

АНОТАЦІЯ

У магістерській роботі здійснено комплексне дослідження психологічних чинників та способів подолання кризи ідентичності у жінок середнього віку в умовах війни. У теоретичному розділі аналізується поняття «кризи ідентичності» як багатовимірного психологічного феномену, що перетинається із такими конструктами, як смисложиттєва криза, екзистенційна криза та криза середини життя.

Окрему увагу приділено психологічним чинникам, які можуть спричиняти або поглиблювати кризу ідентичності у жінок в умовах воєнного стану. Зокрема, проаналізовано як рівень тривожності, депресивні симптоми, життєстійкість та рівень суб'єктивного благополуччя можуть впливати на переживання кризи сенсу життя.

У другому розділі представлено методологічне обґрунтування емпіричного дослідження, опис вибірки, психометрично виважені методики діагностики чинників кризи та ефективності копінг-стратегій.

У третьому розділі проаналізовано результати дослідження, зокрема кореляційні зв'язки між вищезгаданими чинниками та рівнем переживання кризи ідентичності. Здійснено порівняння між експериментальною та контрольною вибірками, а саме жінками різних вікових категорій: віком від 35 до 45 років, та від 35 до 45 років – відповідно. Представлено авторську програму психологічної підтримки – воркшоп «Зухвала. Жива. Справжня» – як один із можливих способів інтегративної допомоги жінкам у кризовому періоді.

Результати підтверджують, що подолання кризи ідентичності можливе через активізацію внутрішніх ресурсів, усвідомлення власної цінності, застосування конструктивних копінг-стратегій, а також участь у цілісних психотерапевтичних та підтримуючих практиках.

Ключові слова: ідентичність, криза середини життя, екзистенційна криза, життєстійкість, тривожність, суб'єктивне благополуччя, копінг-стратегії.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ.....	9
1.1. Поняття кризи ідентичності як психологічного феномену та її взаємозв'язок із суміжними теоретико-психологічними конструктами (смысловиттєва криза, криза середини життя, екзистенційна криза).....	9
1.2. Психологічні чинники кризи ідентичності у жінок середнього віку під час війни.....	20
Висновки до розділу I.....	35
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТА СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	37
2.1. Теоретико-методологічні основи емпіричного дослідження.....	37
2.2. Характеристика вибірки дослідження.....	39
2.3. Опис методик і їх психометричне обґрунтування.....	43
Висновки до розділу II.....	53
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТА СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	54
1.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	54
1.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	56
1.3. Авторська методика (воркшоп «Зухвала. Жива. Справжня») як форма психологічної підтримки жінок середнього віку під час кризи ідентичності.....	84
Висновки до розділу III.....	92
ВИСНОВКИ.....	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	96
ДОДАТКИ.....	112

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна українська жінка, перебуваючи в реаліях повномасштабної війни, стикається не лише з зовнішніми соціальними й економічними викликами, а й із внутрішніми кризами, що глибоко зачіпають її ідентичність. Особливо вразливою в цьому контексті є жінка середнього віку — періоду, який і без воєнних потрясінь супроводжується екзистенційним переосмисленням, переглядом цінностей, зміною життєвих орієнтирів (Байер, 2010; Черезова, 2016).

У науковій літературі вказується, що криза середини життя нерідко супроводжується емоційною нестабільністю, сумнівами щодо правильності життєвого шляху, відчуттям невідповідності між бажаним і реальністю (Гресь, 2013). На тлі воєнного конфлікту ці стани поглиблюються — втрачається базове відчуття безпеки, змінюються соціальні ролі, порушується цілісне сприйняття себе. Як зауважує Середницька (2005), саме в моменти глобальних суспільних потрясінь виникає необхідність радикального переосмислення власної "Я-концепції".

Трансформація ідентичності в умовах війни — не лише природна, але й вимушена. Вона зачіпає не лише когнітивну, а й тілесно-емоційну та духовну сфери особистості (Ічанська, 2002; Дзюба & Коваленко, 2013). Особистість змінюється у відповідь на зовнішній тиск, і цей процес часто болісний. Проте, за умови наявності внутрішніх ресурсів (життєстійкості, соціальної підтримки, психологічної допомоги), жінка здатна не просто вижити — а народитися заново, уже в новій ідентичності (Kurapov et al., 2023; Pavlenko et al., 2022).

На жаль, у вітчизняній науці феномен кризи ідентичності жінок середнього віку під час війни залишається недостатньо вивченим. Часто ці процеси ототожнюються із кризою середини життя, що звужує розуміння глибини ідентичнісних змін та їхніх чинників. Тому дана тема є надзвичайно актуальною — як з теоретичної точки зору, так і з практичної: для розробки ефективних

психологічних інтервенцій, що дозволяють жінкам не лише адаптуватися, а й віднайти себе в умовах нової реальності.

Теоретико-методологічна основа дослідження.

У процесі дослідження психологічних чинників та способів подолання кризи ідентичності у жінок середнього віку під час війни було враховано теоретичні положення низки вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема, концепція ідентичності Е. Еріксона (Erikson, 1968) та її подальший розвиток у роботах Дж. Марсія (Marcia, 1980) стали фундаментом для розуміння процесів формування та трансформації ідентичності в умовах життєвих криз.

У контексті соціально-психологічного підходу було враховано дослідження С. Московічі (Moscovici, 1981) та Г. Теджфела (Tajfel, 1982), які розглядали ідентичність як результат взаємодії індивіда з соціальним середовищем. Дж. Мід (Mead, 1934) підкреслював роль соціального досвіду у формуванні самосвідомості, що є актуальним у контексті змін, спричинених війною.

Серед українських дослідників варто відзначити І. Я. Середницьку (2005), яка аналізувала кризу ідентичності у студентської молоді, та Л. О. Гресь (2013), що досліджувала прагнення до самоствердження особистості в період кризи середини життя. Т. М. Титаренко (2003) розглядала феномен життєвих криз як чинник особистісного розвитку.

Особливу увагу було приділено роботам О. М. Ічанської (2002), яка вивчала становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці, та О. А. Краєвої (2018), що досліджувала подолання кризи ідентичності в підлітковому віці. Хоча ці дослідження зосереджені на молодшій віковій групі, їхні висновки є релевантними для розуміння механізмів формування ідентичності у жінок середнього віку в умовах соціальних потрясінь.

Таким чином, теоретико-методологічна основа дослідження базується на інтеграції концепцій ідентичності, соціальної взаємодії та особистісного розвитку, що дозволяє комплексно підходити до аналізу кризи ідентичності у жінок середнього віку під час війни.

Об'єктом дослідження є криза ідентичності як психологічний феномен, що проявляється у процесі життєвого становлення особистості в умовах глибоких соціокультурних змін.

Предметом дослідження виступають психологічні чинники та способи подолання кризи ідентичності у жінок середнього віку в умовах війни, зокрема: рівень тривожності, депресивна симптоматика, життєстійкість, суб'єктивне благополуччя та особливості копінг-стратегій.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники і способи подолання кризи ідентичності у жінок середнього віку під час війни, а також виявити взаємозв'язки між тривожністю, депресивністю, життєстійкістю, суб'єктивним благополуччям і типами копінг-стратегій у контексті переживання цієї кризи та їх співвідношення із суб'єктивним переживанням кризи сенсу життя.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури щодо феномену кризи ідентичності, смисложиттєвої кризи та кризи середини життя.
2. Виявити психологічні чинники, що впливають на перебіг кризи ідентичності у жінок середнього віку.
3. Провести емпіричне дослідження з метою вивчення взаємозв'язків між тривожністю, депресивністю, життєстійкістю, суб'єктивним благополуччям і рівнем переживання кризи ідентичності.
4. Здійснити статистичний аналіз даних та виявити певні закономірності між різними психологічними чинниками, що впливають на жінок у період переживання кризи ідентичності.
5. Розробити та апробувати елементи авторської програми психологічної підтримки на основі отриманих результатів.

Методи дослідження. В роботі були використані:

1) теоретичні методи (аналіз, узагальнення та систематизація сучасної наукової літератури з теми дослідження);

2) емпіричні методи. Зокрема, анкетування та тестування за такими психодіагностичними методиками:

1. Діагностична версія «Опитувальник смисложиттєвої кризи» (К.В. Карпінський);
2. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman; адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер);
3. Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер» (J. Butler & M. L Kern, адаптація О.В. Савченко & Д.Г. Лавриненко);
4. Методика «Парціальні позиції життєстійкості» (І. Бринза & О. Кузнецова);
5. Опитувальник Brief COPE (R. Carver, адаптація Яблонська Т., Верник О., & Гайворонський Г.) для оцінки копінг-стратегій;
6. Шкала GAD-7 — для оцінки рівня тривожності (Spitzer et al., адаптація Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д. & Савченко О);
7. Опитувальник PHQ-9 — для визначення рівня депресивної симптоматики (Kroenke et al.).

3) Математико-статистичні методи (коефіцієнт Альфа-Кронбаха, Т-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз Пірсона, регресійний аналіз (використання програм Google Sheets та jamovi 2.5.6).

Характеристика вибірки: у дослідженні взяло участь 86 жінок-респонденток. Вони були поділені на дві групи: в експериментальну групу увійшли жінки віком від 35 до 45 років (51 опитаних), в контрольну входять респондентки віком від 45 років (35 опитаних).

Дослідницькі питання. У межах дослідження були сформульовані такі ключові питання, на які спрямоване емпіричне та теоретичне опрацювання:

- 1) Які психологічні чинники спричиняють або поглиблюють кризу ідентичності у жінок середнього віку в умовах війни?
- 2) Які копінг-стратегії та внутрішні ресурси сприяють подоланню цієї кризи?
- 3) Яким чином рівень тривожності, депресивність, життєстійкість та

суб'єктивне благополуччя взаємопов'язані з особливостями проживання кризи ідентичності?

- 4) Чи існують відмінності у способах подолання кризи ідентичності жінками експериментальної та контрольної груп?

Теоретична значущість роботи полягає в розширенні наукового уявлення про кризу ідентичності як багатовимірного психологічного феномену, що виникає в умовах глибоких соціокультурних потрясінь. У роботі узагальнено сучасні підходи до розуміння ідентичності в контексті вікової психології, екзистенційної кризи, смисложиттєвого пошуку та адаптаційного ресурсу особистості. Отримані результати поглиблюють уявлення про взаємозв'язок між особистісними характеристиками (тривожність, депресивність, життєстійкість, суб'єктивне благополуччя) та способами подолання кризи, що може бути використано при подальших теоретичних дослідженнях, присвячених питанням ідентичності особистості.

Практична значущість Практична значущість роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, фасилітаторів жіночих груп підтримки, центрів ментального здоров'я та соціальних ініціатив, що працюють із жінками, які переживають кризові життєві періоди. На основі результатів дослідження була розроблена та апробована авторська програма психологічної підтримки у форматі воркшопу «Зухвала. Жива. Справжня», яка є практичним інструментом для глибокого проживання кризи ідентичності та переписування життєвих сценаріїв.

Отримані дані можуть також стати основою для створення подібних програм, орієнтованих на підтримку жінок, які стикаються з втратою життєвих орієнтирів, внутрішньою дезінтеграцією, тривожністю та екзистенційною порожнечою. Воркшоп відкриває можливості не лише для стабілізації емоційного стану, а й для глибинної особистісної трансформації через усвідомлення власної ідентичності в нових реаліях.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ

1.1. **Поняття кризи ідентичності як психологічного феномену та її взаємозв'язок із суміжними теоретико-психологічними конструктами (смыслжиттєва криза, криза середини життя, екзистенційна криза)**

У сучасних умовах постійних соціальних трансформацій, криз та глобальної нестабільності проблема ідентичності набуває особливого значення. Ідентичність — це не лише усвідомлення себе як окремої особистості, а й здатність зберігати цілісність Я у динаміці змін, протиріч, вибору. Особливо гостро питання ідентичності постає у моменти її кризи — стану, коли внутрішній досвід не відповідає зовнішній реальності, а стара система самоусвідомлення більше не є опорною.

Поняття ідентичності бере свій початок з філософських і психологічних пошуків. В. Джеймс першим вказав на значущість суб'єктивного переживання тотожності, відзначаючи, що ідентичність є переживанням безперервності Я, а не рисою характеру (James, 1890). Ця концепція стала підґрунтям для формування нового психологічного напрямку — психології ідентичності.

Поняття «криза ідентичності» вперше системно ввів Ерік Еріксон, який описав її як центральну проблему юнацького віку. За Еріксоном, ідентичність — це динамічне відчуття безперервності і самототожності, яке виникає в результаті інтеграції досвіду особистості. У кризові моменти цей процес інтеграції порушується, що спричиняє внутрішній конфлікт, сумніви щодо себе, втрату смислів і ролей (Erikson, 1959).

Власне цей період є ключовим для усвідомлення сенсу життя та глибшого самопізнання (Yalom, 2020).

Психоаналітичний підхід, започаткований З. Фройдом, пов'язував ідентичність із прагненням до психічної рівноваги та інтеграції особистості (Freud, 1923/1961). Його послідовники, зокрема А. Фройд та М. Кляйн, розробили концепції захисної та проективної ідентичності відповідно (Klein,

1946; A. Freud, 1966). Е. Фромм (Fromm, 1941) розширив психоаналітичний підхід, акцентуючи на ролі свободи та внутрішнього потенціалу особистості у формуванні цілісної ідентичності.

Екзистенційна психотерапія (Франкл, 2018; van Deurzen, 2009), акцентують увагу на глибинних внутрішніх переживаннях особистості, її пошуках сенсу, цінностей та приналежності. Віктор Франкл (2018) у своїй логотерапії підкреслював, що саме в умовах екзистенційної порожнечі та втрати звичних опор відкривається шлях до глибинного переосмислення себе.

Подальший розвиток ідеї кризи ідентичності здійснив Джеймс Марсія (Marcia, 1980), який на основі еріксонівської моделі виокремив чотири статуси ідентичності: дифузну, передчасну ідентичність, мораторій і досягнуту ідентичність. Він також пов'язав кризу з процесом активного пошуку і вибору життєвих орієнтирів, який не завжди завершується гармонійним самовизначенням.

