

УДК 159.923.2-055.2:316.6+159.9.072 (477)
DOI: 10.31732/2663-2209-2025-80-353-362

Дата надходження: 25.11.2025
Дата прийняття до друку: 17.12.2025
Дата публікації: 30.12.2025



Ця робота ліцензується відповідно до [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ГАРМОНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ ВИКЛИКІВ. ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД

Ольга Васильченко¹, Ганна Валєнса²

¹Доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології, ЗВО «Університет економіки та права «КРОК», м.Київ, Україна, e-mail: olgavm@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2502-80722>

²Кандидат філософських наук, здобувач магістерського рівня вищої освіти спеціальності «Психологія», ЗВО «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: annavalensa@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2017-7941>

HARMONIZATION OF THE IDENTITY SYSTEM OF UKRAINIAN WOMEN IN THE CONDITIONS OF LIFE CHALLENGES. INTEGRATIVE APPROACH

Olga Vasylychenko¹, Anna Valensa²

¹Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Psychology, Higher Education Institution "University of Economics and Law "KROK", Kyiv, Ukraine, e-mail: olgavm@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2502-80722>

²PhD of Philosophical Sciences, Master's degree holder in Psychology, University of Economics and Law "KROK", Kyiv, Ukraine, e-mail: annavalensa@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2017-7941>

Анотація. Дослідження присвячене вивченню системи ідентичності українських жінок, які пройшли крізь різноманітні життєві виклики в період з 2022 року. Підтверджено, що інтегративний підхід, ґрунтований на теоретичних засадах раціогуманізму, є продуктивним у вивченні ідентичності через поєднання традиційних номотетичних та сучасних наративних методів і дозволяє виявити суттєві властивості та зв'язки в системі ідентичності особистості, які демонструють потенціал гармонізації ідентичності в умовах життєвих криз. За допомогою моделі ієрархічної регресії перевірено гіпотезу, де параметри Наративної ідентичності, авторського опитувальника Динаміки Рольового Спектру Ідентичності та нестандартизованого самоопиту «Хто я?» виступають предикторами Психологічного Благополуччя за К. Ріффа. Встановлено, що така трирівнева модель ідентичності пояснює майже вісімдесят відсотків загальної дисперсії Психологічного Благополуччя. Найбільше покращення прогностичної сили моделі відбувається при включенні показників опитувальника Динаміки Рольового Спектру, де за це відповідають параметри Зрілості та Дорослості. Найкраще загальна модель описує шкалу Самоприйняття в структурі Психологічного Благополуччя. Виявлено відсутність статистично значущого зв'язку між Кількістю Заявлених Типів Життєвого Виклику (КЗТЖВ) та компонентами Психологічного Благополуччя, що вказує на пріоритет внутрішніх ресурсів ідентичності над суб'єктивним сприйняттям кількості пережитих стресових подій.

Ключові слова: ідентичність, інтегративний підхід, наративна ідентичність, динаміка рольового спектру ідентичності, психологічне благополуччя, життєві виклики, гармонізація системи ідентичності, українські жінки.

Формули: 0, **рис.:** 0, **табл.:** 2, **бібл.:** 9

Abstract. The study examines the identity system of Ukrainian women who have experienced various life crises since 2022. It has been confirmed that the integrative approach, based on the theoretical principles of rational humanism, is productive in the study of identity through a combination of traditional nomothetic and modern narrative methods and allows us to identify essential properties and connections in the identity system of the individual, which demonstrate the potential for harmonising identity in conditions of life crises. Using a hierarchical regression model, the hypothesis was tested, in which the parameters of Narrative Identity, the author's questionnaire on the Dynamics of the Role Spectrum of Identity, and the non-standardised self-description "Who am I?" were predictors of Psychological Well-being, according to K. Riff. It was found that such a three-level identity model explains almost eighty percent of the total variance of Psychological Well-being. The greatest improvement in the model's predictive power occurs when the indicators of the

Role Spectrum Dynamics questionnaire are included, with the Maturity and Adulthood parameters driving this. The general model best describes the Self-Acceptance scale in the Psychological Well-Being structure. No statistically significant relationship was found between the Number of Declared Types of Life Challenge (NDTLC) and the components of Psychological Well-Being, indicating the priority of internal identity resources over the subjective perception of the number of experienced stressful events.

