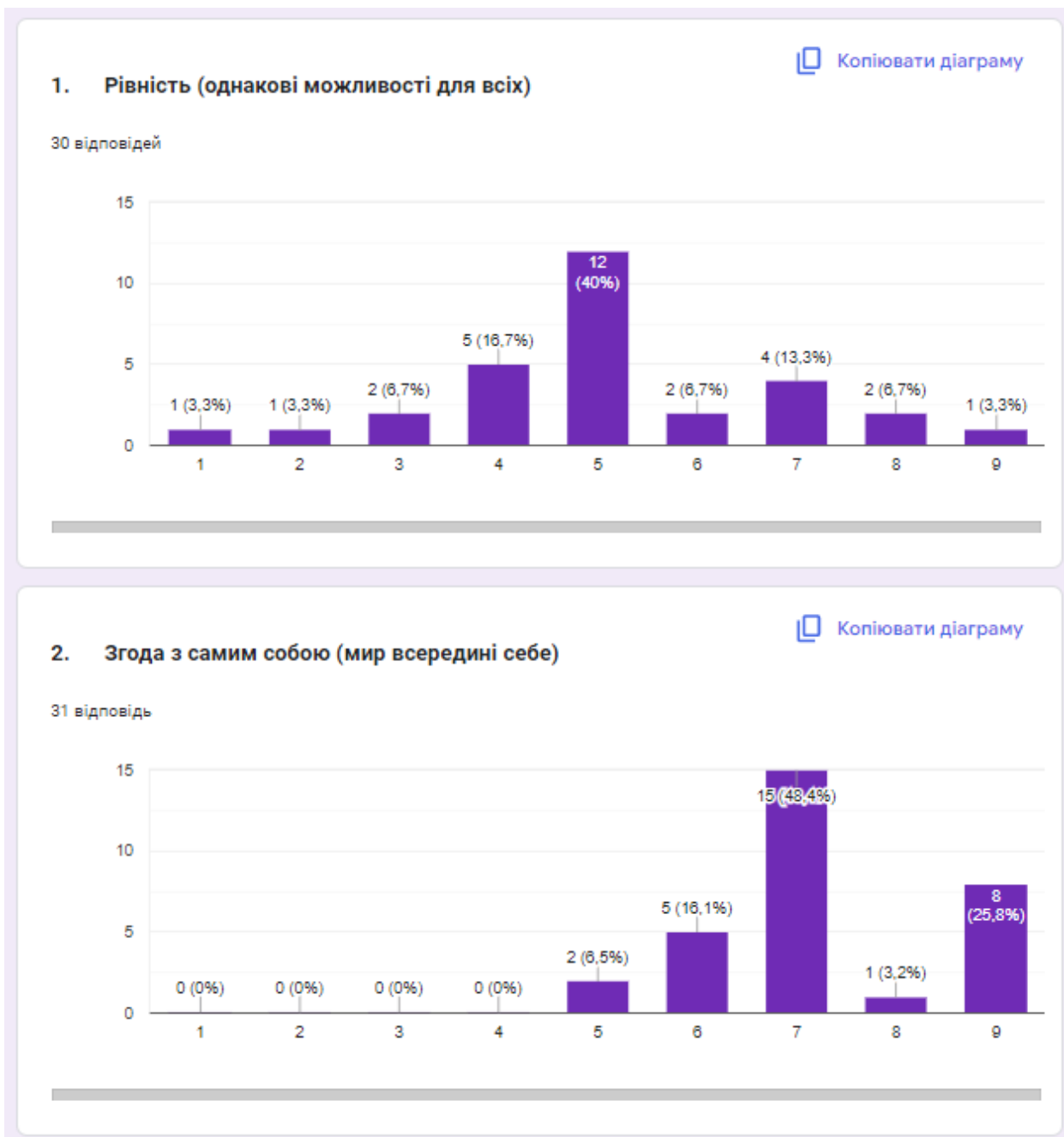
9. Я не зверталась до психологів. Сама собі створюю настрій, якщо це в моїх силах. Багато гарної енергії дають діти, улюблена справа, близькі, оточення, фільми, театр, музика, подорожі.

10. Коли розпочалась війна, на короткий час була як зомбі, не хотілось їсти, доглядати за собою. Через кілька тижнів, будучи в іншій країні, пішла до магазину за новими речами по догляду за собою, косметикою. У мене завжди було чисте, доглянуте волосся і парфум. Це про те, що жінка має бути жінкою, в різних життєвих обставинах, навіть в дуже тяжких. Жінка має надихати.

ДОДАТОК Г

Узагальнені дані опитування респондентів

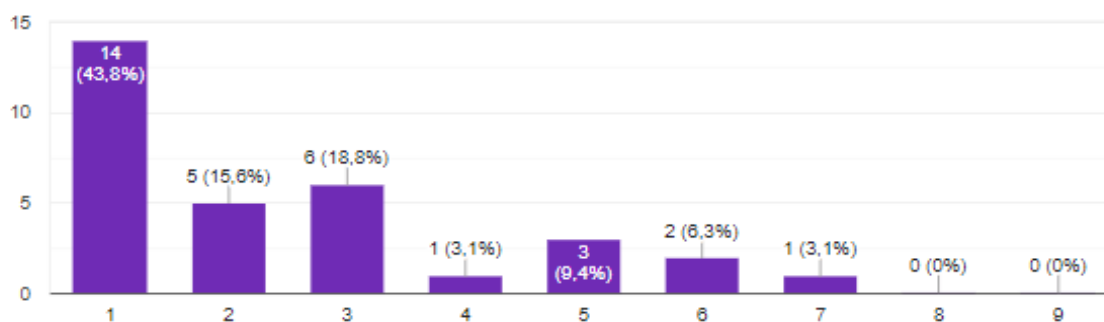
Методика «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца



3. Соціальна влада (панування над іншими людьми)

 Копіювати діаграму

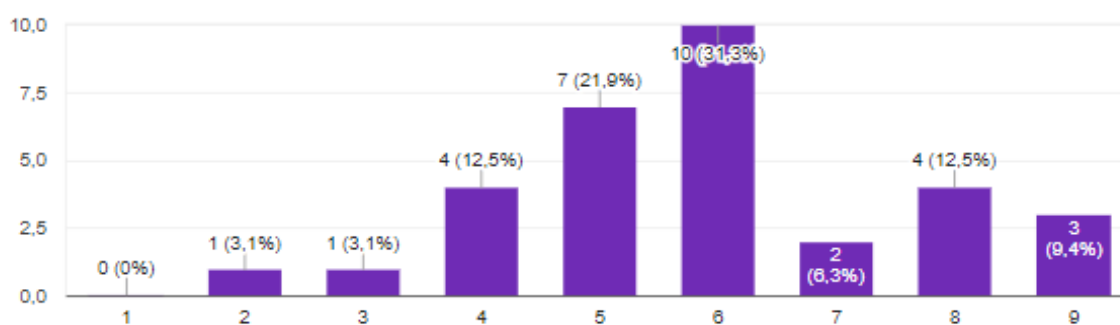
32 відповіді




4. Насолода (задоволення всіх бажань)

 Копіювати діаграму

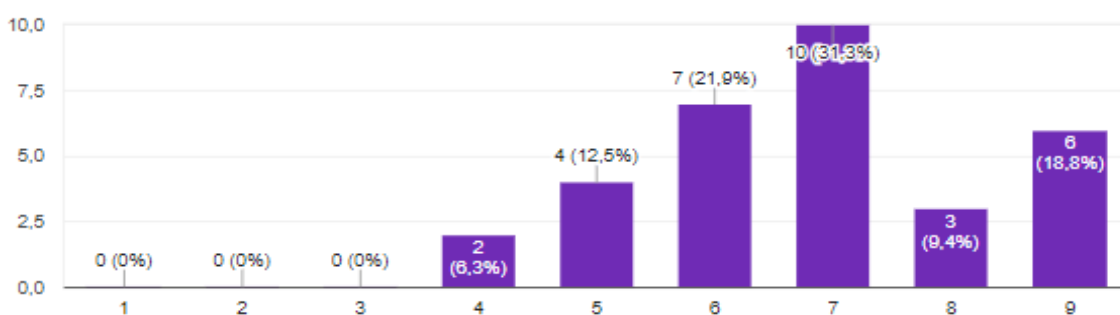
32 відповіді



5. Свобода (свобода дій і думок)

 Копіювати діаграму

32 відповіді



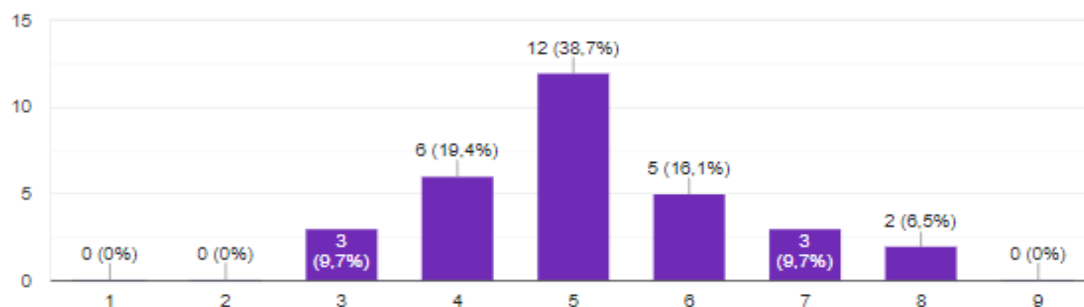
6. Духовність (домінування духовної, а не матеріальної сторони життя)



Копіювати

діаграму

31 відповідь

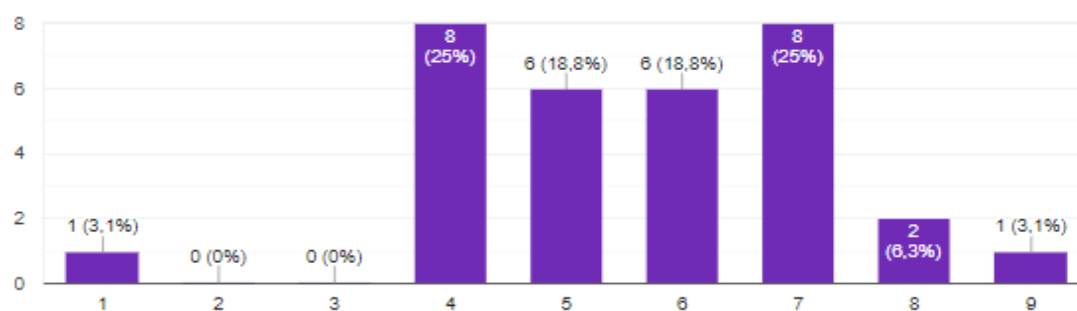


7. Турбота про себе (відчуття, що іншим є до тебе справа)



Копіювати діаграму

32 відповіді

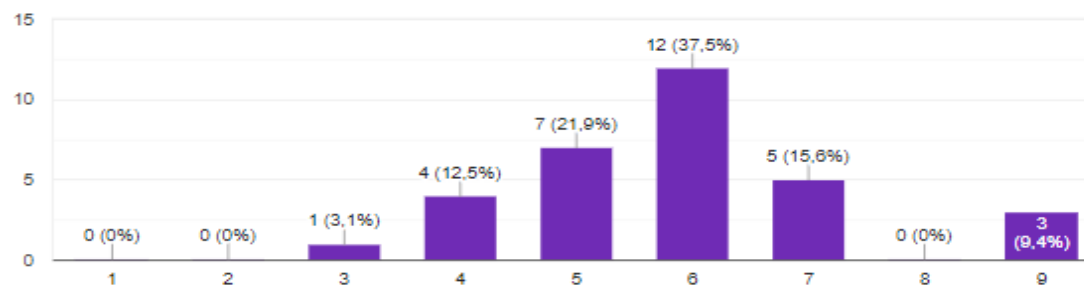


8. Соціальний порядок (стабільність суспільства)