Психологи ідентичність розглядають як багаторівневий конструкт, що охоплює особистісний, соціальний, професійний, гендерний, національний, екзистенційний рівні (Kroger, 2020). Відповідно, і криза ідентичності може проявлятися на різних рівнях — від локальних питань (напр., профорієнтація) до глибоких екзистенційних сумнівів: «Хто я є?» і «Навіщо я живу?».

У своєму дослідженні ми спираємось на класичне визначення ідентичності, подане Е. Еріксоном (Erikson, 1959), згідно з яким вона є відчуттям безперервності внутрішньої послідовності, константності “самості” в потоці постійних тимчасових змін, метаморфоз особистісного розвитку. *Ідентичність* – це твердо засвоєний і особистісно прийнятий образ себе за всього багатства ставлення особистості до оточуючого, почуття адекватності й стабільності володіння особистістю власним “Я” незалежно від змін та ситуацій; здатність особи до повноцінного вирішення задач, що виникають перед нею на кожному етапі розвитку (Erikson, 1968)

Вчений виокремлює індивідуальну й групову ідентичність, зазначаючи, що індивідуальна, на відміну від групової, ґрунтується на двох паралельних

спостереженнях – на відчутті тотожності самому собі, безперервності власного існування в часі, просторі й на усвідомленні того, що тотожність й безперервність визнаються оточуючими (Erikson, 1968)

Науковець вводить поняття “его-ідентичність”, сутність якого пов’язана із усвідомленням факту синтезування “его”, що забезпечується тотожністю людини самій собі. Тобто, ідентичність “виникає із життєвого досвіду, в процесі якого тимчасово сплутані “Я” успішно реінтегруються в ансамбль ролей, при певній гарантії соціального визнання” (Erikson, 1960). А процес набуття ідентичності відбувається через самовизначення.

Отже, у рамках психоаналітичної парадигми “ідентичність” розуміється як суб’єктивне почуття тотожності, безперервності й цілісності свого існування в часі й просторі й визнання цієї тотожності навколишніми “значимими іншими”.

Представники біхевіористичного підходу Дж.Мід і Ч.Кулі не вживають поняття “ідентичність”, замість нього використовується термін “самість” (Self), що формується у міжособистісній взаємодії (Mead, 1934).

Взагалі, термін «самість» введено в обіг К.Г.Юнгом, але ні в його роботах, ані в працях послідовників, воно не отримало однозначного визначення. За вченим (Jung, 1969), “самість є не тільки центр, але і повний круг, весь той об’єм, що включає свідомість і несвідоме: вона є центром сумарної цілісності, як “Я” є центром свідомості”. За символічним виразом самості вчений вважав зображення буддійської мандали (Юнг, 2023).

Також дослідник використовував термін «індивідуація», для означення процесу, що породжує психологічного «індивіда», тобто окрему неподільну єдність, цілість (Юнг, 2023, с. 353). На наш погляд, індивідуація і є процесом до віднайдення людиною своєї самості.

З цієї точки зору, можна провести паралелі із співвідношенням понять ідентичності та ідентифікації. Якщо ідентичність можна образно уявити як своєрідний стрижень, що уможливорює утворення й оформлення особистості (поєднує, інтегрує складові “Я” – “Его”, “Супер-его”, “Ід”), то ідентифікація – це

процес набуття ідентичності (власна тотожність, сутність пізнається впродовж ототожнення себе з іншими) (Freud, 1961; Юнг, 2023, с. 174–176).

В межах теорії соціальної ідентичності Теджфела і Тернера ідентичність представлена як когнітивна система з особистісною та соціальною підсистемами (Tajfel & Turner, 1986). Соціальна ідентичність — це усвідомлення належності до певної групи, тоді як особистісна — це набір індивідуальних якостей (Breakwell, 1993).

В екзистенційно-гуманістичному підході ідентичність визначається через самосвідомість і усвідомлене перебування у взаємодії. С. Л. Франк розглядає її як поєднання співбуття та самотуття, що реалізується у відносинах з «Ти» та формує «Ми» (Франк, 2002).

Екзистенційна перспектива, представлена К. Ясперсом, підкреслює роль самосвідомості в побудові ідентичності (Jaspers, 1997). А. Маслоу (Maslow, 1970) вважав задоволення потреби в ідентичності необхідною умовою самоактуалізації.

В українській психологічній науці ідентичність часто розглядається у зв'язку з Я-концепцією, самосвідомістю, самовизначенням (Ічанська, 2002; Середницька, 2005; Шнейдер, 2011). Ці підходи підкреслюють багатовимірність ідентичності, яка формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників — культурних, соціальних, психологічних.

Так, дослідниця О. М. Ічанська трактує ідентичність як феномен самосвідомості, пов'язаний із такими категоріями, як самопрезентація, духовність, стиль життя та самоактуалізація (Ічанська, 2002).

І. Я. Середницька підходить до ідентичності як до континууму, а О. П. Саннікова розглядає її як багаторівневу структуру з полюсами зрілої ідентичності та кризи (Середницька, 2005; Саннікова, 2013).

Узагальнюючи різні підходи до розуміння ідентичності, у своєму дослідженні ми спираємося на системне визначення, адаптоване з роботи О. Краєвої. Ідентичність, по-перше, — це відчуття тотожності суб'єкта самому собі в часі та просторі, що забезпечує сталість уявлень про власне “Я” навіть за умов

соціальних або особистісних змін. По-друге, ідентичність — це результат процесу самовизначення особи в контексті соціокультурних норм, а також визначення власної ролі у соціальному середовищі. По-третє, ідентичність можна трактувати як критерій психічного благополуччя, що відображає здатність особистості до самоактуалізації, пошуку сенсу життя та внутрішньої цілісності (Краєва, 2018).

Зіставлення наукових уявлень дає змогу стверджувати, що поняття “ідентичність” тісно пов’язане з категоріями самовизначення (Erikson, 1968), Я-концепції (Tajfel & Breakwell, 1979), самості (Mead, 1934) та феномена самосвідомості (Ічанська, 2002). Сучасні психологічні дослідження демонструють, що ідентичність формується в полі взаємодії цих понять, відображаючи як індивідуальні особливості суб’єкта, так і соціальні умови його існування. Таким чином, поняття ідентичності охоплює широкий спектр процесів: від самоідентифікації до самореалізації, включаючи процеси самоставлення, самовизначення, саморозвитку й самоактуалізації (Краєва, 2018; Mead, 1934; Erikson, 1968).

Таким чином, ідентичність — це не лише внутрішнє почуття стабільності, а й результат взаємодії біологічного, психологічного та соціального компонентів.

Порівнюючи кризу ідентичності з іншими теоретико-психологічними конструктами, необхідно звернутися до понять смисложиттєвої, екзистенційної та кризи середини життя.

Смисложиттєва криза — це стан внутрішнього вакууму, втрата відчуття значущості життя, що зазвичай проявляється через апатію, зниження мотивації, втрату інтересу до колишніх цілей. Віктор Франкл описував її як «екзистенційний вакуум» — наслідок втрати смислу або неможливості його знайти. На відміну від кризи ідентичності, що пов’язана з образом Я, смисложиттєва криза більше стосується системи цінностей та сенсожиттєвих орієнтирів (Ганаба, 2022).

Екзистенційна криза близька до смисложиттєвої, але має ще ширший контекст — вона зачіпає фундаментальні питання життя, смерті, свободи,

відповідальності, ізоляції. Людина переживає глибоку тривогу перед абсурдом, неможливістю остаточної відповіді, страхом небуття (Yalom, 2020). У цьому сенсі екзистенційна криза є радше філософською категорією, ніж психологічним діагнозом, хоча її симптоми мають психоемоційне забарвлення.

Криза середини життя — це ще один споріднений конструкт, який, однак, має чітку прив'язку до вікового періоду (зазвичай 35–50 років). Вона може включати як елементи екзистенційної та смисложиттєвої кризи, так і кризу ідентичності, особливо коли відбувається переоцінка життєвих результатів, ролей, змінюються цілі або настає розчарування в раніше обраному шляху (Гаркуша, 2022).

Середній вік (приблизно 35–55 років) — це період життєвого циклу, який супроводжується переосмисленням досягнень, втрат, змін у соціальних ролях (Дзюба, Коваленко, 2013; Савчин, Василенко, 2017). У жінок цей етап часто супроводжується завершенням дітородного періоду, виходом дітей з дому, змінами у професійному статусі, а також глибокими внутрішніми пошуками себе.

Дослідники (Байер, 2010; Базика, 2010) підкреслюють, що криза середнього віку у жінок часто пов'язана з втратою ідентичності, яка раніше будувалась навколо ролей матері, дружини, професіоналки. Особливо актуальною ця тема стає в умовах суспільних потрясінь, таких як війна.

Війна, як екстремальна подія, різко загострює і без того вразливі внутрішні конфлікти. Згідно з даними досліджень (Кузікова, Щербакова, 2020; Кондратюк, 2022), жінки в умовах війни стикаються не лише з зовнішніми загрозами, але й з глибокими внутрішніми потрясіннями, які можуть активувати старі травми або спричинити нові форми втрати зв'язку з собою. Це вимагає пошуку нових ідентифікаційних опор і ресурсів.

Гендерні аспекти переживання кризи проявляються в тому, як жінки схильні до більш глибокої емоційної рефлексії, але водночас і до самознецінення, пригнічення власних потреб на користь інших (Давидюк, Нестерова, 2017;

Гриник, 2024). Ці особливості посилюють уразливість жінок до ідентифікаційної дезінтеграції, але можуть стати й основою для глибинної трансформації.

Ідентичність у жінок часто включає не лише індивідуальні, але й колективні наративи: родинну історію, соціальні очікування, гендерні ролі. Дослідниця зазначає, що жіноча ідентичність в українському контексті формується під впливом патріархального укладу, а її криза — це не лише особистий, а й соціокультурний процес (Кісь, 2003).

Сучасні підходи до ідентичності розглядають її не як фіксовану структуру, а як постійний процес самоконструювання (Зінченко, 2015; Каплуненко, 2017). У цьому контексті криза стає не перешкодою, а умовою для зростання: вона змушує людину поставити під сумнів старі патерни та знайти автентичні відповіді на запитання «Хто я?».

В умовах війни, коли зникають звичні форми опори, особистість стикається з необхідністю віднайти нові смисли. Саме тут особливу роль відіграють психологічні ресурси: резилієнс (Кокун & Мельничук, 2023), життєстійкість (Кононенко та ін., 2023), екзистенційні мотивації (Каплуненко, 2017), здатність до глибинної рефлексії (Ajdukovic et al., 2015).

Як зазначає Холенс, криза середнього віку — це перевал, який відкриває можливість для усвідомленого вибору нового напрямку. Жінка, що пройшла крізь втрати, переоцінку та внутрішнє спустошення, має шанс відкрити нову форму буття, в якій вона більше не визначається зовнішніми ролями, а живе зсередини, з автентичного «Я» (Холенс, 2023).

Сучасна дослідниця Коростеліна зазначає, що в умовах глобальних трансформацій та соціальної нестабільності все більше людей у світі стикаються з феноменом кризи ідентичності, який проявляється як втрата самототожності, порушення цілісного сприйняття себе в часі та просторі (Korostelina, 2007).

Психологиня Середницька наголошує, що сучасна ідентифікаційна криза може проявлятися у формі різних деструктивних тенденцій, включаючи агресивність, апатію, депресивні стани, дезадаптацію, соціальну ізоляцію, зловживання психоактивними речовинами, а також спроби втечі від реальності

через містицизм, релігійний фанатизм чи тотальний нігілізм (Середницька, 2005).

Важливу роль у формуванні уявлень про кризу ідентичності відіграв Е. Еріксон, який не лише увів сам термін, а й визначив його як критичну фазу в розвитку особистості, коли індивід втрачає здатність узгодити минулі уявлення про себе з новими вимогами реальності. За Еріксоном, наявність такої кризи свідчить про глибинний конфлікт між почуттям стійкого «Я» та змінами зовнішнього й внутрішнього середовища (Erikson, 1960). Особливої уваги він надавав підлітковому віку, вважаючи його центральним періодом, коли криза ідентичності проявляється з найбільшою інтенсивністю.

Однак, сучасна психологічна наука розрізняє персонологічний та віковий підходи до кризи ідентичності (Максименко та ін., 2017). Якщо Еріксон розглядав її як вікову закономірність підліткового періоду, то персонологічний підхід стверджує, що подібна криза може виникати й у дорослому віці — особливо в періоди глибоких соціальних або екзистенційних змін.

У персонологічному підході формування ідентичності розглядається як ключова умова становлення особистості, що відбувається через переживання низки внутрішніх конфліктів і криз (Максименко та ін., 2017). Ідентичність формується протягом усього життя та є динамічною структурою, яка змінюється як у прогресивному (зріла ідентичність), так і в регресивному напрямку (дифузна ідентичність), що відображає її постійну зміну між двома полюсами розвитку (Шнейдер, 2020; Шподар, 2021).

Криза ідентичності, за цим підходом, є системною кризою буття, що зачіпає "ядро" особистості й блокує її цілісне функціонування (Штепа, 2022). Вона тісно пов'язана зі смисложиттєвою кризою — втратою життєвих орієнтирів і сенсу, потребою у переоцінці власного шляху та активізації процесу сенсотворення (Лясковська, 2018). Таким чином, смисложиттєва криза є не тотожною, але невіддільною складовою більш широкого явища – кризи ідентичності.

Із цього погляду, криза ідентичності має ненормативний характер, тобто не обмежується віковими рамками та відображає глибокі внутрішні трансформації

особистості (Солдатова, 2021). На противагу, віковий підхід (передусім концепція Е. Еріксона) трактує кризу ідентичності як ключову кризу підліткового періоду (Erikson, 1968). Проте навіть після успішного її вирішення у молодості, питання ідентичності може повернутись у зрілому віці — особливо у контексті життєвих втрат, змін ролей або екзистенційної переоцінки (Блинова, 2013).

Смисложиттєва криза, у віковій психології, ототожнюється з кризою середнього віку й трактується як нормативна, тобто така, що має чітке онтогенетичне місце в життєвому циклі (Поліванова, 2019). Вона виникає у момент, коли зріла особистість стикається з необхідністю переоцінки життєвих цінностей, зміни пріоритетів і усвідомлення обмеженості часу Франкл, 2018).

Автори відзначають, що на відміну від дитячих криз, кризи дорослості мають глибоко інтеріоризований характер — вони переважно розгортаються у внутрішньому просторі людини (Поліванова, 2019).