Keywords: *identity, integrative approach, narrative identity, dynamics of the role spectrum of identity, psychological well-being, life challenges, harmonisation of the identity system, Ukrainian women.*

Formulas: *0, pic.: 0, tab.: 2, bibl.: 9*

Постановка проблеми. Тема ідентичності набула особливого значення в Україні в роки незалежності на тлі постколоніального дискурсу і критично загострилася після повномасштабного вторгнення росії 2022 року. В зв'язку з множинними кризовими ситуаціями під час війни, які вимагають від особистості фундаментального переосмислення життєвої історії та самовизначення, українці звертаються до глибинних ресурсів самоусвідомлення, щоб залишатися життєстійкими та спроможними до продуктивності і розвитку попри деструктивні обставини. Ідентичність тут має розглядатися не тільки в аспекті приналежності та групової ідентифікації (як наприклад національна та громадянська ідентичність), а також і перш за все у психологічному сенсі – як динамічна система, що забезпечує самототожність особистості в ході життєвих трансформацій і цілісність досвіду, виконуючи адаптивну та смислотворчу функції.

Актуальність дослідження ідентичності українських жінок на тлі військової агресії та множинних життєвих криз (вимушене переміщення як в межах, так і за кордони країни, втрати близьких, майна і звичних соціальних зв'язків, особистісні та кар'єрні виклики тощо) є надзвичайно високою зокрема через велику кількість як драматичних прикладів «втрати себе», так і численних історій відновлення і трансформації. Посеред безпрецедентних соціальних змін ключовим завданням психології щодо жіночого досвіду зараз стає не лише діагностика травм і визначення вразливостей, а й допомога у віднаходженні внутрішніх ресурсів, які забезпечують здатність водночас «бути собою» та

знаходитися в якісному контакті з іншими, самовідновлюватися і отримувати допомогу ззовні, бути корисною в соціальному оточенні і насолоджуватися власним життям, залишатися чутливою до власних потреб і робити усвідомлений вибір та активні дії. Таким чином гармонізація системи ідентичності особистості сучасної української жінки стає сьогодні непересічною темою.

Мета статті – описати результати інтегративного дослідження системи ідентичності українських жінок в умовах кризи через визначення внеску різних рівнів ідентичності у психологічне благополуччя особистості.

Об'єкт дослідження: система ідентичності особистості українських жінок в умовах життєвих криз. **Предмет дослідження:** зв'язок між онтологічним, часовим та функціональним компонентами системи ідентичності особистості як модель гармонізації ідентичності. **Гіпотеза дослідження:** Гармонізація ідентичності, ключовим критерієм якої можна вважати підвищення психологічного благополуччя, найкраще досліджується через інтегративний підхід, який поєднує методи опису і оцінки її онтологічного, часового та функціонального вимірів. Вплив Наративної ідентичності (Часовий вимір), Динаміки Рольового спектру (Функціональний вимір) та Змістовних відповідей на питання «Хто я?» (Онтологічний вимір) на Психологічне благополуччя буде статистично значущим. Суттєвим питанням є також міра впливу кількості пережитих досліджуваними учасницями криз на рівень їх Психологічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження ґрунтується на інтегративному підході до вивчення

ідентичності, запропонованому авторами на основі методології раціогуманізму Г. Балла (2017) та спрямованому на вирішення методологічної складності й суперечливості поняття ідентичності в психології і гуманітарному знанні загалом (Завгородня, 2020). Як зазначає О. Васильченко, “Ідентичність – цілісне особистісне утворення, що має змістові (предмет ідентичності) і формально-динамічні (стійкість, усвідомленість, виразність, інтенсивність) характеристики. Вона є динамічною системою соціальних конструктів, тобто функціонує у формі конструкта, що є симультанною констатацією подібності й розходжень.” (Васильченко, 2013).