Копіювати діаграму

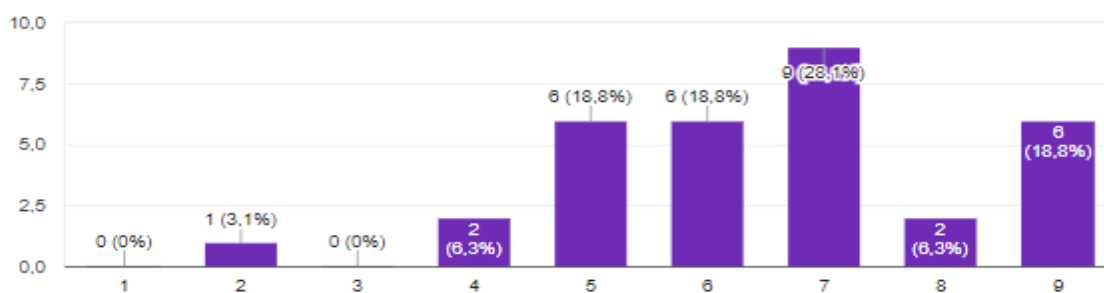
32 відповіді



9. Насиченість життя (цікаве, наповнене життя)

[Копіювати діаграму](#)

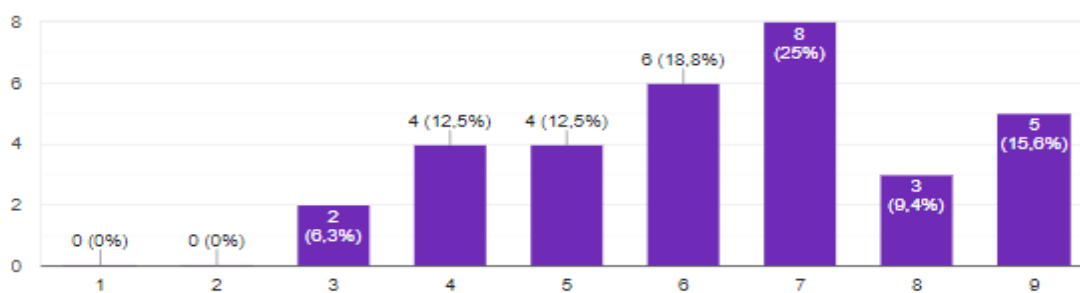
32 відповіді



10. Осмисленість існування (наявність мети в житті)

[Копіювати діаграму](#)

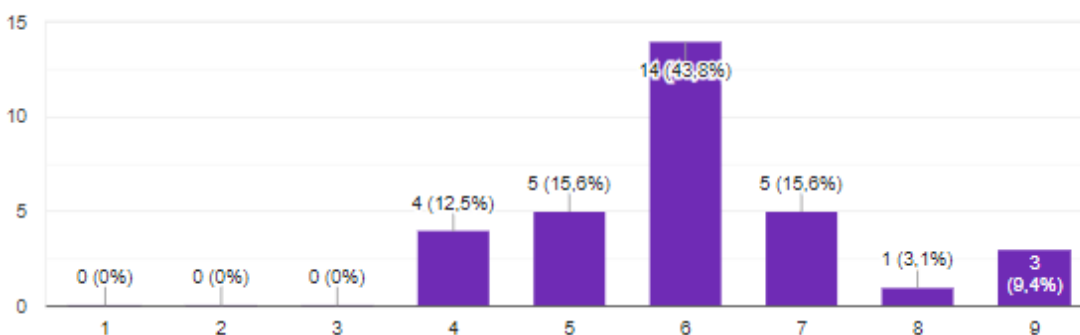
32 відповіді




11. Ввічливість (ввічливість, вихованість)

[Копіювати діаграму](#)

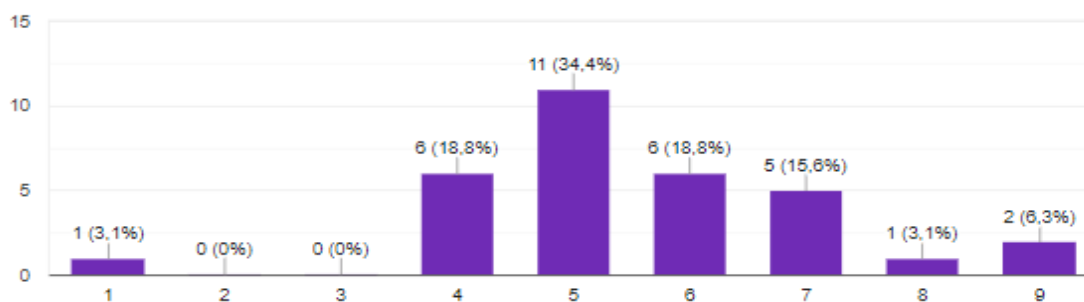
32 відповіді




12. Багатство (власність, майно, гроші)

 Копіювати діаграму

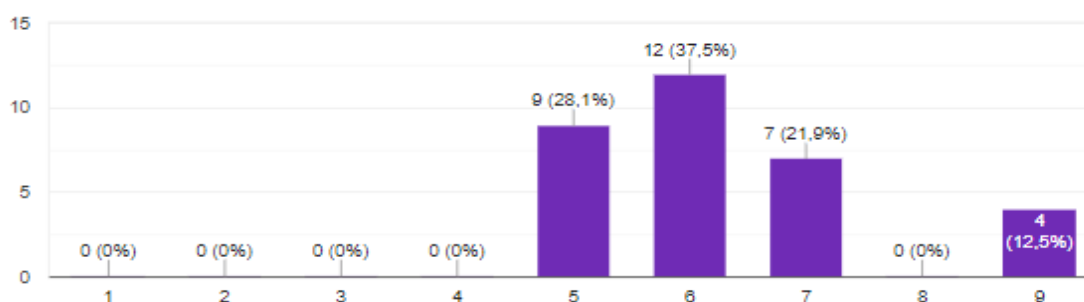
32 відповіді



13. Національна безпека (захищеність держави від ворогів)

 Копіювати діаграму

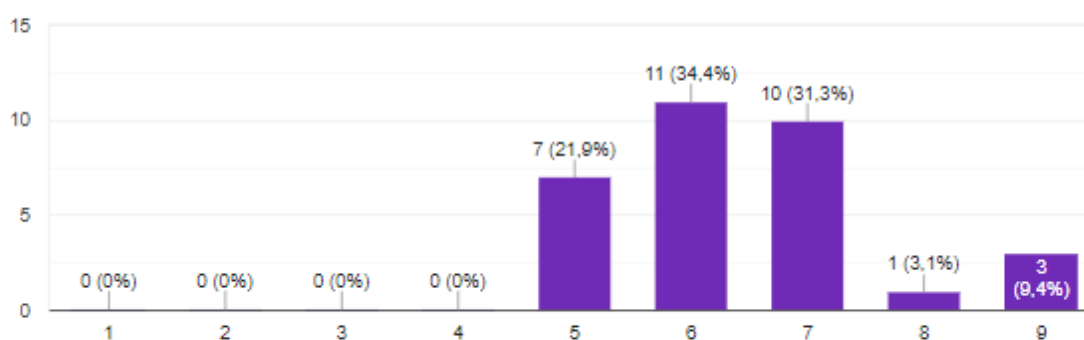
32 відповіді



14. Самоповага (віра у власну значимість)

 Копіювати діаграму

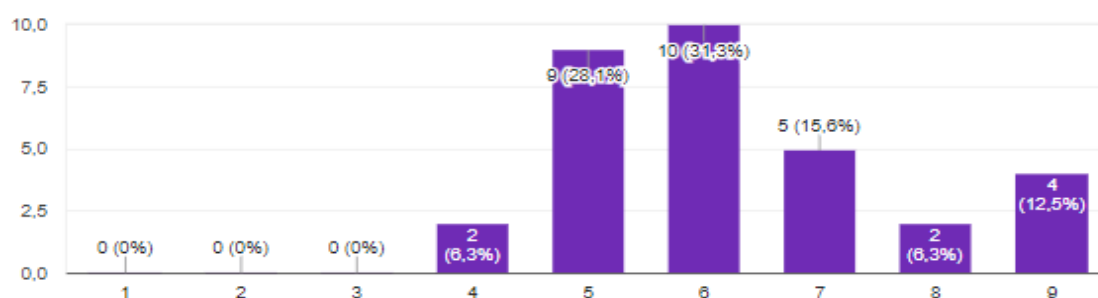
32 відповіді



15. Почуття подяки (прагнення віддавати борги)

[Копіювати діаграму](#)

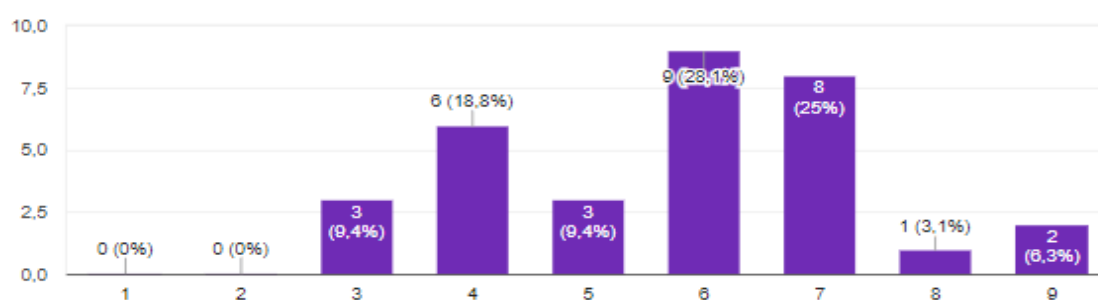
32 відповіді



16. Творчість (унікальність, уява, віра в свої творчі здібності)

[Копіювати діаграму](#)

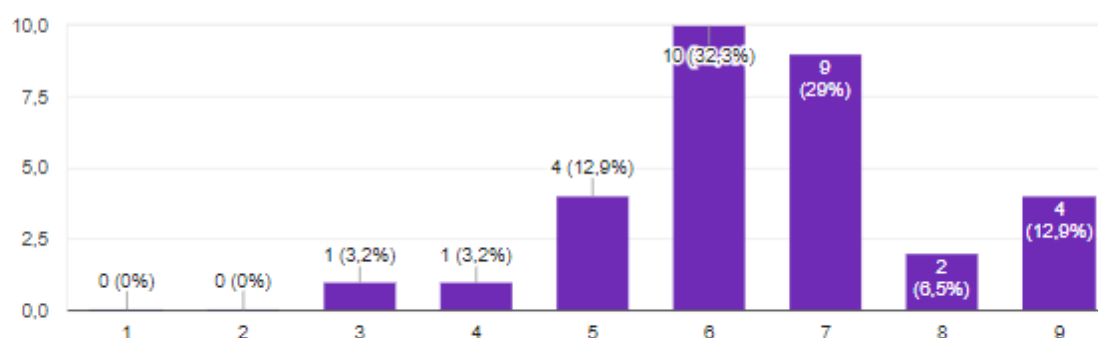
32 відповіді



17. Мир на Землі (свобода від воєн і конфліктів)