На нашу думку, цінним є підхід О.С. Штепи, яка розглядає переживання кризи ідентичності у зрілому віці як обов'язкову умову особистісного зростання. Вона підкреслює, що навіть деструктивний досвід трансформації ідентичності може сприяти мобілізації внутрішніх ресурсів і відкриттю нових сенсів життя — процесу трансценденції, що сприяє цілісній інтеграції особистості (Штепа, 2022).

Підсумовуючи, можна сказати, що криза ідентичності — значно ширше явище, ніж криза середнього віку чи смисложиттєва криза. Останні, хоча й тісно пов'язані, мають більш вузьке значення. У контексті нашого дослідження ми виходимо з того, що криза середнього віку може стати тригером глибшої ідентифікаційної перебудови, особливо у разі відсутності стійкого «Я» на попередніх етапах розвитку.

Таким чином, криза ідентичності жінок середнього віку в умовах війни — це не лише виклик, але й унікальна можливість для глибинного оновлення. Вона активує пошук себе поза соціальними шаблонами, сприяє відновленню внутрішньої цілісності та розвитку нової ідентичності, що ґрунтується на праві бути собою навіть у нестабільному світі.

Табл. 1.1.

**Порівняння «кризи ідентичності» із схожими психологічними
конструктами: кризою середнього віку, сенсожиттєвою кризою,
екзистенційною кризою**

Критерій	Криза ідентичності	Смисложиттєва криза	Криза середнього віку	Екзистенційна криза
Основна суть	Втрачення або пошук цілісного образу «Я»	Втрата або переосмислення сенсу життя	Реакція на усвідомлення плинності життя, підбиття підсумків	Глибокі сумніви щодо існування, свободи, смерті, сенсу
Період прояву	У будь-якому віці, але частіше у підлітковому та середньому	У будь-якому віці, часто у дорослості	35-50 років	У будь-якому віці, часто після травматичних подій
Причини виникнення	Соціальні зміни, життєві події, внутрішні конфлікти	Екзистенційна порожнеча, розчарування, ціннісна дезорієнтація	Усвідомлення смертності, незадоволення досягненнями	Стрес, втрата близьких, глобальні життєві зміни
Прояви	Сумніви у собі, ролева плутанина, нестабільність самоідентичності	Відчуття беззмістовності, апатія, пошук нового сенсу	Тривога, пошук нових цілей, зміна цінностей	Тривога, внутрішній параліч, сенсовий розпач
Зв'язок з ідентичністю	Центральне поняття	Складова або наслідок кризи ідентичності	Може провокувати	Торкання глибинної ідентичності

			кризу ідентичності	
Тип кризи	Психологічна/особистісна криза	Психологічна/особистісна криза	Вікова/нормативна криза	Глобальна криза ядра ідентичності (більше філософське поняття)

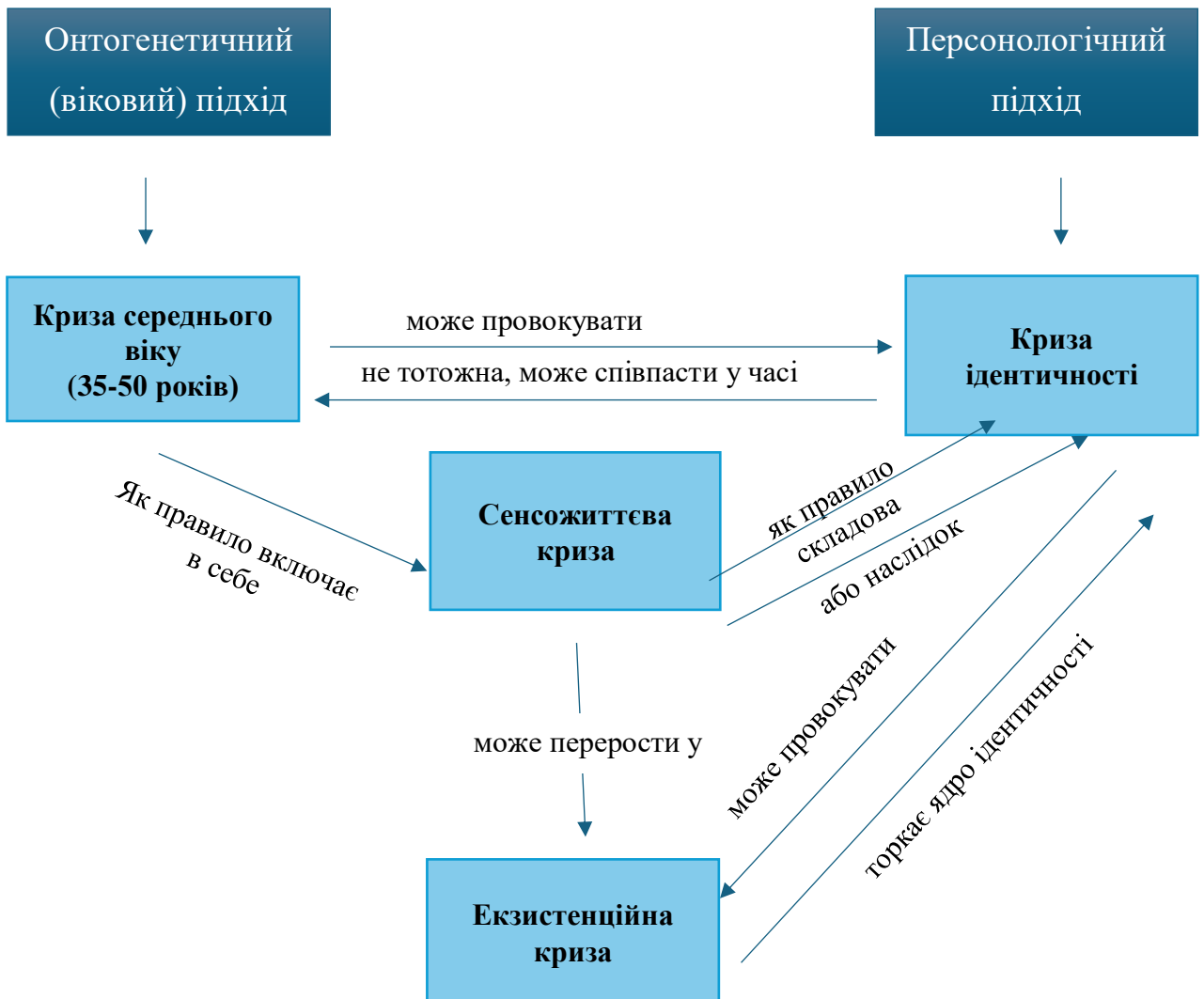


Рис. 1.1. Співвідношення «кризи ідентичності» із схожими конструктами

1.2. Психологічні чинники кризи ідентичності у жінок середнього віку під час війни

Період середнього віку традиційно розглядається як критичний етап розвитку особистості, пов'язаний із глибокими переосмисленнями життєвих досягнень, цінностей, соціальних ролей та власної ідентичності (Lachman, 2015). У жінок цей період часто супроводжується переходом до нових фаз сімейного життя (вихід дітей із дому, завершення репродуктивної функції), професійною стагнацією або потребою змінити життєву траєкторію, а також тілесними змінами, які впливають на самооцінку (American Psychological Association [APA], 2022).

В умовах війни ці природні вікові трансформації різко загострюються. Жінки середнього віку часто опиняються в ситуаціях втрати дому, роботи, стабільності, а також несуть основне емоційне навантаження за дітей, родину та виживання в нових соціальних умовах. Війна не тільки руйнує зовнішні опори, але й ставить під сумнів фундаментальні уявлення про себе, власну роль, сенс життя та життєву перспективу.

Особливої актуальності набуває феномен кризи ідентичності, що розглядається як глибоке внутрішнє зіткнення особистості з втратою або трансформацією ключових елементів самовизначення (Kroger, 2020). Вона може проявлятися як порушення відчуття цілісності, дезорієнтація у своїх цілях, цінностях, ролях, а також через психоемоційні стани — тривожність, депресію, апатію, вигорання або соматизацію.

Дослідження, проведені в умовах воєнних конфліктів, підтверджують, що саме жінки середнього віку є однією з найбільш вразливих до психологічної дезінтеграції груп (UN Women, 2023; World Health Organization [WHO], 2022). Вони часто несуть на собі перехресний тиск — як емоційний, так і соціально-культурний: вимога зберігати стабільність, турботу, професійну ефективність — навіть у тотальних кризових обставинах.

У цьому підрозділі буде проаналізовано ключові психологічні чинники, що впливають на розвиток і поглиблення ідентичної кризи у жінок середнього віку в умовах війни. Аналіз охоплює як внутрішні (психологічні, фізіологічні), так і зовнішні (соціальні, культурні, екзистенційні) фактори. Окремо буде розглянута роль таких змінних, як:

- якість життя та життєстійкість (resilience/vitality);
- рівень психологічного благополуччя (well-being);
- депресивні стани та тривога;
- травматичний досвід і втрати;
- зміна соціальних ролей і порушення самовизначення.

Метою є не лише систематизація факторів, що сприяють кризі ідентичності, але й виявлення потенційних точок психологічної підтримки та відновлення суб'єктивної цілісності жінки в умовах війни.

Біопсихосоціальні передумови кризи ідентичності. Криза ідентичності у жінок середнього віку формується на перетині трьох ключових площин — біологічної, психологічної та соціальної. Вони утворюють загальний контекст, у якому виникають і проявляються глибокі зміни у сприйнятті себе. Як зазначає у своїй роботі Є. Базика, жіноча криза ідентичності — це потрійна криза, яка співпадає з професійною, віковою - екзистенційною та фізіологічною кризою (Базика, 2010).

У віці приблизно 35+ років жінки починають усвідомлювати ознаки старіння тіла: зниження фізичної витривалості, поява зморшок, сивини, зміни ваги або фігури. Ці процеси можуть викликати глибокий внутрішній дискомфорт, особливо в культурному контексті, де жіноча цінність часто визначається молодістю, красою й репродуктивною функцією (Gilligan, 2020; Tiggemann & Zaccardo, 2018). У цей період виникає внутрішній конфлікт: з одного боку — втрата біологічної привабливості, з іншого — пошук нових форм самоідентифікації, які не спираються лише на зовнішність.

Сучасна візуальна культура — соціальні мережі, реклама, медіа — посилює цю кризу, пропонуючи ідеалізовані образи вічної молодості, що викликає у жінок

сором, відторгнення змін, або навпаки — надмірне прагнення їх приховати через косметологію, хірургічне втручання, дієти, жорсткий контроль тіла (Rubin et al., 2021). Однак сприйняття цих змін є дуже індивідуальним і залежить від життєвої ситуації жінки, рівня емоційної стійкості, тривожності, досвіду втрат та наявності підтримки (APA, 2022).

Особливо важким цей досвід є для жінок, які переживають розрив довготривалих стосунків, втрату сім'ї, або не мають досвіду близьких стосунків. Ставляться глибокі екзистенційні запитання: *“Чи можу я бути цікавою ще комусь?”*, *“Чи встигну ще народити дитину?”*, *“Як вибудувувати нові зв'язки, якщо досі жила лише в ролі матері й дружини?”* — і саме ці запитання зачіпають найтонше: уявлення жінки про себе як про цілісну особистість.

У період, коли жінка вперше усвідомлює «символічну смерть молодості», змінюється сприйняття часу: майбутнє сприймається вже не як нескінченний простір можливостей, а як обмежена траєкторія, що потребує перегляду пріоритетів. Цей досвід часто викликає амбівалентні емоції: з одного боку — звільнення від соціальних очікувань, з іншого — тривожність, пов'язану з невизначеністю та зміною уявлення про себе (Löckenhoff & Rutt, 2017).

У період 40–55 років жінки стикаються з природними фізіологічними змінами, зокрема менопаузою та зниженням рівня естрогену. Ці гормональні коливання безпосередньо впливають на настрій, рівень енергії, емоційну стабільність та навіть когнітивні функції. Дослідження показують, що менопаузальні зміни можуть посилювати вразливість до депресивних розладів, тривожності та дезадаптації (Avis et al., 2022; Freeman, 2021).

Під час війни, коли до фізіологічного напруження додається хронічний стрес, ці біологічні зміни можуть виступати каталізатором глибшого психологічного зсуву. Особливо це помітно у жінок, які одночасно виконують роль матері, доглядальниці, професіонала, волонтерки, вимушеної переселенки чи емігрантки (Ministry of Health of Ukraine, 2023).

Середній вік — це не лише біологічний, але й психологічний поворот. Він є етапом внутрішнього «ревізування» життя: досягнень, цінностей,

невикористаних можливостей. Жінка починає переосмислювати пройдений шлях, ставити собі глибші запитання: *“Чи живу я своє життя? Чи справжня я в ролі, яку виконую?”* (McLean & Syed, 2022), *“Хто я тепер?”* — особливо якщо діти вирости, професійна самореалізація викликає сумніви, а стосунки змінилися. Психологи називають це транзитивним ідентичнісним вікном — часом, коли старі ідентичності вже не працюють, а нові ще не сформувалися (Luysckx & Schwartz, 2021). Цей природний внутрішній процес може перетворюватися на кризу, коли посилюється зовнішнім стресом — таким як війна, переїзд, втрата, або розрив соціальних зв'язків (Barford et al., 2023).

Саме в цей період виникає парадокс: жінка часто має максимальний життєвий досвід, але відчуває мінімальну внутрішню цілісність.

У суспільстві, де досі переважають традиційні гендерні уявлення, жінка часто сприймається через призму її ролей — матері, дружини, доглядальниці. У середньому віці ці ролі або трансформуються, або розмиваються, що викликає рольову плутанину. В умовах війни ситуація ускладнюється: соціальні функції жінок радикально змінюються — від тилової підтримки до прямої участі в бойових чи волонтерських діях, від біженства до самостійного забезпечення родини (Ukrainian Women's Fund, 2023). До того ж, на ринку праці жінки у віці 40+ часто зіштовхуються з ейджизмом, гендерною дискримінацією, втратою впевненості у власній конкурентоспроможності.

Раптовий розпад ролей може призвести до соціальної порожнечі. Війна порушує логіку життя: діти стають дорослими миттєво, родини розпадаються, кар'єри перериваються, тіла більше не відповідають стандартам функціональності. Це підсилює відчуття екзистенційної втрати: *“Я більше не знаю, для чого я. Кому я потрібна? Як себе тепер назвати?”* (Кнарік et al., 2022).