Інтегративний підхід, запропонований нами в цьому дослідженні, постулює розгляд ідентичності через три її ключові виміри: *Онтологічний* (змістовне наповнення «Я» та саморозуміння), *Часовий* (інтеграція минулого, теперішнього і майбутнього), *Функціональний* (саморегуляція і діяльність). Інтеграція кількісних та якісних методів у дослідженні дозволяє охопити ці виміри системи ідентичності особистості, що є необхідною умовою для дослідження гармонізації ідентичності – процесу досягнення внутрішньої узгодженості та ефективності функціонування системи «Я». Для охоплення трьох ключових вимірів ідентичності застосовано наступні методи:

1. Онтологічний вимір відповідає за зміст «Я» і те, з чого складається ідентичність – ключові ролі та описові характеристики. Досліджується за допомогою методики «Хто я?» М.Куна і Т. Макпартленда, створеної на основі Я-концепції Манфреда Куна, його теорії соціальних ролей та рольової поведінки, що задає відповідний спосіб самоприйняття людини і вимірює змістовні аспекти ідентичності. Загалом 24 параметри об'єднані у 7 ключових аспектів Я: Соціальне, Комунікативне, Матеріальне, Фізичне, Діяльнісне, Перспективне та Рефлексивне (Kuhn & McPartland, 1954).

2. Часовий вимір відповідає за неперервність та зв'язність досвіду в часі, формування внутрішньої історії та забезпечує єдність минулого, теперішнього і майбутнього в досвіді особистості. Досліджується за допомогою Наративного Інтерв'ю Життєвої Історії Д. МакАдамса (McAdams, 2008) та Моделі Великої Трійки К. Маклін і її колег (McLean, 2020).

Трійка містить 9 параметрів, згрупованих у трьох ключових аспектах:

1. МАТ (Motivational and affective themes, Мотиваційно-афективні теми): Афективний Тон, Агентність, Спілкування, Забруднення.

2. АР (Autobiographical Reasoning, Автобіографічне міркування): Сенсотворення, Зв'язки між досвідом та особистістю, Дослідницька обробка.

3. СТ (Structure, Структурний вимір): Факти, Когерентність.

(Гнилко & Галецька, 2025).

3. Функціональний вимір відповідає за регуляцію поведінки, впливає на психологічне функціонування та реалізацію «Я». Досліджується за допомогою Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, яка вимірює шість евідемоністичних компонентів благополуччя – Позитивні відносини, Автономія, Управління середовищем, Особистісне зростання, Цілі в житті, Самоприйняття (Ryff, 1989) та авторського опитувальника Динаміки Рольового Спектру Ідентичності (ДРСІ), побудованого на перетині двох вимірів – матеріального створення/споживання і смислового створення/споживання.

Описуються прояви архетипічних ролей у 4-х квадрантах – спектрах функціонування або рольових спектрах: Дитинство (споживання матеріальне та смислове), Юність (смислове створення і матеріальне споживання), Дорослість (продуктивність як смислова, так і матеріальна, відповідальність за втілення ідей та смислів) та Зрілість (генеративність матеріальна й смислове споживання через переосмислення результатів власної

діяльності, інтеграція досвіду у цілісне та зв'язне світобачення).

Вибірка та процедура. Дослідження проведено на вибірці 60 жінок з України, які пережили кризові ситуації в період з 2022 року, включаючи вимушене переміщення, втрати близьких, майна і усталених соціальних зв'язків, розрив особистих стосунків або їх суттєву зміну, кар'єрні виклики та різноманітні комбінації цих подій на тлі повномасштабного вторгнення, фонові тривоги, соціальних загроз та невизначеності в середовищі. Всі досліджувані також є учасницями українських спільнот та організацій, які культивують самоусвідомлення та цікавляться темою особистої та групової ідентичності, погодилися взяти участь в дослідженні добровільно. Середній вік учасниць становить 42,28 роки. Середня Кількість Заявлених Типів Життєвого Виклику (КЗТЖВ) становить 2,03 – від одного до семи.

Дослідження проходило в три етапи:

1. Зустрічі онлайн в невеликих групах 3-12 людей для заповнення нестандартизованого самоопису “Хто Я?”

2. Самостійне проходження учасниками онлайн опитувальників Психологічного Благополуччя та Динаміки Рольового Спектру

3. Наративне інтерв'ю життєвої історії – в ході індивідуальної зустрічі з дослідницею. Тривалість не менше 1 год 30 хв.

Всього було проведено 62 повних дослідження (з 78 попередньо заявлених), участь двох чоловіків не була статистично значущою – тому вибірка цього дослідження зрештою склала 60 учасниць.

Результати дослідження та їх інтерпретація.