[Копіювати діаграму](#)

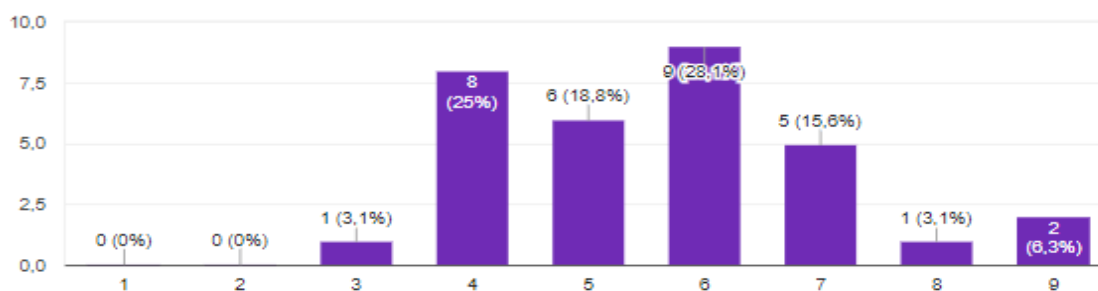
31 відповідь



18. Традиції (збереження звичаїв)

 Копіювати діаграму

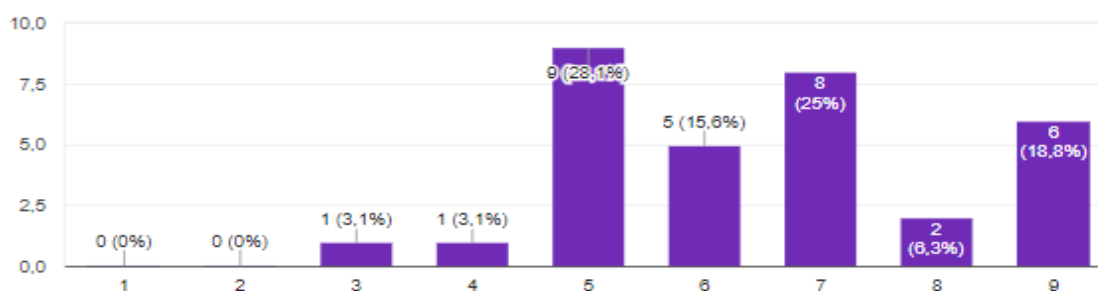
32 відповіді



19. Велика справжня любов (глибока емоційна й духовна близькість)

 Копіювати діаграму

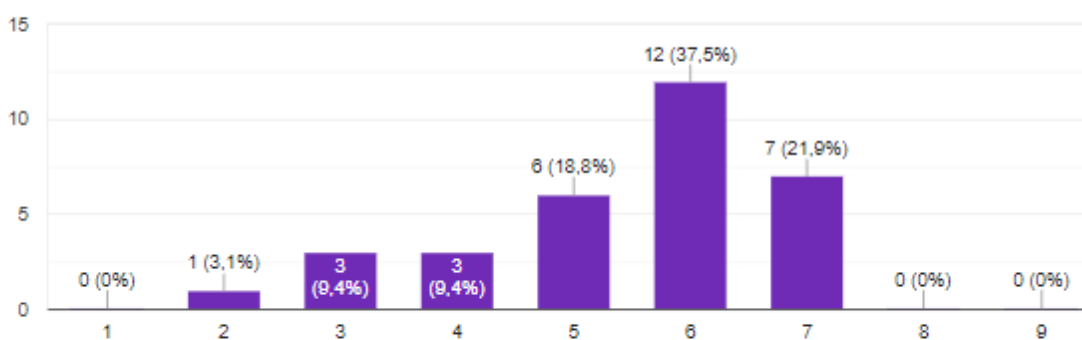
32 відповіді



20. Самодисципліна (стриманість, боротьба з спокусами)

 Копіювати діаграму

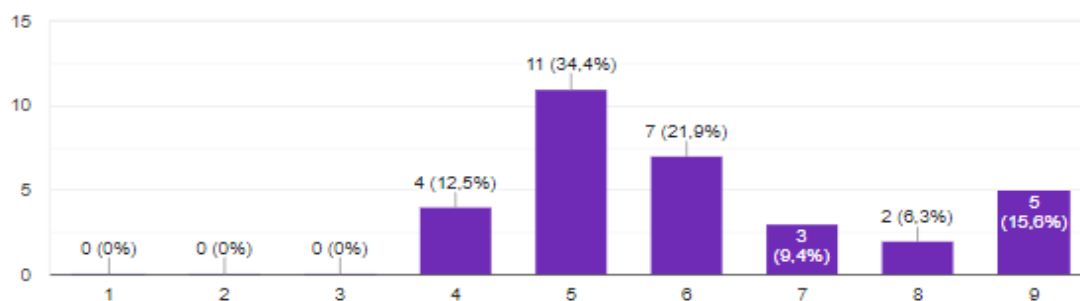
32 відповіді



21. Недоторканність внутрішнього світу (право на таємницю особистого життя)

 Копіювати
діаграму

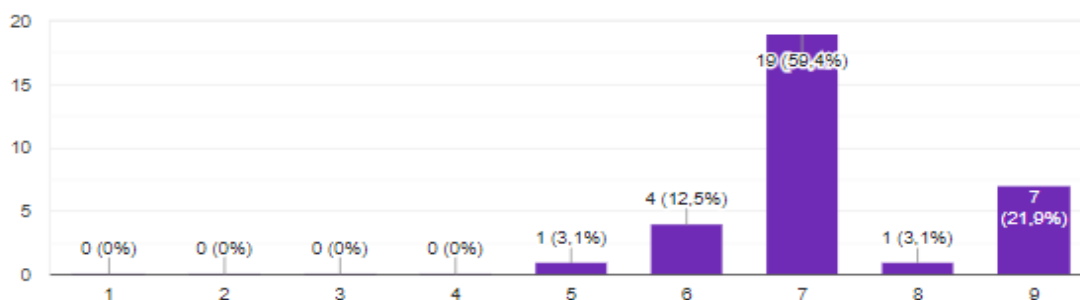
32 відповіді




22. Безпека сім'ї (безпека тих, кого ми любимо)

 Копіювати діаграму

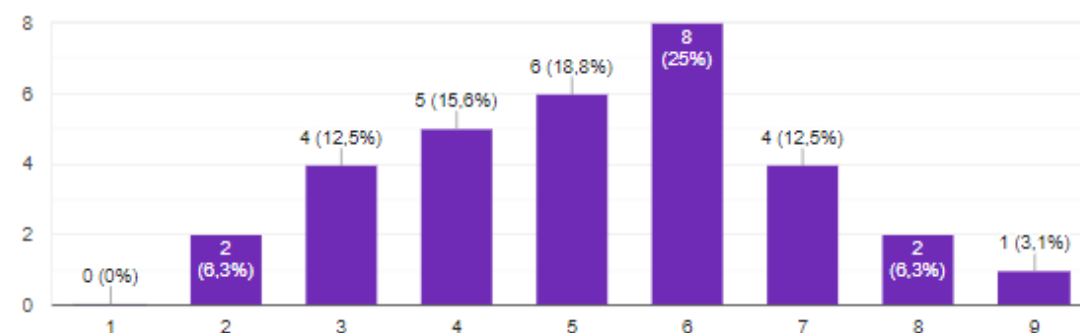
32 відповіді



23. Соціальне визнання (повага, схвалення іншими)

 Копіювати діаграму

32 відповіді

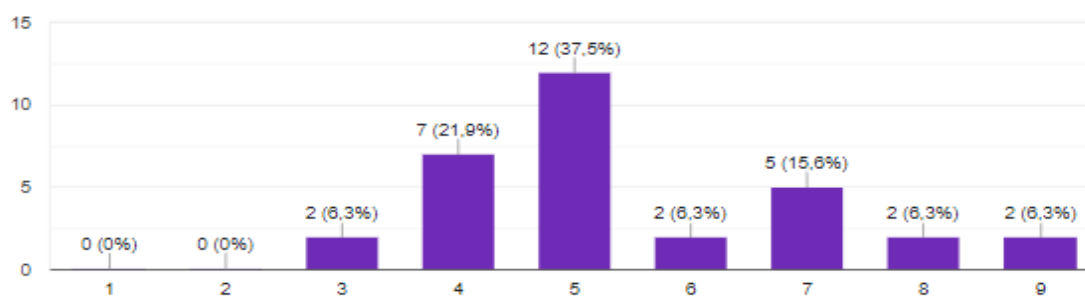


24. Єднання з природою (включення в природу, відповідність природі)



Копіювати
діаграму

32 відповіді

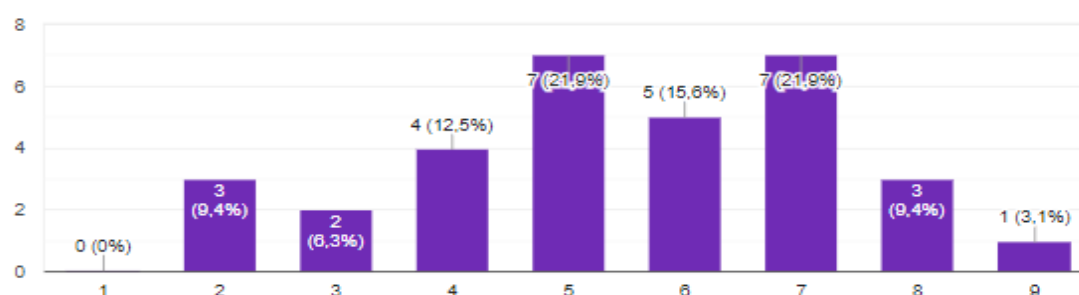


25. Різноманітне життя (постійні зміни, життя, насичене подіями)



Копіювати
діаграму

32 відповіді

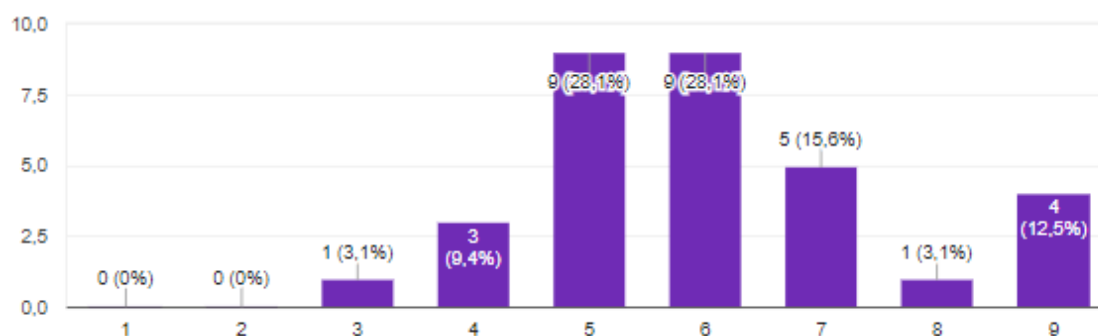


26. Мудрість (зріле, глибоке розуміння життя)