Під час війни цей конфлікт лише посилюється: жінки втрачають соціальні ролі, місце проживання, професійну ідентичність. Вони можуть виявитися «вимитими» з власного життя, в новому місті, без підтримки, без статусу, без уявлення, хто вони тепер. Виникає втрата приналежності — не лише соціальної, а й внутрішньої: до себе, до свого "Я".

Біологічні, психологічні та соціальні чинники не просто існують паралельно — вони взаємодіють. У сукупності вони створюють фон, на якому розгортається криза ідентичності. У мирний час жінки мають більше простору для інтеграції цих змін. У контексті війни — цей процес часто проходить у стані виживання, що призводить до дезінтеграції, фрагментації образу себе та втрати внутрішньої цілісності.

Війна як екзистенційний каталізатор кризи ідентичності. Війна — це не лише руйнація територій, а й глибокий розрив у відчутті себе. Особливо це стосується жінок середнього віку, які часто перебувають у точці внутрішньої трансформації — природного життєвого рубежу, що супроводжується переглядом цінностей, соціальних ролей і сенсу життя (Brock & Lazarus, 2022). Коли до цього додається масивна зовнішня катастрофа — вибуховий стрес, пов'язаний із війною — психіка не витримує напруги, і криза набуває екзистенційного масштабу.

Одна з ключових основ ідентичності — це передбачуваність. Звичний розпорядок дня, соціальні ролі, близькі люди, дім, робота — це «якорі», на яких тримається відчуття себе. Війна руйнує ці якорі за лічені дні: жінка може втратити житло, звичне оточення, професію, підтримку партнера чи сім'ю. У результаті — не просто шок чи стрес, а фундаментальний екзистенційний зрив: "Я більше не знаю, хто я і де моє місце" (Miller et al., 2023).

Для жінок середнього віку це особливо травматично, бо цей період і так пов'язаний з пошуками нового образу себе. Якщо у 20–30 років жінка ще «нарощує» ідентичність, то в середньому віці — вже потребує її переосмислення й інтеграції. Війна цей процес перериває, залишаючи людину в стані екзистенційної підвішеності.

Розрив із тілом, домом, мовою, собою. Під час війни жінки нерідко втрачають контакт із власним тілом: хронічний стрес, втеча, фізичні навантаження, страх, сексуальне насильство або просто знецінення потреб тіла в умовах виживання — все це призводить до відчуження, дисоціації, втрати тілесної ідентичності (Mollica, 2021).

Дім, що в психології часто символізує *внутрішню стабільність*, зникає — буквально і метафорично. Мова — ще один маркер ідентичності — теж може бути втрачена або відкинута (наприклад, у випадку еміграції). Як наслідок, у жінки залишається тіло без дому, мова без голосу, пам'ять без простору. Це породжує глибоке відчуття «розмитого Я», втрати приналежності. Багато жінок у такому стані зазначають: «Я не відчуваю себе в жодному місці. Я ніде не вдома. І навіть у власному тілі — як у чужому.»

Таким чином, війна — це не просто тригер зовнішньої травми. Це прискорювач внутрішньої кризи, яка назривала в жінці задовго до неї. Втрата ідентичності — це не лише наслідок бойових дій, а радше наслідок втрати зв'язку з собою на всіх рівнях: тілесному, емоційному, соціальному, духовному.

У процесі дослідження **психологічних чинників кризи ідентичності** особливу увагу варто приділити таким феноменам, як **психологічне благополуччя** (well-being) та **життєстійкість** (resilience/vitality), які відіграють роль як індикаторів стану, так і внутрішніх захисних механізмів особистості в умовах зовнішнього потрясіння.

Психологічне благополуччя — це не просто відсутність негативних станів, а цілісне, суб'єктивне переживання внутрішнього задоволення життям, емоційної стабільності, усвідомленості та відчуття власної значущості у світі. На відміну від гедоністичної моделі щастя (де наголос робиться на позитивних емоціях), евдаймоністична концепція благополуччя фокусується на розвитку, автентичності та реалізації потенціалу (Ryff, 1989; Seligman, 2011).

К. Ріфф (Ryff, 1989) виділяє шість ключових компонентів психологічного благополуччя:

1. Самоприйняття
2. Позитивні взаємини з іншими
3. Автономія
4. Екологічна майстерність (відчуття контролю над життям)
5. Наявність цілей
6. Особистісне зростання

Пізніше цю модель було розширено в рамках теорії PERMA (Seligman, 2011), яка передбачає:

- P – Positive emotions (позитивні емоції)
- E – Engagement (залученість)
- R – Relationships (стосунки)
- M – Meaning (сєнс)
- A – Accomplishment (досягнення)

В українському контексті психологічне благополуччя жінки середнього віку дедалі частіше трактується не лише як суб'єктивне почуття задоволеності життям, а як індикатор рівня інтеграції особистості в умовах радикальних соціальних змін, включаючи вікові трансформації, втрату ролей, емоційне вигорання та досвід війни (Майструк, 2017).

Дослідження Міщихи та Коропецької розширюють класичну рамку, вводячи поняття психосемантичних індикаторів благополуччя, які виявляються через глибинні образи Я, метафори та незавершені смисли в жінок середнього віку. Авторки доводять, що для українських жінок цього періоду емоційна близькість, самоприйняття та відчуття контролю над життям є найбільш чутливими компонентами (Міщиха & Коропецька, 2022).

У дослідженні, яке фокусується на працюючих жінках, виявлено, що стабільна професійна діяльність сприяє вищому рівню суб'єктивного благополуччя, а нестабільні або часткові форми зайнятості можуть виступати чинником підвищеної тривожності та вразливості до фрустрації (Гребінь & Лісєнь, 2021). Це співвідноситься з концептом екологічної майстерності в моделі Ріфф — здатності ефективно впливати на життєве середовище (Ryff, 1989).

Українські дослідження також підтверджують релевантність моделі PERMA (Seligman, 2011) до сучасного жіночого досвіду: Савченко та Лавриненко при адаптації PERMA-Профайлера для українських умов виявили, що найменш вираженими компонентами є "meaning" (сєнс) і "accomplishment" (досягнення) — особливо в жінок, що пережили втрату або професійний застій. Це дає підстави говорити про зв'язок психологічного благополуччя не лише з

емоційною сферою, а й зі здійсненням екзистенційного самопроекування (Савченко & Лавриненко, 2023).

У жінок середнього віку, особливо в умовах війни, психологічне благополуччя знижується не через особисті невдачі, а через порушення глибинних структур сенсу, автономії та соціального включення (Мельникова, 2024). Наприклад, жінки, які були змушені залишити роботу, змінити країну, розлучитися або залишитися без звичної системи підтримки, втрачають не лише зовнішні ресурси, а й внутрішні уявлення про себе як про «цілісну, потрібну, ефективну».

Суб'єктивне благополуччя у таких випадках стає як симптомом (свідченням глибшої ідентичнісної кризи), так і предиктором — низький рівень благополуччя може вказувати на потребу психологічного втручання ще до появи клінічних симптомів тривоги чи депресії (Diener et al., 2018; Keyes, 2002).

У підсумку, сучасний підхід до вивчення психологічного благополуччя українських жінок середнього віку поєднує класичні елементи позитивного функціонування з урахуванням культурно-специфічних змінних, таких як вплив війни, втрати, нестабільність соціальних ролей. Це дозволяє не лише точніше діагностувати стан благополуччя, але й будувати реалістичні стратегії його підтримки в умовах кризи ідентичності.

Одним із ключових чинників, що впливає на здатність жінки середнього віку адаптуватися до викликів особистісної кризи та ідентичнісного зсуву, є *життєстійкість (resilience)* — психологічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресовим ситуаціям, зберігати цілісність особистості та відновлювати внутрішню рівновагу після життєвих потрясінь.

Життєстійкість — це не лише здатність «триматися», а й активна форма адаптації, яка дозволяє людині переосмислювати досвід, зберігати зв'язок зі своєю ціннісною основою та відкриватися до нових форм буття (Luthar et al., 2000; Werner, 2005).

Поняття життєстійкості виникло на перетині досліджень стресостійкості (Maddi, 2004), копінг-механізмів (Lazarus & Folkman, 1984), а також позитивної

психології (Seligman, 2011). За визначенням С. Мадді, життєстійкість охоплює три основні компоненти: контроль, відданість (commitment) та прийняття виклику (challenge), що дозволяє особистості не лише адаптуватися, а й зростати через труднощі (Maddi, 2004).

У контексті жінок середнього віку, життєстійкість відіграє важливу роль у збереженні почуття особистісної цілісності, віри у власні ресурси та здатності приймати зміни, що є вирішальними під час проживання кризи ідентичності, особливо в умовах соціальної нестабільності, таких як війна.

Особливо важливою в контексті ідентичнісної кризи є **життєвість** (*vitality*) — компонент життєстійкості, що стосується відчуття внутрішньої енергії, присутності у своєму житті, цілісності. За визначенням науковців *vital energy* — це суб'єктивне відчуття живості, психологічної «зарядженості», повноти буття (Ryan & Deci, 2017).

Жінка, яка втратила цей контакт, часто виглядає зовні функціональною, але внутрішньо — порожньою: вона не має сил, не відчуває смаку до життя, навіть якщо зовнішньо її реальність не виглядає катастрофічною.

В українських дослідженнях життєстійкість розглядається як багатовимірна характеристика особистості, яка поєднує в собі емоційну стійкість, стресостійкість, оптимізм та автономність. Зокрема, О. Кузнєцова та І. Бринза запропонували методику “Парціальні позиції життєстійкості”, яка дозволяє діагностувати рівень життєстійкості у контексті різних життєвих сфер, включаючи самоусвідомлення, суб'єктивне благополуччя та готовність до трансформації (Бринза & Кузнєцова, 2020).

Дослідження, проведене Стенгецькою, підтверджує, що високий рівень життєстійкості у жінок сприяє зниженню симптомів тривоги, депресії та емоційного виснаження, а також позитивно корелює з мотивацією до самореалізації та пошуку нових сенсів у житті (Стенгецька, 2023). Це особливо актуально в умовах війни, коли жінки стикаються з численними втратами, розгубленістю, зміною соціальних ролей та загостренням особистісної ідентичнісної нестабільності.

Додатково, в українському контексті життєстійкість дедалі частіше розглядається як ресурс психологічного відновлення в умовах травматичного досвіду війни. Зокрема, виявлено, що рівень життєстійкості є предиктором соціально-психологічної адаптації жінок, які втратили домівки внаслідок бойових дій (Стенгецька, 2023).

Таким чином, життєстійкість виступає не лише чинником подолання кризи ідентичності, а й основою для формування нової самоідентичності, що базується не на стабільних зовнішніх обставинах, а на внутрішніх психологічних опорах, здатності змінюватися і приймати нову реальність без втрати себе.

У сучасних психологічних дослідженнях наголошується на тісному взаємозв'язку між психологічним благополуччям, життєстійкістю та копінг-стратегіями, які особистість застосовує для подолання життєвих викликів. Високий рівень благополуччя та життєстійкості значно підвищує ймовірність використання конструктивних копінг-стратегій, таких як пошук підтримки, прийняття ситуації, активне вирішення проблем, замість уникнення чи заперечення. Зокрема, як зазначає Р. Карвер, ефективні копінг-стратегії формують базу для збереження емоційного балансу, тоді як дезадаптивні — навпаки, посилюють емоційні розлади й кризу ідентичності (Carver, 1997).

Так, на думку Л. М. Карамушки, в умовах тривалого стресу (зокрема, внаслідок війни чи соціальної дезорієнтації) жінки із високою життєстійкістю частіше обирають продуктивні копінг-стратегії, що сприяє стабілізації психологічного благополуччя (Карамушка, 2023). Водночас низький рівень суб'єктивного благополуччя та життєстійкості виявляється значущим предиктором емоційного вигорання, депресії та загострення ідентичнісної нестабільності (Кролевець, 2024).

Таким чином, копінг-стратегії виступають не лише наслідком, а й чинником підтримки або порушення психологічного благополуччя, а життєстійкість модерує цей зв'язок, визначаючи ефективність способів реагування на кризові життєві ситуації.

Тривожність є однією з базових афективних реакцій особистості, що виникає у відповідь на невизначеність, загрозу або внутрішній конфлікт, і, згідно з низкою досліджень, має безпосередній вплив на становлення та стабільність ідентичності (Erikson, 1968; Kroger, 2007). Згідно з теорією Е. Еріксона, саме внутрішня тривожність супроводжує період ідентифікаційного вибору та є типовою ознакою кризових фаз розвитку. У жінок середнього віку вона може проявлятися як екзистенційна тривога, пов'язана із втратою минулих ролей, нестабільністю майбутнього, зниженням контролю над життям (Schachter, 2005).

У сучасній психодіагностичній практиці тривожність розглядається не лише як реакція на зовнішні події, а як стабільна особистісна риса, що формує вразливість до розвитку екзистенційних, ідентифікаційних і соціальних криз (Barlow, 2002). Згідно з концепцією Шпільбергера, тривожність має два виміри: стан тривоги (state anxiety) та трейт тривоги (trait anxiety) — і саме другий може відігравати фонову деструктивну роль у процесі дорослішання особистості та переосмислення себе в період середньої дорослості (Spielberger, 1983).

Особливої уваги набуває ситуативна тривожність у період ідентифікаційних зрушень, коли попередні життєві сценарії або втратили актуальність, або виявились неспроможними забезпечити почуття сенсу. У роботі Парасей наголошується, що у жінок середнього віку тривожність частіше пов'язана з непевністю майбутнього, соціальними очікуваннями та неможливістю "повернення" до попередньої ролі, що створює стан напруженого пошуку нової ідентичності (Парасей-Гочер & Бовсуновська, 2023).

У цьому контексті важливо враховувати не лише рівень тривоги, а й спосіб її переживання. Наприклад, згідно з дослідженнями Головченко висока емоційна реактивність і схильність до уникання проблем є типовими характеристиками тривожних жінок середнього віку, що ускладнює процес самоактуалізації в кризовий період. Автор також вказує на те, що тривожність може блокувати інтеграцію нових ролей, залишаючи жінку «завислою» між минулим і майбутнім образом себе (Головченко, 2022).