Описові статистики та розподіл даних. Більшість показників демонструють розподіл, близький до нормального, що дозволяє використовувати середнє значення (M) та середнє відхилення (SD) для оцінки центральних групових тенденцій.

- Психологічне благополуччя (ПБ):

Загальний показник ПБ ($M=377,78$; $SD=39,698$) знаходиться на середньому рівні. Серед шести ключових параметрів ПБ за Ріфф найгомогеннішим показником у нашій вибірці виявилось Особистісне зростання ($M=69,50$; $SD=6,86$), що свідчить про єдність групи у прагненні до саморозвитку. Найнижчий середній бал має Автономія ($M=58,50$; $SD=9,88$), що може свідчити про взаємозалежність досліджуваних у середовищі близьких та соціальному оточенні в часи життєвих викликів, тобто демонструвати необхідність приймати рішення, зважаючи не лише на власні інтереси (автономно), а також на потреби та інтереси залежних від них людей, зокрема дітей та інших членів сімей і спільнот.

- Динаміка Рольового Спектру (ОДРСІ): Переважають ролі Зрілості ($M=59,43$; $SD=7,03$) та Дорослості ($M=55,52$; $SD=10,47$). Загальна тенденція, коли Зрілість передує безпосередньо Дорослості у Профілі Зрілості (послідовності та динаміці 4-х рольових спектрів) означає, що загалом збалансована і зріла особистість вимушена значну частину сил та фокусу уваги приділяти безпосередньому “операційному управлінню” життям та зовнішніми обставинами. Зазвичай цей факт не сприймається задовільно, навпаки може переживатися як знецінення в соціальному оточенні та/або самознецінення. Така динаміка рольового спектру відповідає життєвій стратегії “Робити все максимально якісно і багато (якомога більше!) та не очікувати при цьому визнання і винагороди від оточуючих”. Не зважаючи на потенційно високу моральнісну оцінку описаного принципу, психологічне застереження полягає тут в ризику виснаження та вигорання, коли присутній певний дисбаланс у використанні внутрішніх ресурсів особистості. Адже Зрілість потребує філософсько-споглядального ставлення до життя, можливості рефлексувати і часу на самоусвідомлення, можливості робити

висновки та ділитися досвідом, отримуючи відповідну вдячність та визнання від оточення, а не включатися активно у побудову та зміну середовища, що вимагає інших здібностей – проактивності, лідерства, амбіцій керувати та завойовувати соціальний статус. Висновок щодо жінок в умовах війни: йдеться про їх схильність вирішувати більше операційних питань, ніж вони б цього хотіли і дійсно могли без втрати відчуття психологічного благополуччя. Подальша динаміка рольового спектру після Дорослості – це Дитинство ($M=47,97$; $SD=6,09$), а потім – Юність ($M=41,00$; $SD=6,72$). Така послідовність вказує на виснаження проєктними (дорослими) задачами, що призводить до швидкої і часто раптової втрати сил у повсякденному функціонуванні (Дитинство), яке може проявлятися через захворювання та інші несвідомі спонтанні реакції (емоційний дисбаланс, вередування та зриви, втрата продуктивності, дезорієнтація, забудькуватість та інші когнітивні виклики). Компенсаторним насамкінець виступатиме юнацький рольовий спектр, оскільки після фізичного відновлення (відпочинку, переключення, одужання) ресурс психіки буде спрямований на отримання задоволення – від сексуальності до насичення інших гедоністичних потреб, що надаватимуть загальне відчуття “радості життя”.

- **Наративна Ідентичність:**
Структурний аспект (ST) є максимальним ($M \approx 0,9885$; $SD \approx 0,03$). Тобто 75,0% учасниць отримали ідеальну оцінку (1.00) за показником ST, що вказує на високу (практично ідеальну) когерентність наративів та чітку хронологію й достатню кількість фактів у оповідях більшості учасниць дослідження. **Мотиваційно-афективні теми** (MAT) у вибірці на середньому рівні ($M=0,68$; $SD=0,07$), що пов'язано зі значним об'ємом важких пережитих подій, стресовістю останніх воєнних років та водночас прагненням переосмислення цих подій у життєствердному та смислотворчому