Копіювати діаграму

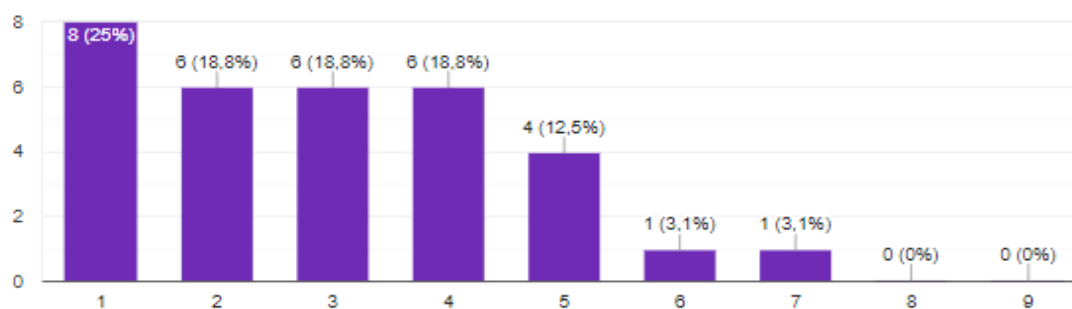
32 відповіді



27. Влада (право керувати, командувати людьми)

[Копіювати діаграму](#)

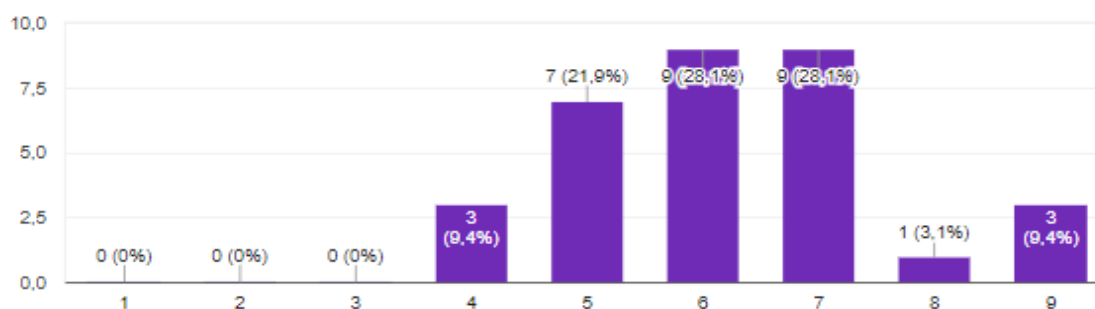
32 відповіді



28. Вірна дружба (близькі, надійні друзі)

[Копіювати діаграму](#)

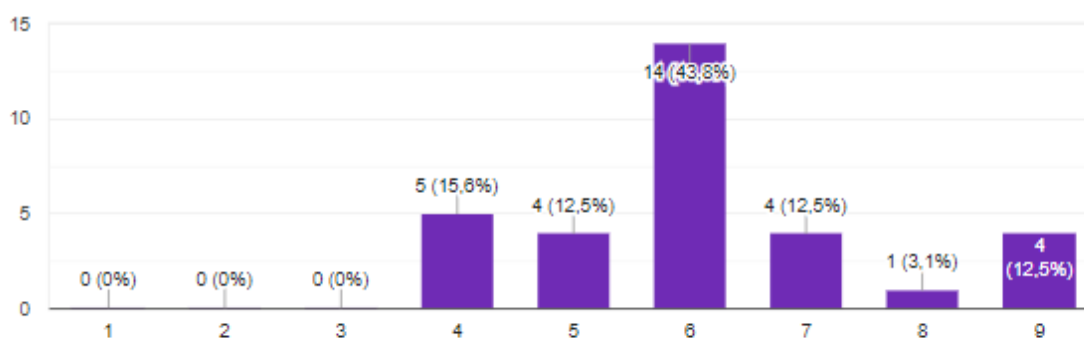
32 відповіді



29. Естетична насолода (краса природи, світу)

[Копіювати діаграму](#)

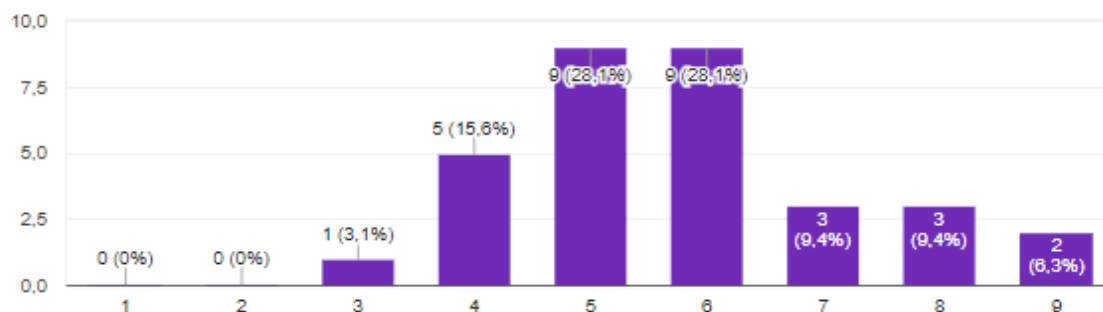
32 відповіді




30. Соціальна справедливість (захист прав людей, турбота про слабких)

 Копіювати
діаграму

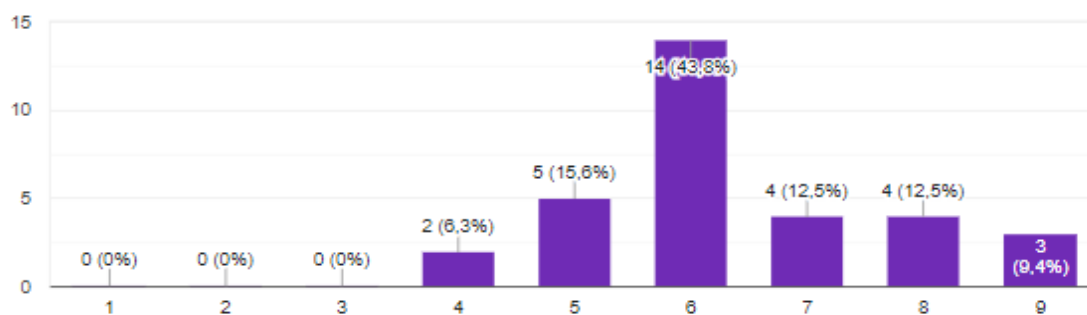
32 відповіді




31. Самостійність (впевненість в собі, самодостатність)

 Копіювати діаграму

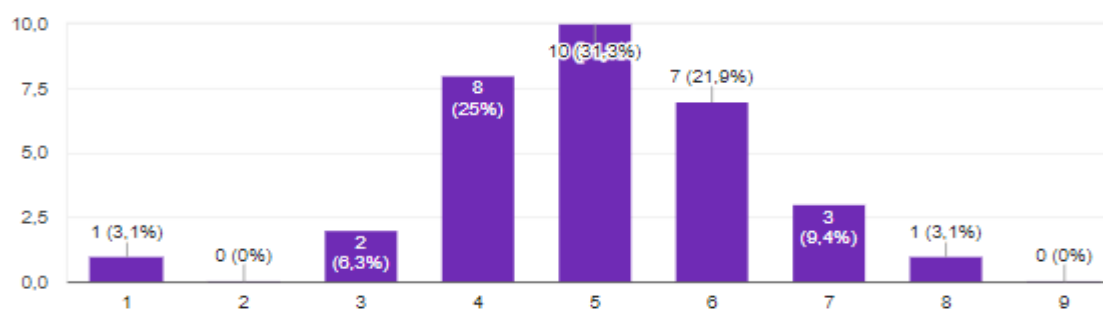
32 відповіді




32. Помірність (уникнення крайнощів)

 Копіювати діаграму

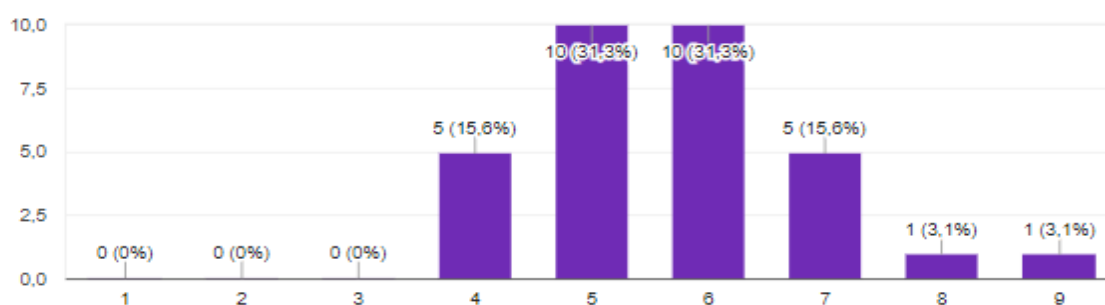
32 відповіді



33. Відданість (вірність друзям, групі)

 Копіювати діаграму

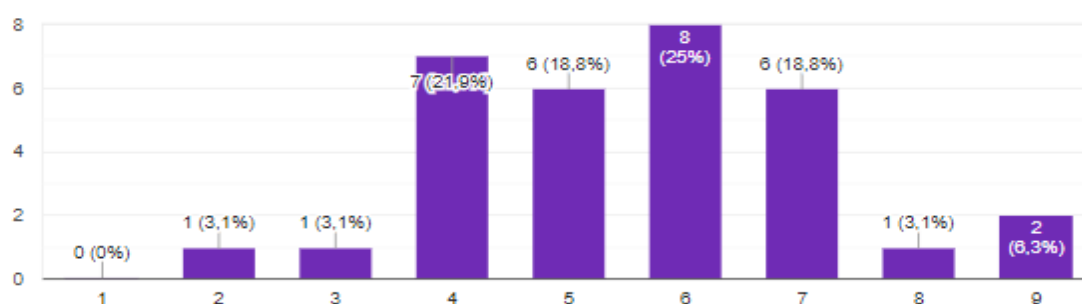
32 відповіді



34. Цілеспрямованість (наполегливість у досягненні мети)

 Копіювати діаграму

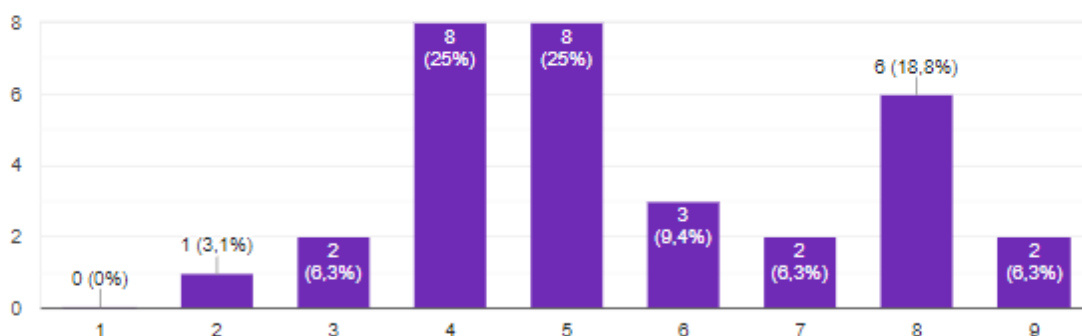
32 відповіді




35. Широта поглядів (терпимість до ідей і думок, відмінних від моїх)

 Копіювати
діаграму

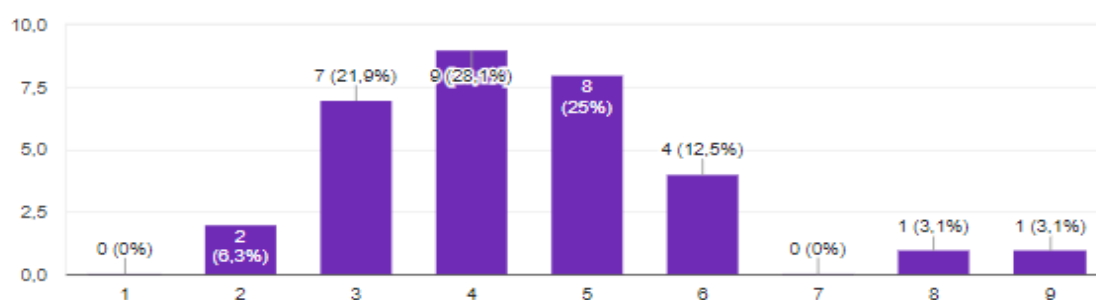
32 відповіді



36. Смирення (скромність, шанобливість)