Зарубіжні теорії також доповнюють цю картину. Зокрема, у моделі метакогнітивної тривоги Велса (1995) пояснюється, що надмірне мислення про власне мислення (метатурбота) може призводити до повторюваних сумнівів щодо власної ідентичності, сенсу життя, життєвих виборів. Ця мета-тривожність призводить до посилення самокритики та регресу у розвитку особистості (Wells, 1995).

Крім того, згідно з сучасними даними нейропсихології, тривожність асоціюється зі зниженням активності префронтальної кори, що відповідає за логічну інтеграцію досвіду і планування майбутнього (Etkin, Büchel, & Gross, 2015). Це ще більше посилює ідентифікаційну нестабільність та переживання «втрати себе».

Саме тривожний стиль реагування на життєві події корелює з більш високим ризиком формування негативного образу Я, зниженням самооцінки та підвищеною румінацією щодо майбутнього (Hirsch & Mathews, 2012).

Українські дослідження підтверджують значущу роль тривожності у структурі психологічного стану жінок середнього віку. Зокрема, у роботах Парасей встановлено, що високий рівень тривожності корелює з фрагментованістю ідентичності, деперсоналізацією, підвищеним рівнем страху перед майбутнім та загальною дезадаптацією в умовах соціальних змін (Парасей-Гочер & Бовсуновська, 2023). Дослідження в межах періоду війни також засвідчили, що хронічна тривожність виступає чинником деформації смисложиттєвих орієнтирів і викликає регресивні патерни поведінки (Ткалич, 2024).

Таким чином, тривожність виступає як фонова та іноді тригерна змінна у процесі кризи ідентичності. Вона посилює емоційне напруження, погіршує когнітивну інтеграцію досвіду та гальмує процес реконструкції нової ідентичності в умовах змін.

Ще одним чинником кризи ідентичності є **депресія**. Остання є однією з найпоширеніших афективних розладів, що впливають на психологічне благополуччя жінок середнього віку. У цей період життя жінки часто стикаються

з численними викликами, такими як зміни в соціальних ролях, фізіологічні трансформації, пов'язані з менопаузою, та переосмислення життєвих цілей, що може призводити до виникнення або загострення депресивних симптомів (Carr, 2022).

Згідно з теорією самодискретності Е. Т. Гігінса, депресія може виникати внаслідок розбіжностей між уявленням про "реальне Я" та "ідеальне Я" або "належне Я", що призводить до почуття розчарування, провини та зниження самооцінки (Higgins, 1987). Ці внутрішні конфлікти особливо актуальні для жінок середнього віку, які можуть відчувати невідповідність між своїми очікуваннями та реальністю, що сприяє розвитку депресивних станів.

Крім того, депресія у цьому віковому періоді часто супроводжується відчуттям екзистенційної ізоляції — суб'єктивного почуття відчуженості та непорозуміння з боку оточення, що посилює кризу ідентичності та знижує загальне благополуччя (Pinel et al., 2017).

Згідно з дослідженнями, депресивні стани у жінок середнього віку часто пов'язані з відчуттям втрати ідентичності та сенсу життя. Це може проявлятися через зниження самооцінки, втрату інтересу до раніше значущих діяльностей та відчуття безнадійності (Midlife Crisis, 2023). Особливо це актуально в контексті соціальних та культурних очікувань, які можуть тиснути на жінок у цьому віковому періоді.

В українському контексті, дослідження показують, що жінки середнього віку, особливо ті, хто пережив вимушене переміщення через війну, мають підвищений ризик розвитку депресивних розладів. Це пов'язано з втратою домівки, соціальної підтримки та стабільності, що є критичними факторами для збереження психологічного благополуччя (Ukrainian Refugee Mental Health Profile, 2023).

Для оцінки рівня депресивних симптомів у жінок середнього віку ефективним інструментом є опитувальник PHQ-9, який дозволяє швидко і точно виявити наявність та ступінь вираженості депресії (Kroenke et al., 2001). Цей

інструмент широко використовується в клінічній практиці та дослідницьких цілях для скринінгу та моніторингу депресивних станів.

Загальний теоретичний аналіз показав, що такі феномени, як психологічне благополуччя, життєстійкість, тривожність і депресивні стани, відіграють складну і багатофакторну роль у динаміці кризи ідентичності. Вони не можуть бути жорстко закріплені лише за однією функцією — як чинники, наслідки чи предиктори — адже в різних контекстах і на різних етапах розвитку особистості їхня роль змінюється.

Так, тривожність і депресія часто проявляються як наслідки ідентифікаційної дезінтеграції, але водночас можуть бути предикторами подальшої дезадаптації або поглиблення кризи. Життєстійкість і психологічне благополуччя, своєю чергою, виступають захисними чинниками, але при їх низькому рівні — можуть ставати маркерами ризику або навіть каталізаторами кризи.

Таким чином, між цими змінними існує непряма, але взаємозалежна мережа зв'язків: вони можуть одночасно бути і фоном, і тригером, і наслідком ідентифікаційного порушення. Візуалізація цих взаємозв'язків у схемі дозволяє чітко побачити, що криза ідентичності є *центральною точкою напруження*, довкола якої розгортаються ключові психологічні процеси.

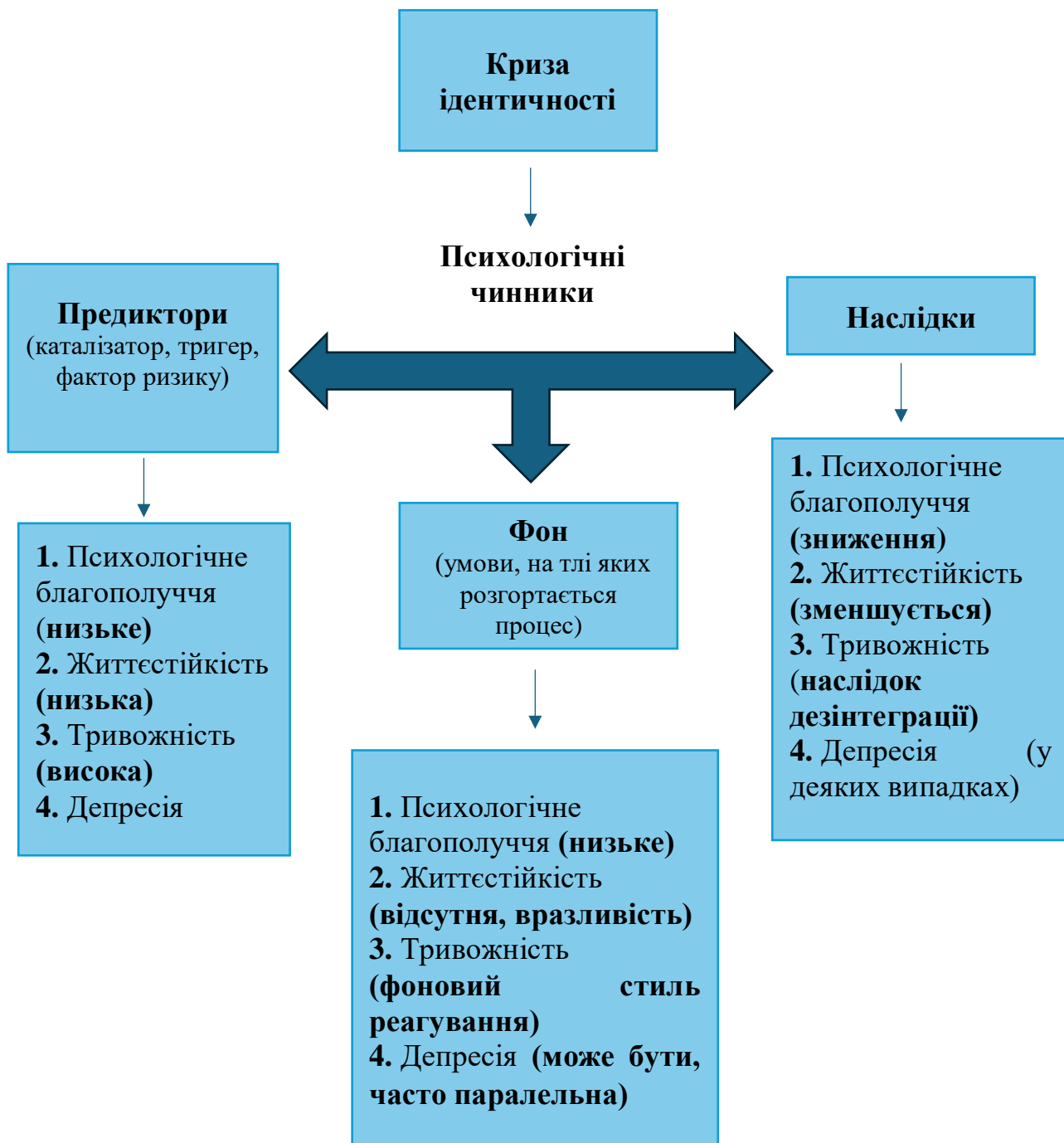


Рис. 2.1. Співвідношення психологічних чинників кризи ідентичності

Висновки до розділу I

У результаті теоретичного аналізу феномена кризи ідентичності та чинників її розвитку у жінок середнього віку в умовах війни було встановлено низку важливих положень:

1. Ідентичність є багаторівневим інтегративним конструктом, що охоплює особистісні, соціальні, екзистенційні, професійні, гендерні й національні виміри. Вона є динамічним процесом конструювання, реконструкції та збереження цілісного «Я» в умовах змін.
2. Криза ідентичності — це стан внутрішнього конфлікту та втрати цілісності самосприйняття, що виникає внаслідок розриву між минулими уявленнями про себе та новими викликами або обставинами. Вона має спільні риси з екзистенційною, смисложиттєвою та віковою (кризою середнього віку), однак є ширшим і глибшим феноменом, який зачіпає ядро особистісної структури.
3. Середній вік (35–55 років) є критичним періодом у житті жінки, що характеризується фізіологічними змінами (менопауза, втрата енергії), трансформацією соціальних ролей, переоцінкою життєвого шляху та зниженням зовнішніх і внутрішніх опор. У цей період відбувається підвищення ризику виникнення кризи ідентичності, особливо в умовах тривалого стресу, втрат і соціальної нестабільності.
4. Війна виступає потужним екзистенційним тригером ідентифікаційної кризи, спричиняючи втрату звичних орієнтирів, соціальних і професійних ролей, просторової приналежності та цілісного образу себе. Особливо вразливими виявляються жінки середнього віку, які вже перебувають у точці внутрішнього перегляду своїх життєвих позицій.
5. До ключових психологічних чинників, що сприяють розвитку або загостренню кризи ідентичності, належать:
 - 1) Психологічне благополуччя (well-being) — як суб'єктивний індикатор емоційної стабільності, сенсу життя, міжособистісних

зв'язків та особистісного зростання. Зниження благополуччя свідчить про глибшу внутрішню дестабілізацію.

- 2) Життєстійкість (resilience/vitality) — здатність адаптуватися до стресу, зберігаючи внутрішню цілісність. Низький рівень життєстійкості корелює з втратою ідентичності та підвищеним ризиком емоційної дезінтеграції.
 - 3) Тривожність — як особистісна риса або стан, що супроводжує екзистенційні сумніви та невизначеність майбутнього. Високий рівень тривожності ускладнює інтеграцію нових ідентичностей і підвищує емоційну вразливість.
 - 4) Депресивні стани — проявляються через відчуття порожнечі, безсенсовості, втрати енергії й інтересу до життя. У жінок середнього віку депресія часто тісно пов'язана з порушенням самооцінки та втратами сенсів.
 - 5) Порушення соціальних ролей та самовизначення — унаслідок розриву стосунків, втрати професійної реалізації, зміни тілесності, суспільного статусу або контексту життя (еміграція, переміщення, втрата родинних структур).
6. Теоретичний аналіз підтвердив, що криза ідентичності не є лише патологічним проявом — вона також може виступати умовою для глибинної трансформації, переходу до автентичнішого способу буття та переосмислення власної життєвої траєкторії. Це відкриває потенціал для особистісного зростання, за умов наявності внутрішніх ресурсів, підтримки, рефлексії та психологічної допомоги.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТА СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Теоретико-методологічні основи емпіричного дослідження

Методологічною основою дослідження виступає системний, особистісно-орієнтований і контекстуальний підходи до розуміння психологічного функціонування особистості в умовах кризи. Центральним теоретичним конструктом є поняття кризи ідентичності, що розглядається як глибока внутрішня дезінтеграція Я-концепції, втрата сталого уявлення про себе, що виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні зміни (Erikson, 1968; Kroger, 2007). Така криза особливо актуалізується в період середньої дорослості, коли індивід стикається з переоцінкою життєвих орієнтирів, соціальних ролей та екзистенційного сенсу (Lachman, 2015).

Виходячи з положень екзистенційної, гуманістичної та позитивної психології, ми розглядаємо психологічне благополуччя та життєстійкість як основні внутрішні ресурси, що можуть як пом'якшувати прояви ідентифікаційної кризи, так і виступати індикаторами адаптаційного потенціалу особистості (Ryff, 1989; Seligman, 2011; Maddi, 2004). Крім того, тривожність та депресивна симптоматика трактуються не лише як супутні емоційні стани, а як ключові предиктори порушення особистісної цілісності (Beck et al., 1979; Spielberger, 1983).

Побудова методологічної конструкції дослідження спирається на багаторівневий аналіз феномену кризи ідентичності як динамічного процесу, що охоплює індивідуальні (когнітивні, емоційні, мотиваційні) та контекстуальні (соціальні, історичні, культурні) чинники (Kroger, 2007; Luuyckx & Schwartz, 2021). Особливу увагу приділено гендерно-специфічним особливостям кризи у жінок, що знаходяться у фазі середнього віку та водночас проживають досвід війни (UN Women, 2023; Korostelina, 2007).

В емпіричному дослідженні застосовано концептуально вивірені інструменти, що дозволяють оцінити ключові параметри психологічного стану особистості. Зокрема, опитувальники спрямовані на вимірювання рівня смисложиттєвої кризи (Карпінський), психологічного благополуччя (Pontin et al., 2013), життєстійкості (Бринза & Кузнецова, 2019), тривожності (Spitzer et al., 2006), депресивних проявів (Kroenke et al., 2001), а також смисложиттєвих і копінг-ресурсів, що відіграють роль як буферних, так і провокуючих чинників (Carver, 1997).