ключі. Останній висновок підтверджується високим загальним показником *Автобіографічного міркування* (AR) ($M=0,82$; $SD=0,05$) – це другий компонент Великої трійки, де найбільшу вагу має параметр *Сенсотворення* ($M=0,84$; $SD=0,05$), а *Зв'язок між досвідом та особистістю* ($M=0,82$; $SD=0,06$) та *Дослідницька обробка* ($M=0,80$; $SD=0,06$) також доволі високі. Отже, можна стверджувати, що здатності Автобіографічного міркування – висновувати уроки, продуктивно сумніватися та одержувати інсайти (Сенсотворення), пов'язувати результати життєвих подій або самі ці події з собою самою (Зв'язок між досвідом та особистістю) та ступінь, в якій людина відкрито аналізує та досліджує значення минулих подій, щоб зрозуміти їх внутрішній вплив та потенціал для зміни себе (Дослідницька обробка) – є ключовими для опрацювання життєвих викликів у нашій вибірці.

- **Нестандартизований самоопис “Хто Я?”** **Куна-Макпартленда:** Показники Соціального Я ($M=8,18$; $SD=4,91$) є найвищими серед інших самоописів у нашій вибірці, що пояснюється на наш погляд а) готовністю досліджуваних називати перш за все свої соціальні ролі у ситуації психологічного дослідження – соціальна ситуація “в присутності дослідника та інших досліджуваних”, де спрацьовує “захисна” функція соціальних ролей, які є загально зрозумілими та прийнятними для інших; активним осмисленням власних соціальних ролей під час життєвих викликів, коли часто є необхідність позиціонувати себе в новому середовищі – за кордоном, у місцях переміщення в Україні, в новому статусі при зміні стосунків тощо. Діяльнісне Я має наступний за величиною показник ($M=6,13$; $SD=4,28$), що може демонструвати рівень залученості у різноманітні види зовнішньої активності. У нашій вибірці жінки попри пережиті кризові події мають проактивну життєву позицію. Рефлексивне Я має наступний за величиною показник ($M=4,30$;

SD=3,47), що свідчить про достатньо високу здатність учасниць вибірки до рефлексії та переосмислення власного життєвого досвіду. Відносно невисоким є показник Комуникативного Я ($M=3,02$; $SD=1,67$), що говорить про виснаження у сфері взаємодії з людьми або необхідність балансувати кількість уваги, пов'язаної зі спілкуванням. Це природно для людей, які переживають та/або опрацьовують життєві виклики.

- **Викривлені розподіли:** Деякі показники методики «Хто я?», мають суттєве відхилення від нормального розподілу (медіана $Md=0,00$). Це

пояснюється низькою кількістю ненульових значень у відповідних самоописах учасниць. Змістовно це може означати низький рівень актуального самоусвідомлення учасницями себе через аспекти майна та власності (Матеріальне Я, $M=0,78$), показники фізичного стану чи зовнішності (Фізичне Я, $M=0,62$), а також знижену здатність у часи криз до перспективного планування та бачення себе у майбутньому (Перспективне Я, $M=0,67$).

Для перевірки гіпотези про важливість інтегрального підходу була побудована ієрархічна регресійна модель.

Таблиця 1

Ієрархічний регресійний аналіз: зв'язок різних рівнів дослідження ідентичності з Психологічним благополуччям.

Рівень Моделі (Включені змінні)	R^2 Пояснена дисперсія	ΔR^2 Наростання поясненої дисперсії	p Значущість ($p<0,05$)
1. Наративна Ідентичність (НІ)	0,32	0,32	0,014
2. Наративна Ідентичність + Динаміка рольового спектру (НІ+ ОДРСІ)	0,74	0,42	< 0,001
3. Наративна Ідентичність + Динаміка рольового спектру + Змістовні характеристики Я (НІ + ОДРСІ + «Хто Я»)	0,79	0,05	0,283 не значуща

Модель впливу параметрів ідентичності на ПБ описує 79% дисперсії загального Психологічного Благополуччя (ПБ). Найбільший внесок у пояснення дисперсії робить 2-й рівень моделі, де в свою чергу найбільше впливає Динаміка Рольового Спектру Ідентичності (ДРСІ) ($\Delta R^2=42\%$), який у поєднанні з Наративною Ідентичністю (НІ) – 1-м рівнем моделі – формує потужну предикторну силу ПБ ($R^2=74\%$). Змістовні характеристики Я,

отримані в самоописі «Хто Я», не мають статистично значущого впливу. Таким чином, можемо припустити, що «поверховий» рівень самоназивання у безпосередньому короткому соціальному контакті (яким є процес проведення нестандартизованого самоопису «Хто Я») мало пов'язаний з глибшими структурами Психологічного Благополуччя досліджуваних.