 Копіювати діаграму

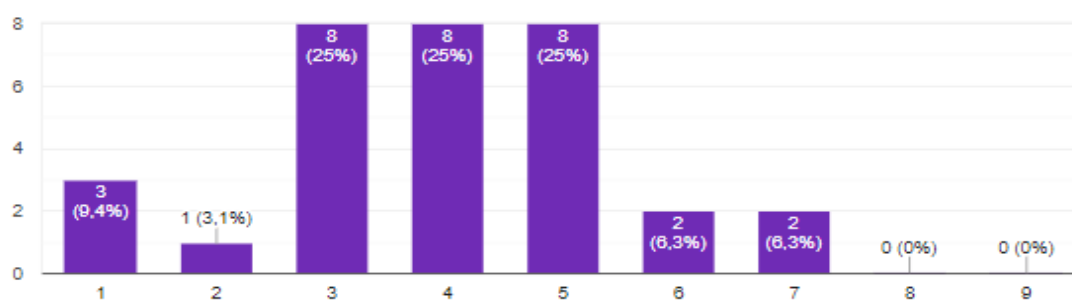
32 відповіді




37. Відвага (пошук пригод, ризику, небезпеки)

 Копіювати діаграму

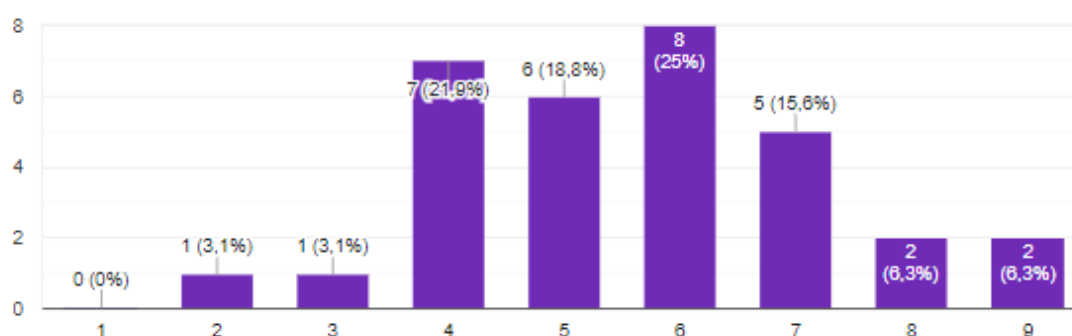
32 відповіді




38. Захист навколишнього середовища (охорона природи)

 Копіювати діаграму

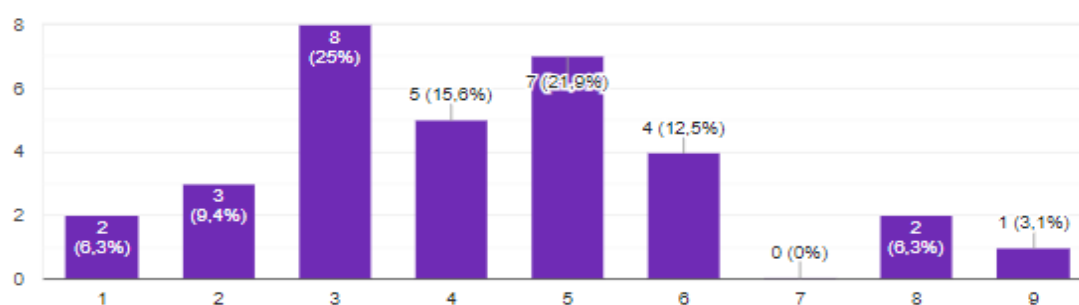
32 відповіді




39. Впливовість (вплив на людей і події)

 Копіювати діаграму

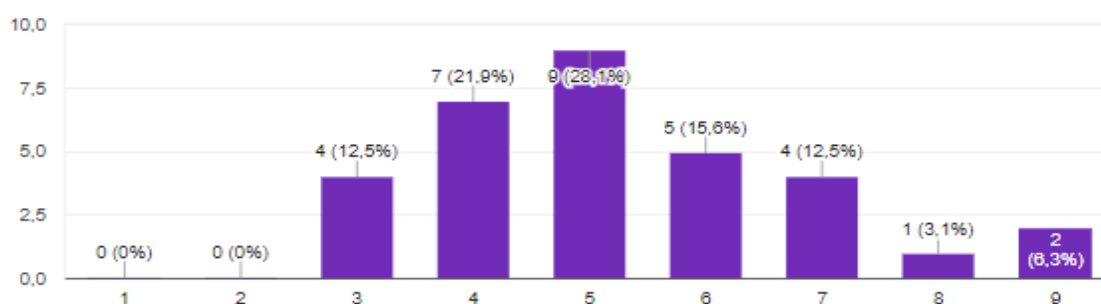
32 відповіді



40. Повага старших (повага до віку)

 Копіювати діаграму

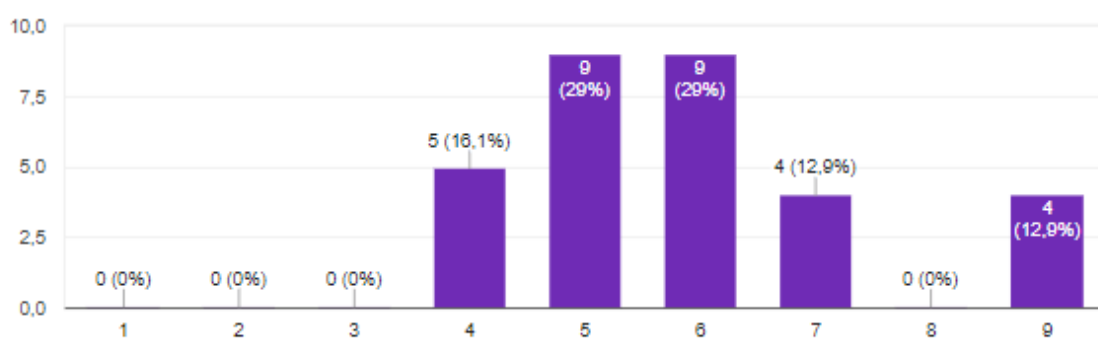
32 відповіді




41. Самостійна постановка цілей (цілеспрямованість)

 Копіювати діаграму

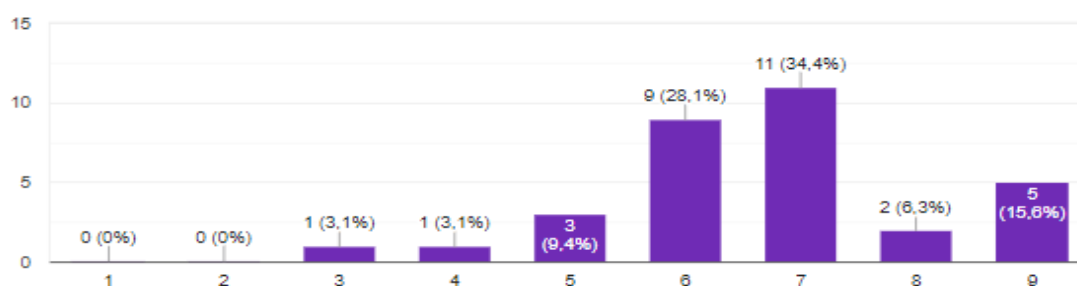
31 відповідь



42. Здоров'я (здоров'я фізичне і психічне)

 Копіювати діаграму

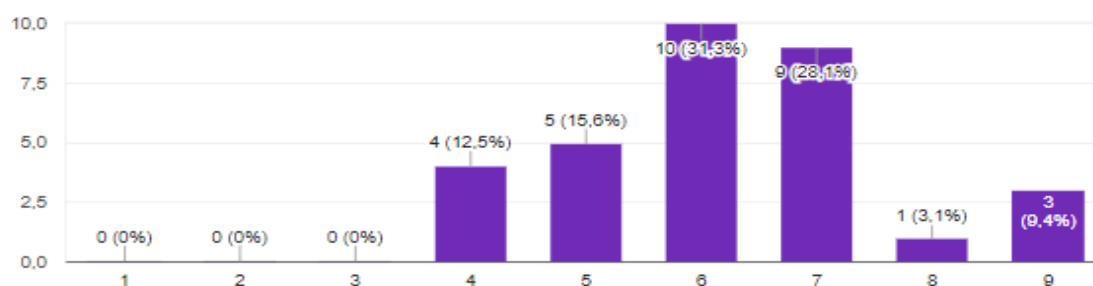
32 відповіді




43. Компетентність, професіоналізм (вміння працювати, ефективність)

 Копіювати діаграму

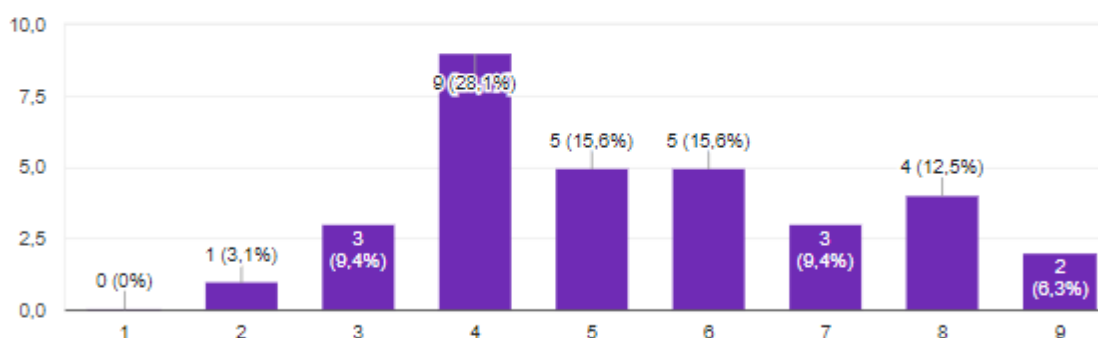
32 відповіді




44. Прийняття життя таким, яким воно є (пристосування до життєвих обставин)

 Копіювати діаграму

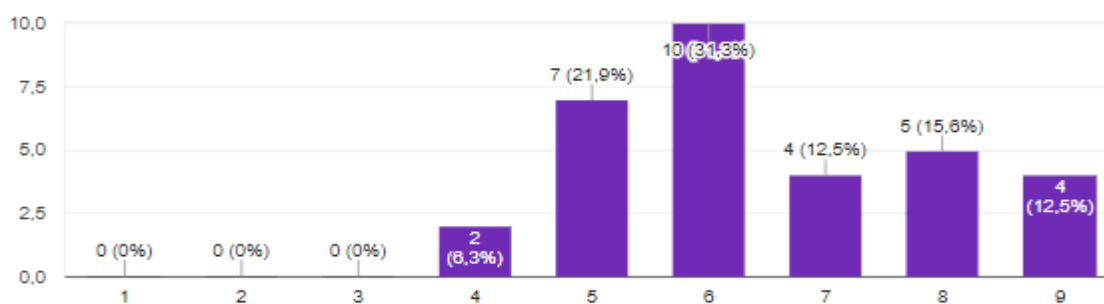
32 відповіді



45. Чесність (непідробленість, щирість)