Усі обрані методики пройшли перевірку психометричних властивостей, мають валідність і надійність, підтверджені у вітчизняних або міжнародних дослідженнях. Їх системне поєднання дозволяє не лише зафіксувати актуальний стан жінки в контексті переживання кризи ідентичності, але й виявити глибинні психологічні механізми, що сприяють адаптації або дезінтеграції.

Таким чином, запропоноване дослідження ґрунтується на міждисциплінарному методологічному фундаменті, поєднуючи класичні теорії розвитку ідентичності, сучасні концепції стресу й адаптації, а також досвід вивчення психологічного стану жінок в умовах соціальних катаклізмів.

2.2. Характеристика вибірки дослідження та авторської анкети

У дослідженні взяли участь **86 жінок віком від 35 років**, які проживають на території України або перебувають у статусі тимчасового захисту за кордоном у зв'язку з повномасштабною війною. Усі учасниці добровільно погодилися на участь у дослідженні та надали відповіді через Google-форму, що включала стандартизовані психодіагностичні методики та авторську анкету.

З метою порівняльного аналізу інтенсивності переживання кризи ідентичності у жінок середнього віку було сформовано дві умовні підгрупи:

- **Експериментальна група** — жінки віком від 35 до 45 років ($n = 51$);
- **Контрольна група** — жінки віком від 45 до 60+ років ($n = 35$).

Такий поділ базується на припущенні, що жінки в ранньому середньому віці (35–45 років) мають вищий ризик переживання ідентифікаційної кризи у зв'язку з більш динамічними соціальними й екзистенційними трансформаціями, пов'язаними з переглядом життєвих орієнтирів, завершенням репродуктивної функції та зміною соціальних ролей.

Для збирання первинної соціодемографічної інформації використовувалась **авторська анкета**, що містила закриті запитання щодо: віку, рівня освіти, сімейного статусу, наявності дітей, виду основної діяльності, поточного місця перебування та планів щодо повернення в Україну чи подальшого життя за кордоном.

Анкета була створена з урахуванням психологічного навантаження респонденток: запитання були короткими, чіткими, з варіантами відповідей у формі переліку. Такий формат дозволив зібрати релевантну контекстуальну інформацію без надмірного перевантаження учасниць.

Загалом структура вибірки забезпечує достатній рівень варіативності соціальних характеристик і дозволяє провести коректне порівняння за ключовими змінними в рамках нашого дослідження.

Ваш вік
86 ответов

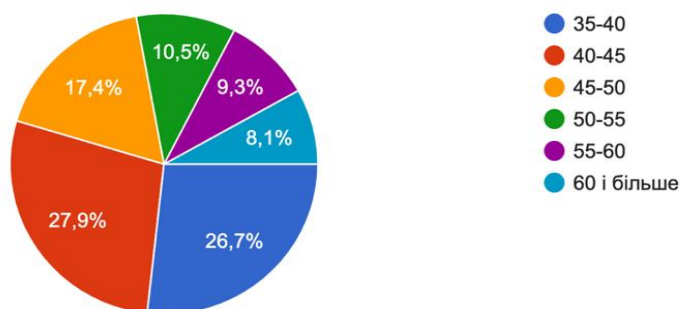


Рис. 2.1. Процентний розподіл загальної кількості респондентів за віком

Ваша освіта
86 ответов

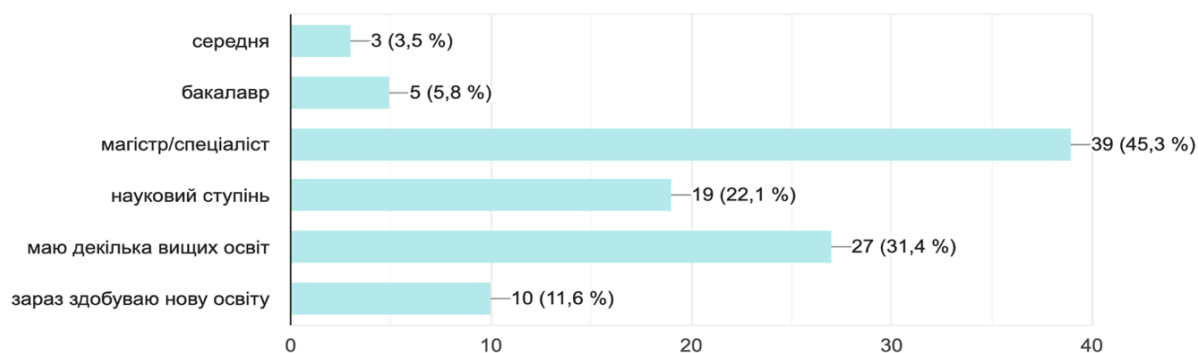


Рис. 2.2. Процентний розподіл загальної кількості респондентів (86 жінок) за освітою

Чи маєте Ви дітей

86 ответов

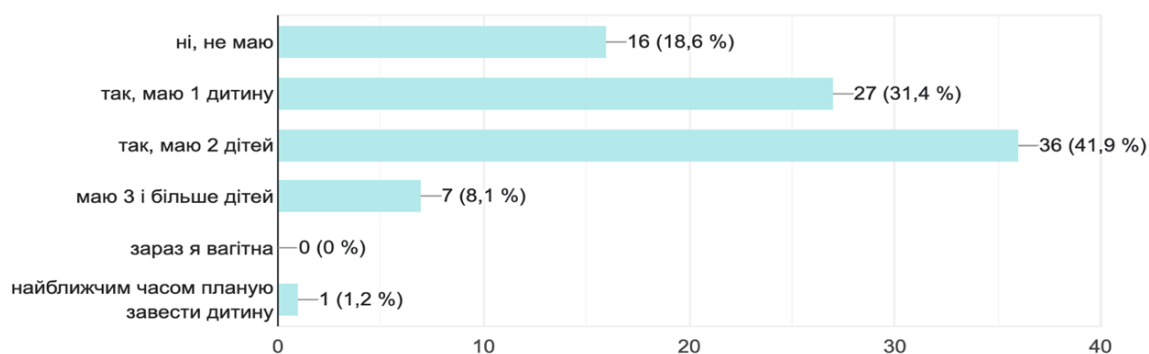


Рис. 2.3. Процентний розподіл загальної кількості респондентів (86 жінок) за кількістю дітей

Ваша основна діяльність

86 ответов

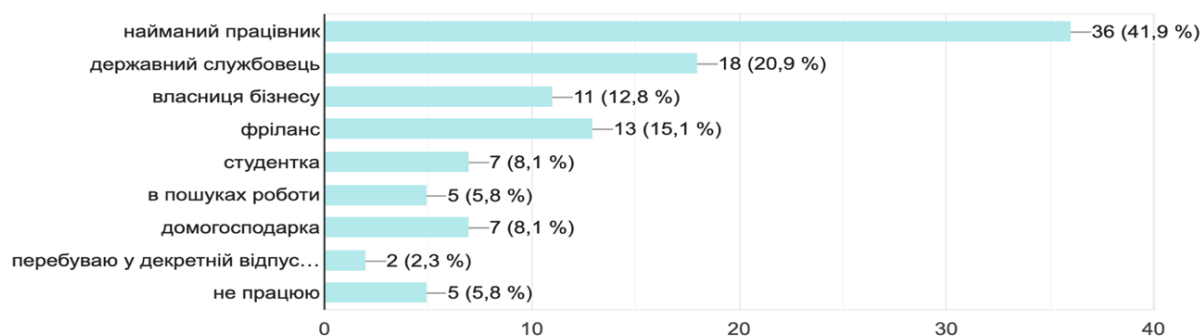


Рис. 2.4. Процентний розподіл загальної кількості респондентів (86 жінок) за видом основної діяльності

Ваш сімейний статус

86 ответов

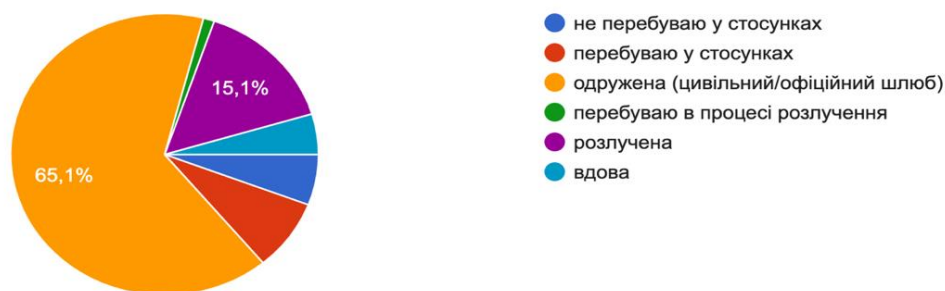


Рис. 2.5. Процентний розподіл загальної кількості респондентів за сімейним статусом.

Також одним із питань анкети, було «Ваше місце перебування та статус, плани на майбутнє». Більшість респондентів – 81,4% (70) постійно проживають в Україні. Лише 8 жінок, що складає 9,3% від загальної кількості опитаних виїхали закордон та мають статус «тимчасового захисту», і 5 респонденток, відповідно це 5,8 % мають статус «внутрішньо переміщеної особи».

Frequencies of Вік

Вік	Counts	% of Total	Cumulative %
35-40	25	33.3 %	33.3 %
40-45	25	33.3 %	66.7 %
45-50	11	10.0 %	76.7 %
50-55	13	11.7 %	88.3 %
55-60	12	11.7 %	100.0 %

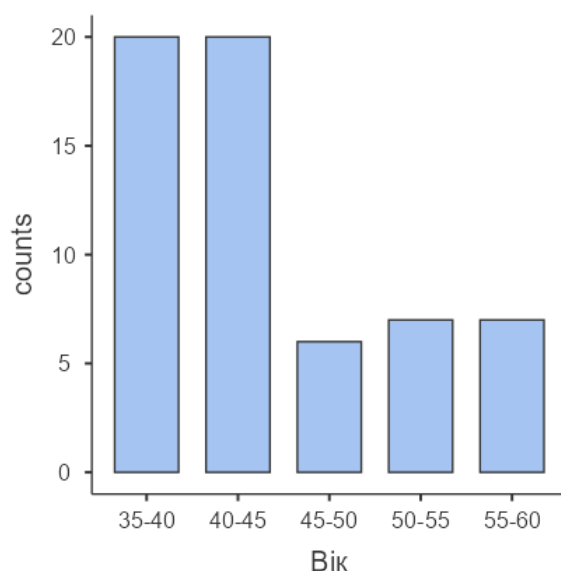


Рис. 2.6. Процентний та кількісний розподіл досліджуваної групи респондентів за віком

2.3. Опис методик і їх психометричне обґрунтування

З метою комплексного вивчення феномену кризи ідентичності у жінок середнього віку в умовах війни у даному дослідженні було використано валідовані психодіагностичні інструменти, що охоплюють основні досліджувані змінні: смисложиттєву кризу, суб'єктивне благополуччя, життєстійкість, копінг-стратегії, рівень тривожності та депресивну симптоматику.

У дослідженні застосовано такі методики:

1. **Діагностична версія «Опитувальник смисложиттєвої кризи»** (автор: К.В. Карпінський) — для вимірювання глибини смисложиттєвих переживань;
2. **Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB** (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman; адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) — для оцінки загального рівня життєвої задоволеності;
3. **Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер»** (J. Butler & M. L. Kern; адаптація О.В. Савченко, Д.Г. Лавриненко) — для оцінки евдаймонічного аспекту благополуччя;
4. **Методика «Парціальні позиції життєстійкості»** (І. Бринза & О. Кузнецова) — для вимірювання рівня життєстійкості;
5. **Опитувальник Brief COPE** (R. Carver; адаптація Т. Яблонська, О. Верник & Г. Гайворонський) — для дослідження копінг-стратегій у стресових ситуаціях;
6. **Шкала GAD-7** (Spitzer et al., адаптація Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д. & Савченко О) — для оцінки рівня тривожності;
7. **Опитувальник PHQ-9** (Kroenke et al.) — для діагностики депресивних проявів.

Нижче буде представлено короткий опис кожної методики з акцентом на її психометричні характеристики та доцільність застосування у контексті дослідження жіночої ідентичності в період життєвих трансформацій.

Опитувальник смисложиттєвої кризи, розроблений К.В. Карпінським (Карпінський, 2008) призначений для діагностики глибини та особливостей переживання смисложиттєвої кризи, зокрема в контексті особистісної ідентичності, ціннісних орієнтацій та екзистенційного пошуку. Цей інструмент дозволяє виявити рівень внутрішньої дезінтеграції, фрустрації та втрати сенсу життя, що є ключовими аспектами кризи ідентичності (Чуйко, 2023).

Опитувальник смисложиттєвої кризи К.В. Карпінського складається з 60 тверджень, які спрямовані на виявлення характеру й глибини переживання людиною смисложиттєвої кризи. Респонденти оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою відповідно до ступеня згоди з ним (від 1 – «повністю не згоден» до 4 – «повністю згоден»). Методика охоплює ключові аспекти екзистенційної кризи, зокрема:

- фрустрацію смислу життя,
- втрату внутрішньої цілісності,
- емоційне виснаження,
- ціннісну дезорієнтацію (Карпінський, 2008).

Шкали опитувальника дозволяють не лише діагностувати наявність кризи, а й визначити рівень її інтенсивності, що робить цей інструмент корисним у якості як діагностичного, так і прогностичного засобу в психологічній практиці.

Психометричні характеристики опитувальника були підтверджені у низці досліджень. Зокрема, у роботі Галяна І. М. та Галяна О. І. зазначено, що інструмент демонструє високу надійність та валідність у дослідженні смисложиттєвих криз у молоді. Внутрішня узгодженість шкал, визначена за допомогою коефіцієнта α Кронбаха, перевищує 0,80, що вказує на високу внутрішню консистентність. Критеріальна валідність підтверджується через кореляційний аналіз із такими методиками, як шкала екзистенційної фрустрації та шкала життєвого задоволення, що свідчить про відповідність інструменту заявленій меті (Галян & Галян, 2018).

Також, у дисертації В.М. Заїки «Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості»

опитувальник Карпінського використовується для вивчення смисложиттєвої кризи в контексті особистісних трансформацій (Заїка, 2015).