Таблиця 2

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

Шкали Психологічного Благополуччя	R ²	ΔR ²	Предиктори + і - 2й рівень моделі	p
Позитивні відносини	0,62	0,44	Агентність (негативно) Спілкування Юність (негативно) Зрілість	p= 0,013 p= 0,001 p= 0,046 p<0,001
Автономія	0,45	0,14	Агентність Спілкування (негативно) Дитинство (негативно)	p= 0,027 p= 0,012 p= 0,032
Управління середовищем	0,64	0,38	Агентність Дорослість	p= 0,031 p= 0,001
Особистісне зростання	0,49	0,14	Агентність Зрілість Спілкування (негативно)	p= 0,010 p= 0,034 p= 0,037
Цілі в житті	0,68	0,24	Агентність Дорослість Спілкування (негативно)	p=0,020 p=0,036 p= 0,007
Самоприйняття	0,78	0,36	Спілкування Дорослість Юність (негативно)	p=0,045 p<0,001 p=0,012

Деталізуємо зміст ключових впливів в порядку пріоритетності сили зв'язку між параметрами ідентичності та шкалами ПБ:

1.Самоприйняття є шкалою ПБ, яка найкраще описується моделлю ідентичності. Рівень 2 Моделі (НІ + ДРСІ) пояснює 78% дисперсії Самоприйняття. Цей показник є найвищим серед усіх компонентів ПБ та позитивно пов'язаний зі **Спілкуванням** (Параметром Мотиваційно-афективних тем Наративної ідентичності), що може вказувати на важливість зворотного зв'язку у взаємодії з іншими людьми для формування Самоприйняття. Додавання Динаміки Рольового Спектру внесло суттєве покращення (36%) до

прогностичної сили моделі. Позитивний внесок **Дорослості** ($\beta=0,55$) та негативний внесок **Юності** ($\beta=-0,28$) вказують на те, що для самоприйняття критично важливо перейти від фази юнацького пошуку та самопроектування, які вирізняються сумнівами у собі, тривогою та невдоволенням собою до відповідальної продуктивності (Дорослість), яка є соціально та внутрішньо прийнятною.

2.Цілі в житті – найбільш наративно обумовлений аспект ($R^2 - \Delta R^2 = 0,68 - 0,23 = 0,45$), тобто 45% дисперсії цього показника визначаються 1м рівнем моделі (НІ) і предиктором тут є **Агентність** (відчуття суб'єктності в

наративі), а **Спілкування** (акцент в наративі на стосунках, взаємодії та ролі інших) негативно впливає на цей параметр. Йдеться про важливість фокусування на власному розумінні цілей та впливу попри гадки та вплив інших людей. Також демонстративним є позитивний зв'язок **Дорослості** та **Цілей в житті**, оскільки критерієм дорослих ролей є матеріальна та смислова продуктивність, відповідальність, здатність створювати та реалізовувати власні проєкти.

3.Управління середовищем ($R^2=0,64$) також значуще пов'язані з **Агентністю** та **Дорослістю**, але не залежать при цьому від негативного впливу Спілкування, як це відбувається з параметром Цілі в житті. Це може свідчити про виключне значення дорослої рольової позиції та відчуття власного впливу на життєві ситуації попри контакти з іншими людьми і навіть в зв'язку з ними.

4.Позитивні відносини ($R^2 = 0,62$) мають за предиктори **Спілкування** (НІ) і **Зрілість** (ДРСІ) та негативно пов'язані з **Агентністю** (НІ) та **Юністю** (ДРСІ). Це цілком пояснювано через здатність зрілого спектру ролей цінувати стосунки та надавати значення неочевидним та інтегруючим факторам у житті, на відміну від юнацької готовності ризикувати зв'язками та близькістю, перевіряючи власний вплив та проявляючи Агентність заради самовираження.