 Копіювати діаграму

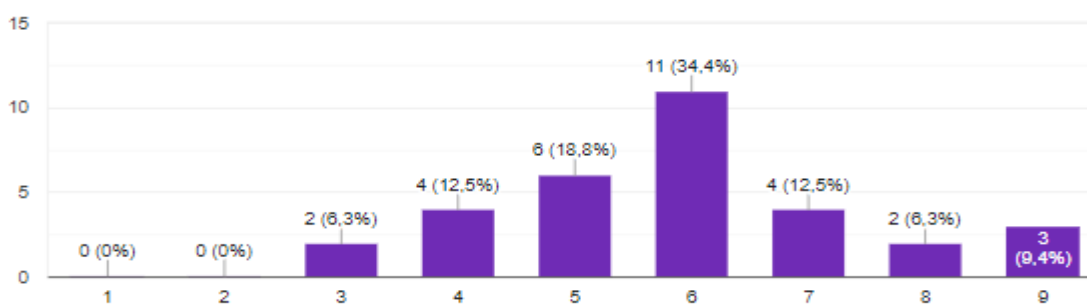
32 відповіді




46. Репутація (збереження свого обличчя)

 Копіювати діаграму

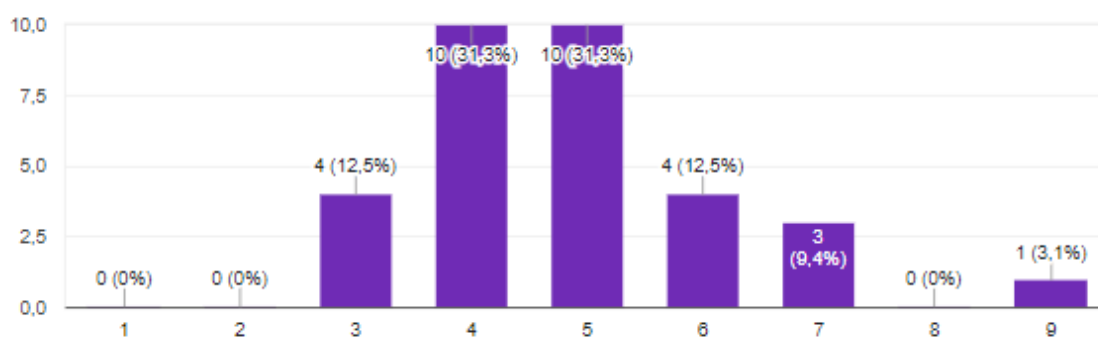
32 відповіді



47. Послух (обов'язковість, старанність)

 Копіювати діаграму

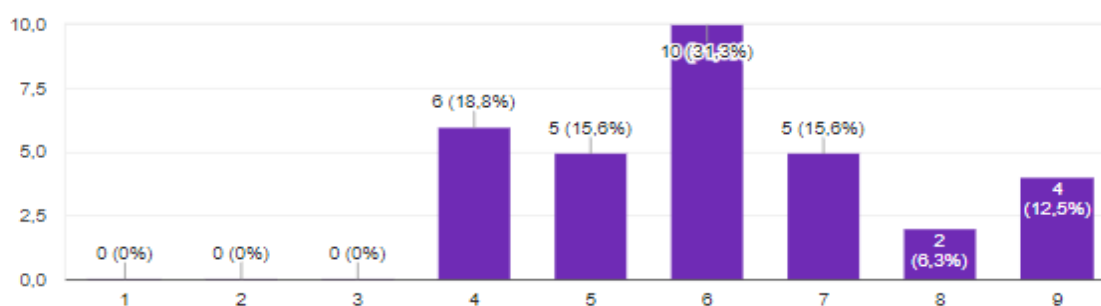
32 відповіді



48. Інтелект (логічність, вміння думати)

[Копіювати діаграму](#)

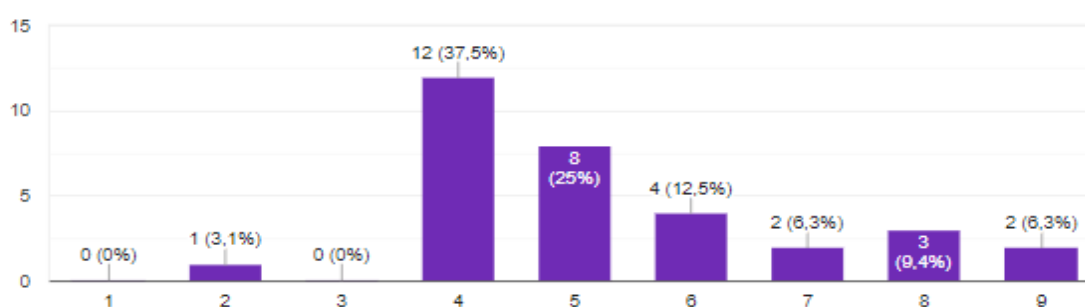
32 відповіді



49. Доброзичливість (робота на благо інших)

[Копіювати діаграму](#)

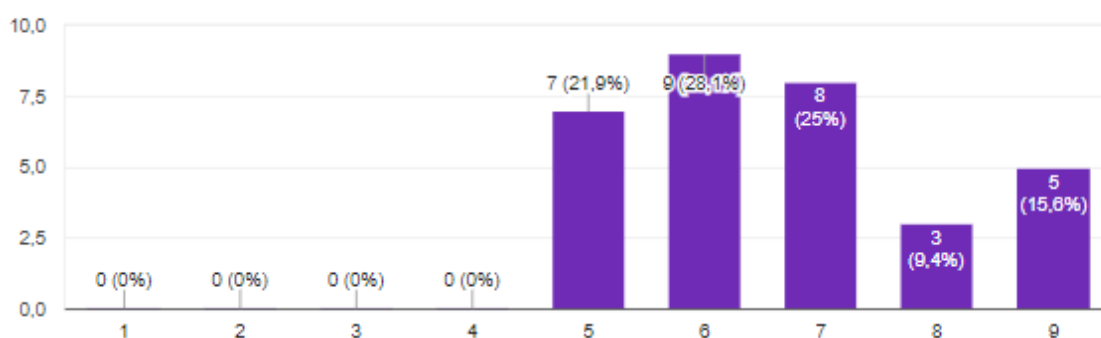
32 відповіді



50. Життєрадісність (здатність радіти життю)

[Копіювати діаграму](#)

32 відповіді

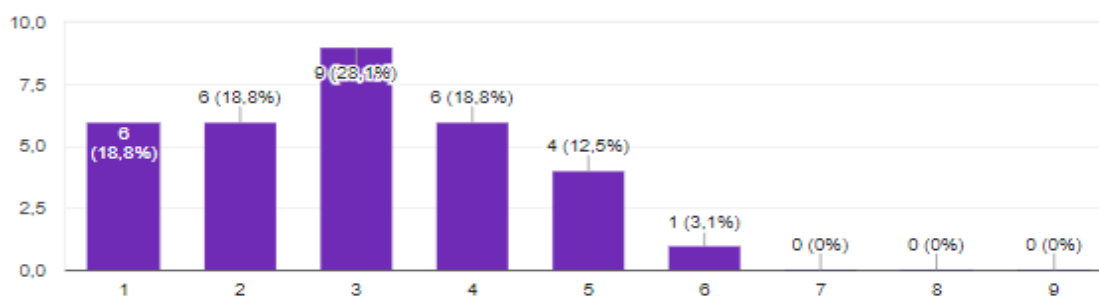


51. Благочестя (слідування релігійним віруванням і переконанням)



Копіювати
діаграму

32 відповіді

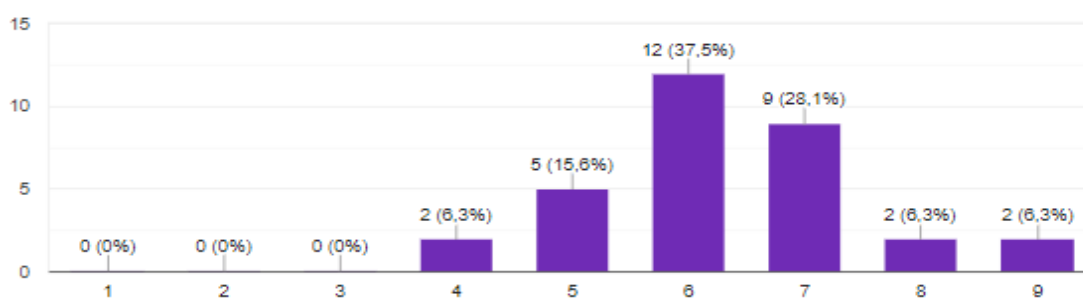


52. Відповідальність (надійність)



Копіювати діаграму

32 відповіді

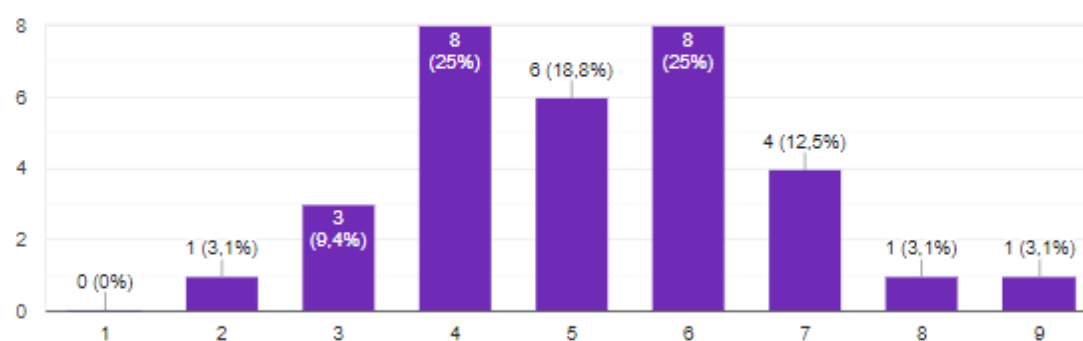


53. Допитливість (інтерес до всього)




Копіювати діаграму

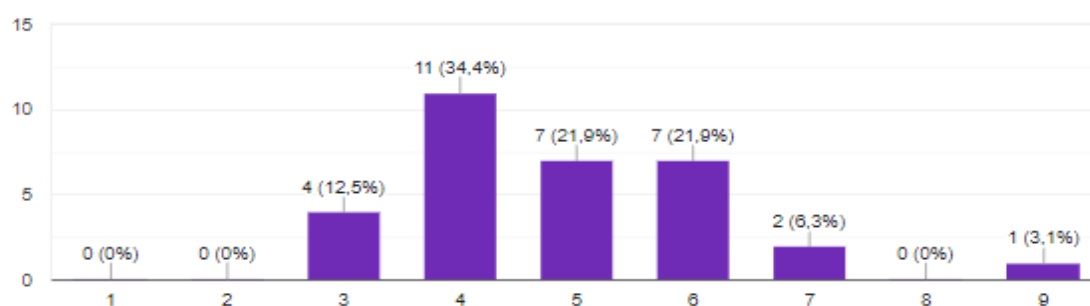
32 відповіді




54. Поблажливість (готовність прощати)