У сучасних дослідженнях опитувальник також активно використовується. Наприклад, у статті «Емпіричне дослідження психологічних особливостей подолання критичних ситуацій майбутніми поліцейськими» опитувальник був застосований для вивчення смисложиттєвих криз у курсантів (Когут, 2021).

Крім того, опитувальник смисложиттєвої кризи К.В. Карпінського є затребуваним у сучасних студентських дослідженнях із напрямку «психологія», присвячених вивченню екзистенційних переживань та подоланню кризи середнього віку. Зокрема, у кваліфікаційній роботі А.С. Малиновської «Подолання кризи середнього віку методами арттерапії», цей інструмент використовувався для діагностики глибини смисложиттєвої кризи у жінок середнього віку. Результати дослідження підтвердили ефективність опитувальника у виявленні рівня внутрішньої дезінтеграції та фрустрації, що дозволило авторці зробити висновки про специфіку переживання смисложиттєвої кризи в зазначеній віковій групі (Малиновська, 2025). Також у магістерській роботі Н.О. Мангер «Особливості кризи середини життя у жінок», опитувальник Карпінського був застосований для дослідження впливу соціальних змін на переживання смисложиттєвої кризи у жінок середнього віку (Мангер, 2022). Ці дослідження підкреслюють актуальність та ефективність використання опитувальника Карпінського у вивченні екзистенційних аспектів особистості в різних вікових та соціокультурних контекстах.

Таким чином, опитувальник смисложиттєвої кризи К.В. Карпінського є надійним та валідним інструментом для дослідження екзистенційних аспектів особистості, зокрема в контексті кризи ідентичності. Його застосування в сучасних емпіричних дослідженнях підтверджує його актуальність та ефективність у вивченні глибоких особистісних переживань

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB (The Modified BBC Subjective Well-being Scale) є психодіагностичним інструментом, розробленим для оцінки суб'єктивного благополуччя особистості. Вона була

створена британськими дослідниками P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai та P. Kinderman у 2013 році (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013) та складається з 24 пунктів, які охоплюють три основні виміри: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя у стосунках. Кожен пункт оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта, що дозволяє отримати детальну картину суб'єктивного сприйняття благополуччя респондентом.

У процесі валідизації шкали на британській вибірці з 23,341 учасника було підтверджено її трьохфакторну структуру за допомогою підтверджувального факторного аналізу. Коефіцієнти внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) для загальної шкали та підшкал перевищували 0,80, що свідчить про високу надійність інструменту. Крім того, шкала показала значущі кореляції з іншими психометричними інструментами, такими як шкали тривожності та депресії Голдберга, що підтверджує її конвергентну валідність (Pontin et al., 2013).

В Україні адаптацію та стандартизацію BBC-SWB здійснили Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко та О.В. Креденцер у 2022 році. Дослідження проводилося на вибірці з 502 респондентів віком від 18 до 75 років з різних соціальних груп. Результати адаптації підтвердили надійність та валідність шкали в українському контексті, що дозволяє використовувати її для оцінки суб'єктивного благополуччя в умовах соціальних трансформацій, зокрема в період війни (Карамушка, Терещенко, & Креденцер, 2022).

У рамках нашого дослідження шкала BBC-SWB застосовувалась для діагностики рівня суб'єктивного благополуччя у жінок середнього віку в умовах війни. Метою використання цієї методики було дослідити, як рівень психологічного благополуччя корелює з глибиною переживання кризи ідентичності. Зокрема, ми прагнули встановити, чи може високий рівень суб'єктивного благополуччя виступати буфером або захисним чинником у процесі проходження кризи ідентичності.

Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер» був розроблений Джулі Батлер і Маргарет Керн на основі моделі благополуччя Мартіна Селігмана, яка включає п'ять ключових компонентів:

позитивні емоції (P), залученість (E), відносини (R), значущість (M) та досягнення (A) (Butler & Kern, 2016). Цей опитувальник призначений для оцінки евдаймонічного аспекту благополуччя, тобто глибокого відчуття змістовності та реалізації в житті.

Оригінальна версія опитувальника складається з 23 пунктів, з яких 15 оцінюють п'ять основних компонентів моделі PERMA (по три питання на кожен компонент), а решта — додаткові аспекти, такі як негативні емоції, самотність та фізичне здоров'я (Kern et al., 2015). В українському контексті методика була адаптована О.В. Савченко та Д.Г. Лавриненком з урахуванням культурних особливостей та мови (Савченко & Лавриненко, 2023).

PERMA-Профайлер демонструє високі показники надійності та валідності. Зокрема, внутрішня узгодженість (коефіцієнт α Кронбаха) для кожного з доменів PERMA перевищує 0.70, що свідчить про добру внутрішню консистентність. Крім того, факторний аналіз підтвердив п'ятифакторну структуру моделі, що відповідає теоретичним уявленням про компоненти благополуччя (Butler & Kern, 2016). Критеріальна валідність підтверджена через кореляційний аналіз з іншими методиками, що вимірюють подібні конструкти, такими як шкали життєвого задоволення та психологічного благополуччя (Sasaki et al., 2020).

У нашому дослідженні PERMA-Профайлер використовувався для оцінки рівня евдаймонічного благополуччя жінок у віці від 35 років. Це дозволило виявити, як різні компоненти благополуччя корелюють з кризою ідентичності, тривожністю, депресією та копінг-стратегіями. Зокрема, було встановлено, що високий рівень евдаймонічного благополуччя асоціюється з менш вираженими симптомами кризи ідентичності та більш адаптивними копінг-стратегіями.

Методика «Парціальні позиції життєстійкості» (ППЖ), розроблена І. Бринзою та О. Кузнецовою, є психодіагностичним інструментом, призначеним для вимірювання життєстійкості особистості в умовах складних життєвих ситуацій, таких як стрес, фрустрація, конфлікт, криза та невизначеність (Бринза & Кузнецова, 2020). Вона спрямована на виявлення специфічних проявів життєстійкості в залежності від типу ситуації.

Методика ППЖ базується на концепції життєстійкості (*hardiness*), запропонованій С'юзен Кобейса (Kobasa, 1979; Khoshaba & Maddi, 1999) та розвиненій Сальваторе Мадді (Maddi, 2002). Ця концепція визначає життєстійкість як особистісну рису, що включає три взаємопов'язані компоненти:

- **Залученість** (*commitment*): схильність до активної участі в житті та зацікавленості в подіях.
- **Контроль** (*control*): віра в здатність впливати на події та результати власними зусиллями.
- **Прийняття виклику** (*challenge*): сприйняття змін як можливостей для особистісного зростання, а не як загроз.

Ці компоненти формують основу життєстійкості та сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій.

Опитувальник складається зі 100 тверджень, по 20 на кожну з п'яти шкал. Оцінювання проводиться за чотирибальною шкалою, що дозволяє визначити як загальний рівень життєстійкості, так і її вираженість у різних життєвих ситуаціях.

У процесі стандартизації методики було опитано 340 респондентів (228 жінок і 112 чоловіків) віком від 18 до 58 років. Остаточна вибірка склала 210 осіб. Перевірка надійності здійснювалася методом «ділення тесту навпіл», що дало високі значення коефіцієнтів кореляції ($r = 0.649\text{--}0.888$) для окремих шкал. Також було проведено перевірку стабільності результатів за допомогою повторного тестування різними діагностами ($r = 0.805\text{--}0.895$), що підтвердило константність інструменту. Конструктна валідність підтверджена факторним аналізом, а конвергентна – завдяки значущим зв'язкам з адаптованою версією шкали життєстійкості С. Мадді (Бринза & Кузнєцова, 2020).

У межах нашого дослідження було використано дві з п'яти шкал методики — «ситуація кризи» та «ситуація невизначеності», що загалом включає 40 тверджень. Такий вибір зумовлений тематичною релевантністю саме цих аспектів до предмету дослідження — кризи ідентичності. Крім того, досвід

невизначеності став домінантним емоційним фоном життя українських жінок у період війни, що поглиблює кризові переживання та ускладнює процеси самовизначення. Обрані шкали дозволили точніше оцінити рівень внутрішньої дестабілізації та виявити взаємозв'язки між життєстійкістю, рівнем психологічного благополуччя, тривожністю, депресивною симптоматикою та копінг-стратегіями.

Опитувальник Brief-COPE — коротка версія опитувальника копінг-стратегій, розробленого Карвером, призначена для вимірювання способів подолання стресу (Carver, 1997).

У науковій психологічній літературі під копінг-стратегіями розуміють когнітивні та поведінкові зусилля, які людина здійснює для подолання, зменшення або прийняття стресових ситуацій, спрямовані на збереження психологічної рівноваги та адаптацію до життєвих викликів (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Сам опитувальник містить 28 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою Лайкерта, і об'єднані в 14 підшкал (по 2 пункти на кожную), що згруповані в три нижчі фактори:

1. Проблемно-орієнтовані стратегії,
2. Емоційно-орієнтовані стратегії,
3. Уникаючі стратегії.

Методика дозволяє досліджувати як диспозиційний, так і ситуативний копінг, з акцентом на адаптивні та дезадаптивні стратегії реагування.

Українська адаптація опитувальника Brief-COPE була здійснена Т. Яблонською, О. Верником та Г. Гайворонським у 2023 році. У дослідженні взяли участь 192 респонденти віком від 17 до 44 років ($M = 23.12$; $SD = 6.32$), переважно студенти та молоді працюючі дорослі.

Психометричні характеристики української версії Brief-COPE свідчать про її надійність та валідність. Внутрішня узгодженість (α Кронбаха) для різних підшкал варіювалася від 0.53 до 0.92, що є прийнятним показником. Тест-ретестова надійність також була високою, з кореляціями понад 0.60 для

більшості підшквал. Факторний аналіз підтвердив 14-факторну структуру опитувальника, що відповідає оригінальній моделі (Яблонська, Верник & Гайворонський, 2023).

У межах нашого дослідження українська версія Brief-COPE була використана для вимірювання копінг-стратегій у жінок середнього віку в умовах війни. Аналіз дозволив простежити, як обрані копінг-стратегії (наприклад, активне подолання, прийняття, уникання) корелюють з рівнем психологічного благополуччя, життєстійкості та глибиною кризи ідентичності. Зокрема, жінки з вищим рівнем життєстійкості частіше використовували проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як ті, хто перебуває в глибокій кризі, тяжіли до уникання або самозвинувачення.

Шкала GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) — це короткий самозвітний опитувальник, розроблений для скринінгу та оцінки тяжкості генералізованого тривожного розладу (ГТР). Він складається з семи пунктів, що оцінюють частоту тривожних симптомів за останні два тижні. Кожен пункт оцінюється за 4-бальною шкалою, а загальний бал варіюється від 0 до 21, де вищі бали свідчать про більшу вираженість тривожності. Шкала також включає додаткове питання щодо впливу симптомів на повсякденне функціонування.

GAD-7 була розроблена та валідизована Спітцером та колегами у 2006 році (Spitzer et al., 2006). У дослідженні з понад 2700 пацієнтами виявлено високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0.92$) та добру тест-ретест надійність ($ICC = 0.83$). Шкала також показала високу чутливість (89%) та специфічність (82%) при пороговому значенні ≥ 10 . Шкала GAD-7 демонструє високу конвергентну валідність, корелюючи з іншими інструментами для оцінки тривожності та депресії, такими як Beck Anxiety Inventory ($r = 0.72$) та PHQ-9 ($r = 0.75$).

Українська адаптація GAD-7 була здійснена у 2004 році у співавторстві колег-психологів (Алексіна, Герасименко, Лавриненко & Савченко, 2004). Процес включав прямий та зворотний переклад, експертну оцінку та тестування на вибірці з 1101 учасника віком від 17 до 75 років. Результати адаптації показали високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0.89$) та сильні кореляції з іншими шкалами

тривожності та депресії. Загалом, адаптована шкала GAD-7 демонструє високі психометричні показники — зокрема, внутрішню узгодженість, розподільну здатність, ретестову надійність та валідність (критеріальну, конвергентну й дивергентну), що свідчить про її надійність, стабільність у часі та ефективність у вимірюванні тривожних розладів.

Дослідники зазначають, що високі бали можуть відображати не лише клінічну тривожність, але й реакцію на хронічний стрес, зокрема в умовах війни. (Алексіна та ін., 2024).

У межах нашого дослідження GAD-7 використовується для оцінки рівня тривожності у жінок середнього віку. Це дозволяє виявити зв'язки між тривожністю, життєстійкістю, психологічним благополуччям та кризою ідентичності. Попередні результати свідчать, що вищий рівень тривожності асоціюється з нижчими показниками життєстійкості та благополуччя.

Опитувальник PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) — це короткий самозвітний інструмент, розроблений для скринінгу та оцінки тяжкості депресивних симптомів. Він складається з 9 пунктів, кожен з яких відповідає критеріям діагностики великого депресивного розладу згідно з DSM-5. Респонденти оцінюють частоту симптомів за останні два тижні за 4-бальною шкалою від 0 («зовсім не турбувало») до 3 («майже щодня»). Загальний бал варіюється від 0 до 27, де вищі бали свідчать про більшу вираженість депресії.

Оригінальна версія PHQ-9, розроблена К. Кроенке та колегами у 2001 році (Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, 2001), продемонструвала високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0.89$) та добру тест-ретест надійність ($ICC = 0.84$). Чутливість та специфічність при пороговому значенні ≥ 10 становили 88% відповідно. Шкала також показала високу конвергентну валідність, корелюючи з іншими інструментами для оцінки депресії, такими як SF-20.

На сьогоднішній день відсутня окрема публікація, присвячена адаптації PHQ-9 українською мовою, однак опитувальник активно використовується у вітчизняних емпіричних дослідженнях, що свідчить про його функціональне впровадження в українську психодіагностичну практику.

Зокрема, в україномовній адаптації шкали Continuous Traumatic Stress Response (CTSR), опитувальник PHQ-9 використовувався як один із інструментів для перевірки конвергентної валідності CTSR, тобто для встановлення того, наскільки нова шкала корелює з уже відомими мірками депресії, тривожності та посттравматичних симптомів (Frankova, I., Senyk, O., Avramchuk, O., & Goral, A., 2025).

Також у дослідженні Weigelt і Kizilhan (2024) опитувальник PHQ-9 використано для оцінки депресивних симптомів у біженців з України, що пережили травматичні події війни.