5.Особистісне зростання в свою чергу позитивно по'язане з **Агентністю** та **Зрілістю** і негативно – зі **Спілкуванням**, адже цей параметр вимагає фокусування на власній ролі та впливі у власному житті й водночас поглибленого усвідомлення та інтегруючої сили зрілості, а також потребує дистанціювання від активної взаємодії з іншими. Цікаво, що саме у сфері Особистісного зростання Агентність поєднується в предикторній силі Психологічного Благополуччя зі Зрілістю, бо зазвичай вона добре комбінується з Дорослістю за рисами впливу, активності та дієвості, як в Цілях в житті та Управлінні середовищем.

6.Автономія – найслабше пояснюваний компонент ПБ ($R^2=0,45$; $\Delta R^2 = 0,14$) природним чином позитивно визначається **Агентністю** (НІ) та негативно **Спілкуванням**, оскільки останнє суперечить фокусу на собі та здатності відокремитися від інших у прийнятті власних рішень. Негативний зв'язок з рольовим спектром **Дитинства** також має виключне значення, демонструючи залежну дитячу позицію як таку, що суперечить самостійності та здатності приймати рішення і діяти автономно. Це відображає внутрішній конфлікт у вибірці українських жінок між необхідністю мати міцні соціальні зв'язки та прагненням до самодетермінації та незалежності в умовах групової приналежності (що є актуальним в умовах життєвих викликів).

Кількість життєвих викликів та психологічне благополуччя.

Для перевірки зв'язку між суб'єктивною мірою зовнішнього стресу, тобто Кількістю Заявлених Типів Життєвого Виклику (КЗТЖВ) яку досліджували самостійно називали в опитувальнику, та Психологічним благополуччям було проведено кореляційний аналіз. З огляду на ненормальний розподіл КЗТЖВ, доцільним було використання непараметричних кореляцій, зокрема коефіцієнта Спірмена (r_s) та r (рівня значущості). Результати демонструють статистично не значущий зв'язок між КЗТЖВ та всіма вимірами Психологічного благополуччя. Умова $p<0,05$ не виконана – тому жоден з показників психологічного благополуччя не має статистично значущої кореляції з кількістю пережитих криз. Це є знаковим негативним результатом, який підтверджує, що для підтримки благополуччя в умовах війни вирішальними є не відсутність або мала кількість стресових подій, а якість внутрішньої системи ідентичності. Таким чином, зовнішній стрес (кількість заявлених стресових подій або «кількість стресу») не впливає на Самоприйняття та інші параметри Психологічного

благополуччя. Ключовими факторами, що впливають - є внутрішні ресурси такі як зокрема Автобіографічне міркування та Структура нарративу, перевага Дорослості та Зрілості у рольовому спектрі. Це співвідноситься зі спостереженнями дослідників про смисли та поведінкові стратегії українців в травматичних життєвих обставинах: «Людина вибудовує свій життєвий ландшафт відповідно до рівня осмислення ситуації, що склалася, і пріоритетних у таких умовах ціннісних уподобань, життєвих перспектив» (Титаренко, 2023). В нашому дослідженні вдалося виявити ключові нарративні та рольові параметри, які уможливають продуктивну гармонізацію системи ідентичності в умовах життєвих викликів.

Висновки. Дослідження підтвердило доцільність використання інтегративного підходу для вивчення ідентичності дорослої людини в умовах кризи, оскільки він дозволяє всебічно вивчити параметри, описати потенціал та надати інструменти гармонізації системи ідентичності особистості.

1. Ідентичність, представлена Наративним виміром Ідентичності та Динамікою Рольового Спектру Ідентичності, є вирішальною для Психологічного благополуччя, описуючи майже 80% його загальної дисперсії. Центральним компонентом гармонізації у структурі Психологічного Благополуччя є Самоприйняття, яке найбільше залежить від інтегрованої структури ідентичності (2й рівень регресійної моделі, $HI + ДРСІ$). Суттєве зниження рівня Самоприйняття може бути пов'язане з юнацькою кризою ідентичності, що її переживає особистість в часи життєвих викликів. Відповідно для жінок, що пережили чи проживають життєві кризи, важливо надавати простір та конструктивні інструменти опрацювання Рольового спектру Юності, що може допомогти впоратися з глибоким внутрішнім невдоволенням та браком Самоприйняття.