 Копіювати діаграму

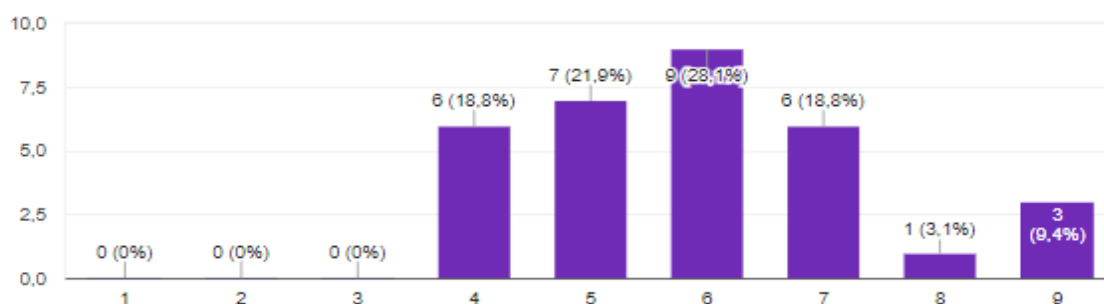
32 відповіді



55. Успіх (досягнення цілей)

 Копіювати діаграму

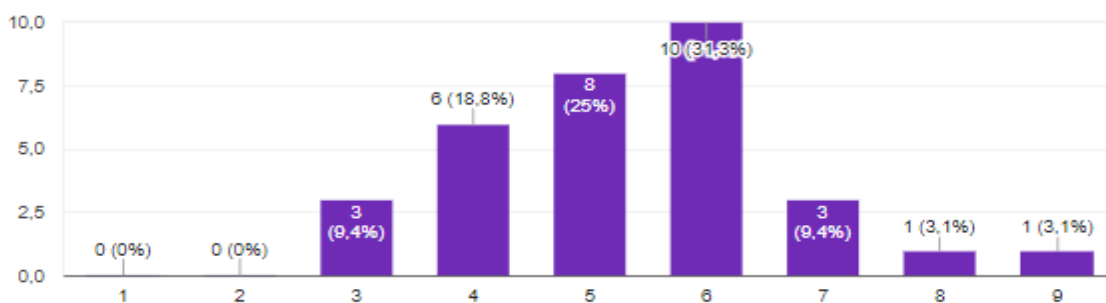
32 відповіді



56. Охайність (акуратність)

 Копіювати діаграму

32 відповіді



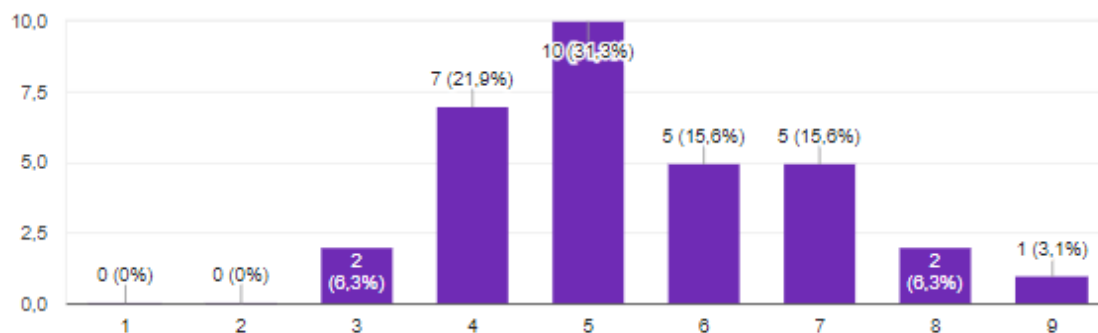
57. Потурання собі, поблажливість до себе (доставлення собі задоволення)



Копіювати

діаграму

32 відповіді

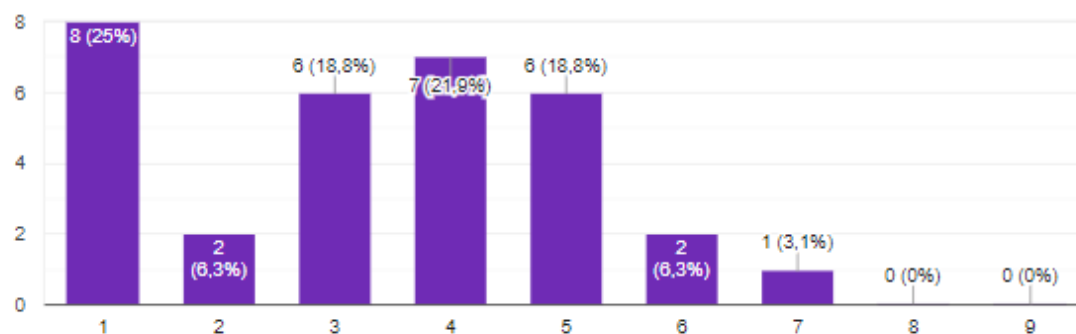


58. Релігійність (віра в Бога)



Копіювати діаграму

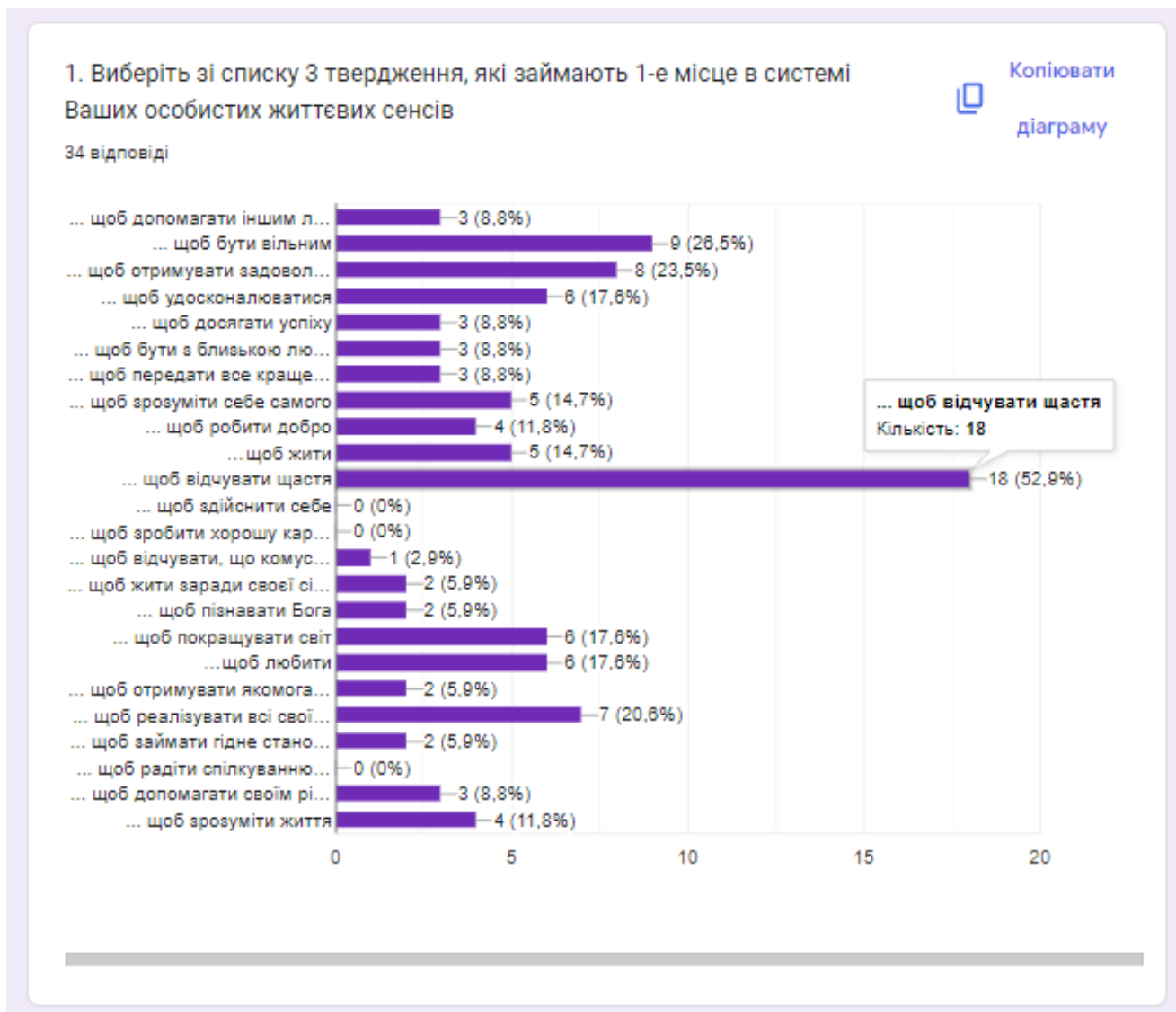
32 відповіді



ДОДАТОК Д

Узагальнені дані опитування респондентів

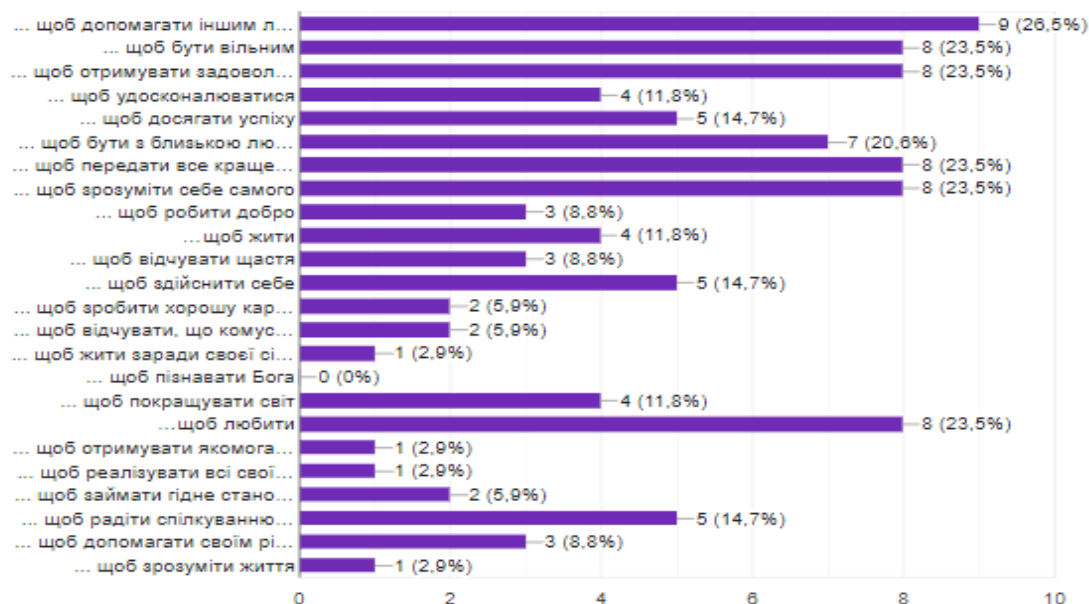
Методика дослідження системи життєвих сенсів (В. Ю. Котляков)



2. Виберіть зі списку 3 твердження, які займають 2-е місце в системі Ваших особистих життєвих сенсів

[Копіювати](#)
[діаграму](#)

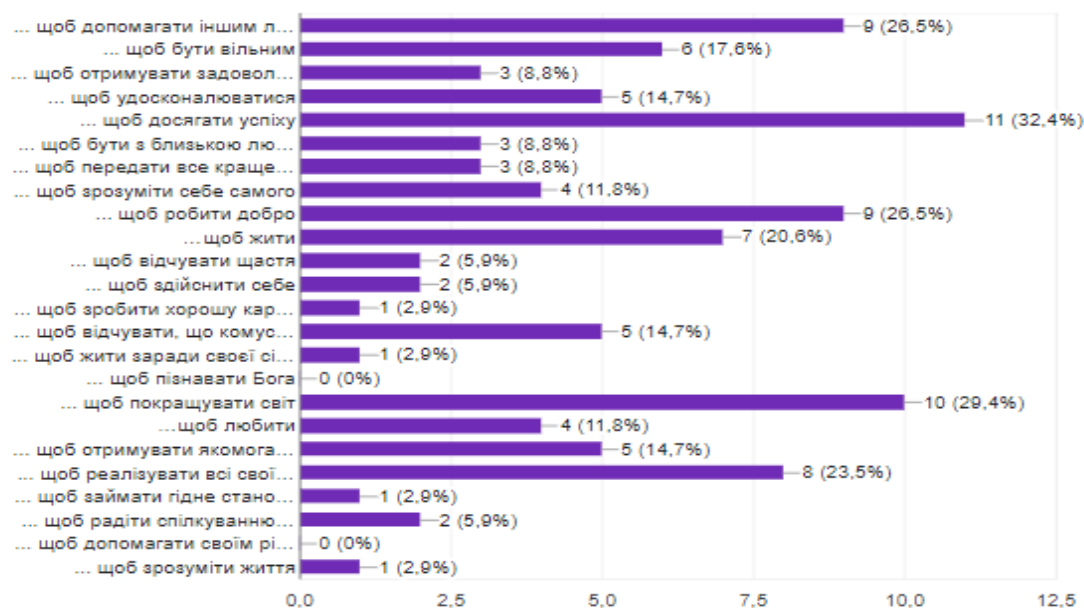
34 відповіді




3. Виберіть зі списку 3 твердження, які займають 3-є місце в системі Ваших особистих життєвих сенсів

[Копіювати](#)
[діаграму](#)

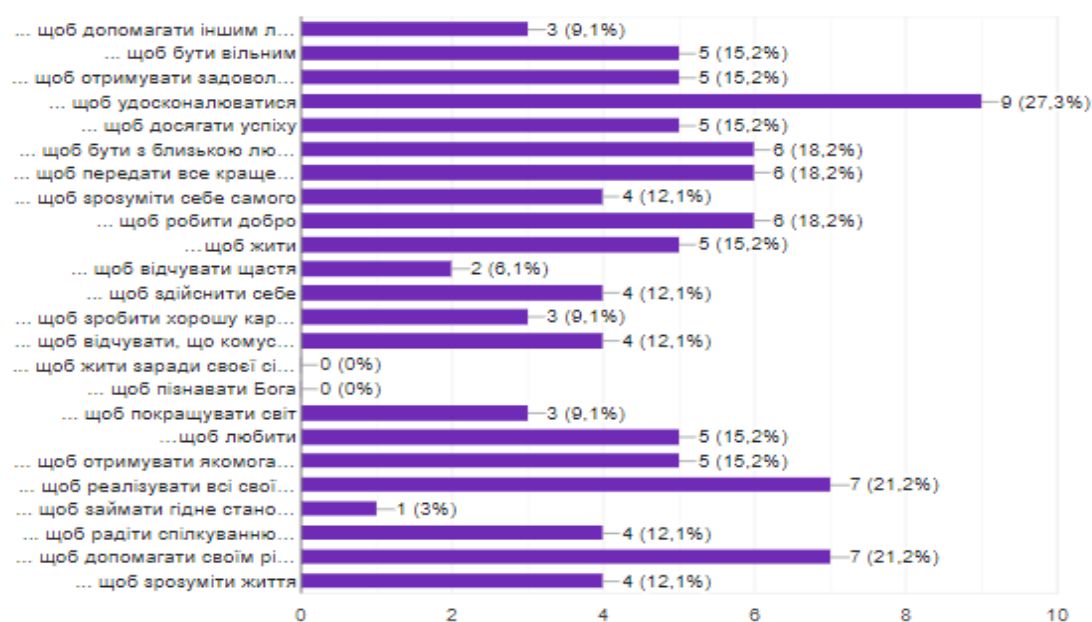
34 відповіді




4. Виберіть зі списку 3 твердження, які займають 4-е місце в системі Ваших особистих життєвих сенсів

 Копіювати
діаграму

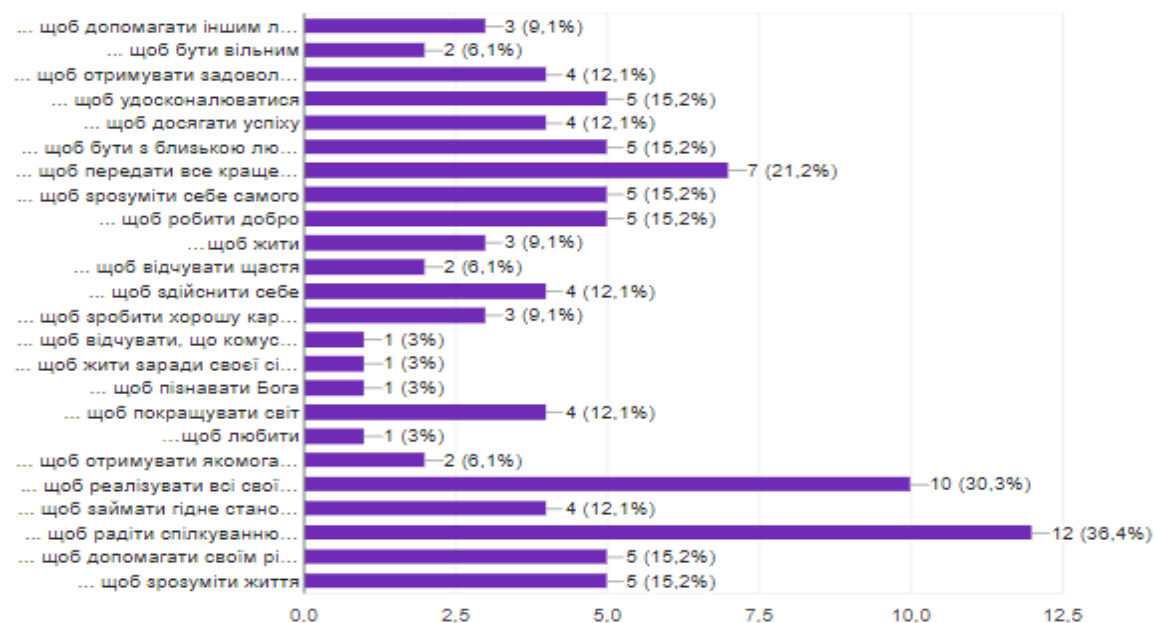
33 відповіді



5. Виберіть зі списку 3 твердження, які займають 5-е місце в системі Ваших особистих життєвих сенсів

 Копіювати
діаграму

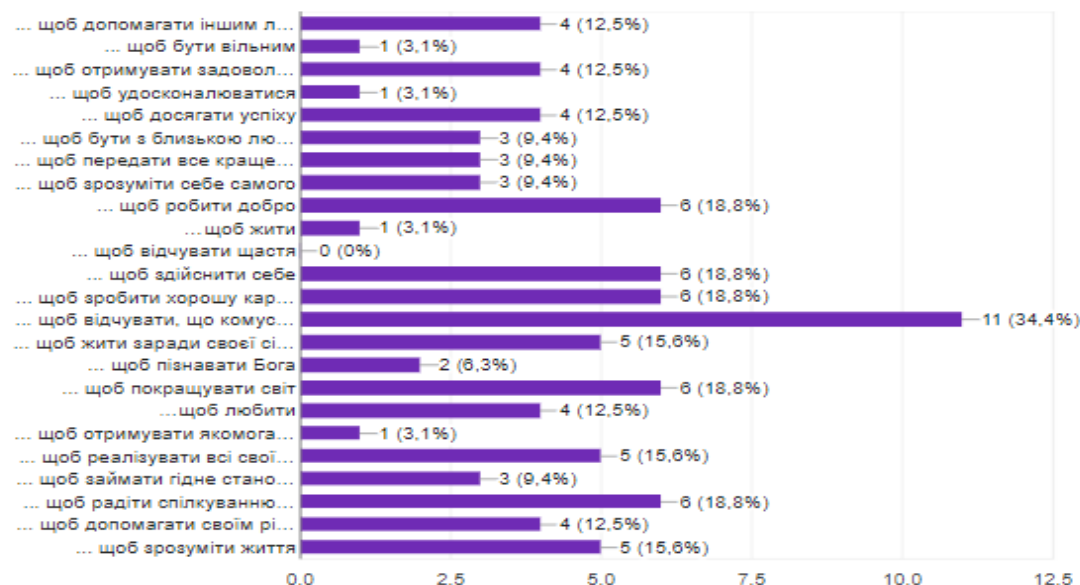
33 відповіді




6. Виберіть зі списку 3 твердження, які займають 6-е місце в системі Ваших особистих життєвих сенсів

 Копіювати
діаграму

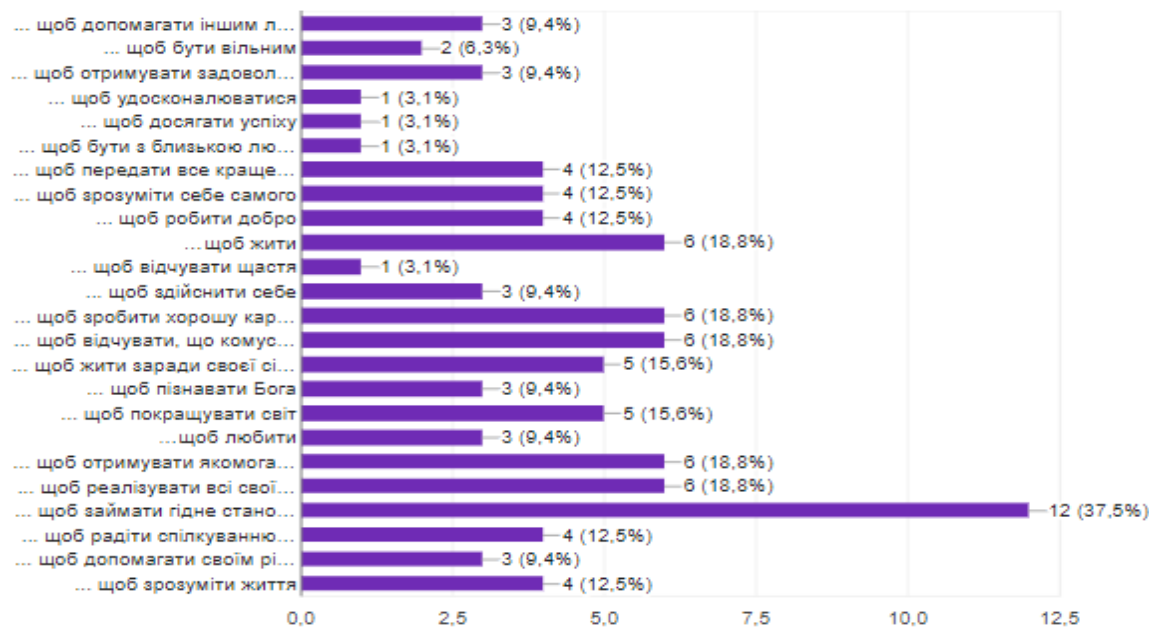
32 відповіді




7. Виберіть зі списку 3 твердження, які займають 7-е місце в системі Ваших особистих життєвих сенсів

 Копіювати
діаграму

32 відповіді



8. Виберіть зі списку 3 твердження, які займають 8-е місце в системі
Ваших особистих життєвих сенсів

 Копіювати
діаграму

31 відповідь