2. Виявлено домінування ролей Зрілості (рефлексивність, переосмислення

та інтеграція досвіду) і Дорослості (продуктивність, відповідальність, управління середовищем) у нашій вибірці. Ці ролі і їх спектр є ключовими ресурсами, що загалом сприяють підвищенню ПБ та гармонізації ідентичності в умовах кризи. Водночас передумання Зрілості Дорослому рольовому спектру у вибірці загалом говорить про схильність жінок в Україні в часи криз вкладати надзусилля у вирішення операційних задач свого оточення, що може зрештою знижувати їх Психологічне благополуччя до його середнього рівня.

3. Статистично значущого зв'язку між Кількістю Заявлених Типів Життєвого Виклику та Психологічним Благополуччям не виявлено. Тобто механізми ідентичності, такі як зокрема Агентність та Спілкування, а також рольовий спектр Зрілості та Дорослості є більш важливими для резиліентності та благополуччя, ніж кількість пережитих травм. Має значення не стільки кількість життєвих криз, скільки якісне їх опрацювання, зокрема через використання нарративного методу для гармонізації ідентичності людей, що пережили комплексний досвід війни.

4. Інтегративна модель дозволяє не лише діагностувати конфлікти та суперечності системи ідентичності (низькі параметри за Великою Трійкою, конфліктні самоописи) та визначити вразливості Рольового Спектру (непослідовність Профілю Зрілості), а й знайти компенсаційні ресурси, які можуть бути використані в психотерапевтичній та консультативній практиці для досягнення цілісності та узгодженості Я. Отримані результати підтверджують необхідність розробки практичних програм гармонізації ідентичності, сфокусованих на посиленні Автобіографічного міркування (AR) та конструктивних Рольових стратегій, розвитку дорослого та зрілого спектру ролей, а також створення простору для юнацького "перевинаходження себе".

Метафорою гармонізації системи ідентичності особистості під час життєвої кризи може слугувати образ керування кораблем в бурхливому морі.

Гармонізувати ідентичність – означає не тільки врятувати корабель від бурі (уникнути життєвих викликів), що іноді просто неможливо, а перш за все перетворити силу вітру та хвиль (мінливий і несподіваний, часто травматичний життєвий досвід) на енергію для руху вперед, коли досвідчений і готовий діяти екіпаж (Ролі Зрілості та Дорослості) спрямовує міцний корпус корабля

(наративні практики, їх зв'язність і структуру) за власним маршрутом до бажаної мети (Наративне Сенсотворення) та нових відкриттів про себе і світ (Юнацький рольовий спектр). Таким чином на основі дослідження відкриваються можливості широкого застосування інтегративного підходу для гармонізації системи ідентичності дорослої людини в Україні в часи війни.

Література:

1. Балл, Г. О. (2017). Радіогуманістична орієнтація в методології людинознавства: монографія. Київ: СКД, 204.
2. Васильченко, О. М. (2013). Репродуктивна поведінка особистості. Соціально-психологічний аналіз: монографія. Луганськ : Вид-во «Ноулідж», 547.
3. Гнилко, В. О., & Галецька, І. І. (2025). Велика трійка наративної ідентичності: перспективи особистого Я. *Габітус*, 74, 168–175.
4. Завгородня, О. В., Медінцев, В. О., Копилов, С. О., Зливков, В. Л., Губенко, О. В., Лукомська, С. О., Степура, Є. В., Депутат, В. В., & Котух, О. В. (2020). Теоретико-методологічні основи інтеграції психологічного знання. Київ : Видавничий Дім «Слово», 180.
5. Титаренко Т. М. (2023). Навігація особистості у травматичних життєвих обставинах: ландшафти

- життєтворення. *Психологічне консультування і психотерапія*, 19, 1–10.
6. Kuhn, M. H., & McPartland, T. S. (1954). An empirical investigation of self-attitudes. *American Sociological Review*, 19(1), 68–76.
 7. McAdams, D. P. (2008). The life story interview: A method for studying personal identity through life narratives. *Psychological Studies*.
 8. McLean, K. C., Syed, M., Pasupathi, M., Adler, J. M., Dunlop, W. L., Drustrup, D., Fivush, R., Graci, M. E., Lilgendahl, J. P., Lodi-Smith, J., McAdams, D. P., & McCoy, T. P. (2020). The empirical structure of narrative identity: The initial Big Three. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(4), 920–944.
 9. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.