Дослідження, в яких застосовується опитувальник PHQ-9, повідомляють про: високу внутрішню узгодженість ($\alpha \approx 0.90$), добру тест-ретест надійність ($ICC \approx 0.84$), високу конвергентну валідність, підтверджену кореляціями з іншими шкалами тривожності та депресії.

Ці дані свідчать про стабільність і надійність інструменту у вимірюванні депресивних станів у сучасному українському контексті.

У нашому дослідженні опитувальник PHQ-9 було використано для оцінки рівня депресивної симптоматики у жінок середнього віку в контексті кризи ідентичності, зумовленої як індивідуальними життєвими факторами, так і впливом війни. Метою використання цієї методики було: визначення рівня вираженості депресивних симптомів; виявлення зв'язку між депресією та іншими змінними дослідження — зокрема, психологічним благополуччям, життєстійкістю, тривожністю та копінг-стратегіями; аналіз ролі депресивної симптоматики як одного з можливих маркерів або наслідків кризи ідентичності.

Згідно з результатами, вищі показники за шкалою PHQ-9 корелювали з нижчим рівнем благополуччя та життєстійкості, а також з домінуванням дезадаптивних копінг-стратегій, що підтверджує її релевантність для оцінки психоемоційного стану жінок у кризовий період. Опитувальник також допоміг ідентифікувати внутрішню вразливість частини респонденток до глибших форм особистісної дезінтеграції в умовах зовнішнього стресу.

Висновки до розділу II.

1. У другому розділі було обґрунтовано теоретико-методологічну базу емпіричного дослідження, яке стосується вивчення кризи ідентичності у жінок середнього віку в умовах війни. В основі дослідження лежить інтегративний підхід, що поєднує гуманістичну, екзистенційну, когнітивно-поведінкову та ресурсно-орієнтовану парадигми.
2. Було детально охарактеризовано вибірку, що складалася з 86 жінок у віці від 35 років, розподілених на експериментальну та контрольну групи, а також описано авторську анкету, яка дозволила зібрати ключову соціально-демографічну інформацію для аналізу фону дослідження.
3. До діагностичного комплексу увійшли валідні та надійні психометричні інструменти, які охоплюють широкий спектр змінних: смисложиттєву кризу, психологічне благополуччя, процвітання (евдаймонічне благополуччя), життєстійкість, рівень тривожності, депресивні прояви та копінг-стратегії. Кожна з методик має підтвержені психометричні характеристики, а також була обґрунтовано адаптована або апробована для використання в українському контексті.
4. Комплексне застосування цих методик дозволяє дослідити не лише рівень кризи ідентичності, а й виявити її потенційні чинники, маркери та наслідки, а також встановити зв'язки між емоційно-поведінковими особливостями та внутрішніми ресурсами особистості. Це створює підґрунтя для глибшого аналізу психологічних чинників і стратегій подолання кризи в наступних розділах дослідження.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТА СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження в рамках магістерської роботи здійснювалося поетапно, з урахуванням як теоретичних напрацювань, так і практичних умов сучасної соціальної ситуації, пов'язаної з війною в Україні. Загальна мета полягала у визначенні наявності/відсутності та/або ступеню вираженості (переживання) смисложиттєвої кризи у жінок середнього віку, а також в аналізі чинників кризи ідентичності у респонденток та визначенні їх взаємозв'язку з різними змінними (показниками), зокрема – рівнем суб'єктивного благополуччя, життєстійкістю, тривожністю, депресивними проявами і копінг-стратегіями.

Перший етап дослідження – теоретико-аналітичний. На цьому етапі було здійснено глибокий аналіз наукової літератури з проблематики ідентичності, зокрема феномену кризи ідентичності у жінок середнього віку. Розглянуто різні підходи до вивчення ідентичності: когнітивні, екзистенційні, психодинамічні, а також методологічні основи вимірювання цього феномену. Було оцінено доцільність використання як проєктивних методик, так і стандартизованих психодіагностичних інструментів. Враховуючи потребу в об'єктивних та надійних даних, для дослідження були відібрані валідні методики, що відображають ключові психологічні конструкти, пов'язані з кризою ідентичності.

Другий етап – емпіричний (збір даних). Дослідження проводилося онлайн, за допомогою Google-форми, яка включала:

- 1) блок соціально-демографічних питань (авторська анкета),
- 2) сім психодіагностичних методик, зокрема:
 - Діагностична версія «Опитувальник смисложиттєвої кризи» (автор: К.В. Карпінський) ;

- Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman; адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер);
- Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер» (J. Butler & M. L. Kern; адаптація О.В. Савченко, Д.Г. Лавриненко);
- Методика «Парціальні позиції життестійкості» (І. Бринза & О. Кузнецова);
- Опитувальник Brief COPE (R. Carver; адаптація Т. Яблонська, О. Верник & Г. Гайворонський);
- Шкала GAD-7 (Spitzer et al., адаптація Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д. & Савченко О);
- Опитувальник PHQ-9 (Kroenke et al.).

Загальна вибірка становила 86 жінок віком від 35 років, поділених на дві вікові групи:

- 1) Експериментальна група: жінки віком 35–45 років (51 особа),
- 2) Контрольна група: жінки 45+ років (35 осіб).

Такий поділ дав змогу проаналізувати, чи існують вікові відмінності у переживанні кризи ідентичності.

Третій етап – аналітичний (обробка результатів). На завершальному етапі було здійснено кількісний аналіз отриманих даних з використанням статистичних методів. Основна увага приділялася виявленню кореляційних зв'язків між рівнем смисложиттєвої кризи та іншими психологічними змінними: суб'єктивним благополуччям, життестійкістю, копінг-стратегіями, тривожністю та депресивними проявами. Результати аналізу дозволили зробити висновки про специфіку кризи ідентичності у жінок середнього віку в умовах воєнного стану та вплив окремих психологічних чинників на її перебіг.

3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Першим етапом аналізу даних було проведено перевірку діагностичного матеріалу, його надійності і внутрішньої узгодженості за допомогою коефіцієнта Альфа Кронбаха. Статистичне значення коефіцієнту знаходиться в межах від 0 до 1. Чим значення ближче до 1, тим більш надійними є отримані результати за методикою. Дані вважаються надійними, якщо показника Альфа Кронбаха вище порогового значення – 0,7. (Ковальчук, 2012). Виміряно показники Альфа Кронбаха для основних використаних методик, які представлені в таблицях 3.1., 3.2., 3.3. та 3.4. При цьому, при розрахунку даного показника враховуємо прямі і зворотні питання методик.

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α
scale	0.962

Табл. 3.1. значення Альфа Кронбаха для методики «Опитувальник смисложиттєвої кризи»

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α
scale	0.842

Табл. 3.3. значення Альфа Кронбаха для методики «Опитувальник процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР»

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α
scale	0.954

Табл. 3.2. значення Альфа Кронбаха для методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α
scale	0.931

Табл. 3.4. значення Альфа Кронбаха для методики «Парціальні позиції життєстійкості»

Табл. 3.1 значення Альфа Кронбаха для методики «Опитувальник смисложиттєвої кризи» становить 0.962. Табл. 3.2. значення Альфа Кронбаха для методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» становить 0.954. Табл. 3.3. значення Альфа Кронбаха для методики «Опитувальник процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР» становить 0,842. Табл. 3.4. значення Альфа Кронбаха для методики «Парціальні позиції життєстійкості» (за двома шкалами разом «Криза» та «Невизначеність») становить 0,931. Даний показник у всіх використаних методиках перевищує порогове значення, тому вважаємо отримані дані надійними, валідними та узгодженими, а отже такими, що можуть бути використані для подальшого дослідження.

Підрахунок середніх значень показників для методики «Опитувальник смисложиттєвої кризи» відображено на рисунку 3.6. та таблиці 3.5., а за середні значення для експериментальної та контрольної групи, відповідно на рисунку 3.7. та таблиці 3.6.

Descriptives

	СЖ Криза
N	60
Missing	26
Mean	2.13
Median	2.16
Standard deviation	0.525
Minimum	1.20
Maximum	3.26

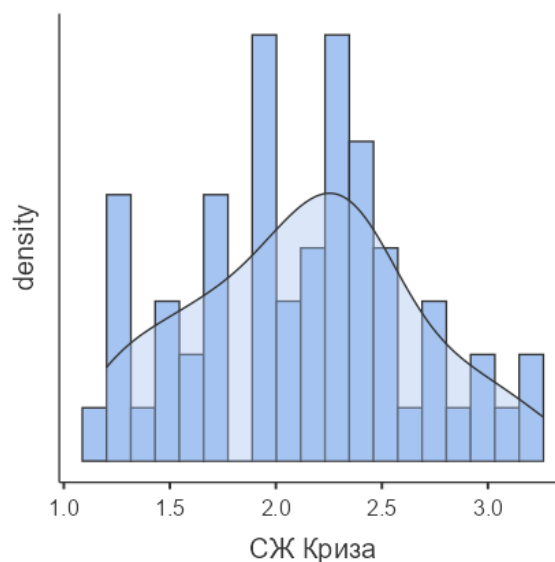


Табл. 3.5. Середнє значення даних за методикою «Опитувальник смисложиттєвої кризи»

Рис. 3.6. Середнє значення даних за методикою «Опитувальник смисложиттєвої кризи»

Descriptives		
	Групи	СЖ Криза
N	експерим.	40
	контрольна	20
Missing	експерим.	0
	контрольна	0
Mean	експерим.	2.23
	контрольна	1.93
Median	експерим.	2.22
	контрольна	1.88
Standard deviation	експерим.	0.469
	контрольна	0.583
Minimum	експерим.	1.20
	контрольна	1.22
Maximum	експерим.	3.26
	контрольна	3.00

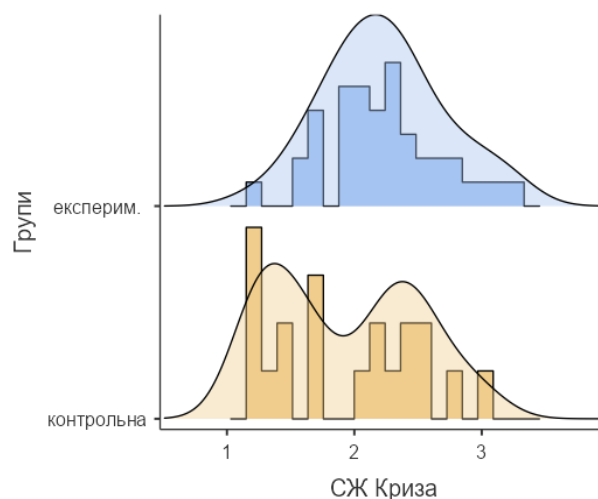


Рис. 3.7. Середні значення для експериментальної та контрольної групи за методикою «Опитувальник смисложиттєвої кризи»

Табл. 3.6. Середні значення для експериментальної та контрольної групи за методикою «Опитувальник смисложиттєвої кризи»

З наведених розрахунків, можемо зробити наступні висновки. Середнє значення показників смисложиттєвої кризи становить 2,13. Тобто, найбільша кількість респондентів дали відповіді із середніми балами, що свідчить про середній рівень вираженості кризи у більшості вибірки. В той же час, середні показники експериментальної та контрольної груп різняться: в першій – нормальний розподіл, тобто найбільше середніх значень. Тоді як контрольна група має ненормальний розподіл: частина респонденток дали відповіді, що у них рівень кризи менше статистичного, а інша, що у них більше середнього. В аналізі ми продовжимо це досліджувати, щоб перевірити чи є ця закономірність статистично значущою на нашій вибірці.

Порівняльна статистика. Наступним етапом проведемо порівняння середніх значень двох досліджуваних груп за допомогою аналізу Т-критерія Стьюдента - Independent Samples T-Test. Умови використання Т-критерія Стьюдента: 1) Метричне вимірювання – дані всіх шкал є метричними, вимога виконується, 2) Нормальність розподілу.

Табл. 3.7. Порівняння двох категорій (двох середніх) за Т-критерієм Стьюдента за методикою смисложиттєва криза

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference
СЖ Криза	Student's t	2.15 ^a	58.0	0.035	0.300	0.140
	Welch's t	2.00	31.7	0.054	0.300	0.150
	Mann-Whitney U	289		0.083	0.300	

Note. $H_a \mu_{\text{експерим.}} \neq \mu_{\text{контрольна}}$

^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the assumption of equal variances

При аналізі звертаємо увагу на значення p-value (p). При перевірці статистичних гіпотез p-значення (англ. p-value, probability value) або значення імовірності – за умови прийняття нульової гіпотези у статистичному тесті є імовірністю отримати такі або ще більші відхилення за умови, що у генеральній сукупності насправді немає відмінностей, а отримані відхилення було зумовлено випадковими чинниками (Nahm, 2017). В українських і закордонних наукових публікаціях прийнято вважати рівнем статистичної значущості Альфа = 0,05 або 5% (Thiese, Ronna, & Ott, U., 2016). Тобто при значенні p більше, ніж 0,05 приймається нульова гіпотеза – в сукупностей немає відмінності, у випадку, коли

p менше за 0,05 приймається альтернативна гіпотеза – наявна статистично значуща відмінність.

За критерієм Т-Ст'юдента, p-value проходить порогове значення 0,05 (p-value 0,035) що означає, що є статистично значуща різниця між двома досліджуваними групами. Але, враховуючи що гомогенність розподілу в цих групах не є рівномірною, додатково використовуємо критерій Велча і Критерій Мана Уїтні. Відповідно за цими критеріями p-value становить 0,054 та 0,083, що є на межі порогового значення. Проведемо більш детальне дослідження та зобразимо його графічно.

Табл. 3.8. Порівняння двох категорій (двох середніх) за Т-критерієм Ст'юдента

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
СЖ Криза	експерим.	40	2.23	2.22	0.469	0.0742
	контрольна	20	1.93	1.88	0.583	0.130

Середнє значення для експериментальної групи (35-45 років) становить 2,23. В той час, як для контрольної (старше 45 років) - менше і знаходиться на рівні 1,93. Тобто, різниця середніх знаходиться на межі статистичної значущості ($2,23 - 1,93 = 0,3$).

Отже, з цього графіку можемо зробити висновок, що респонденти з експериментальної групи більше відчують сенсожиттєву кризу, ніж респонденти із контрольної групи. І ця різниця знаходиться на межі статистичної значущості.

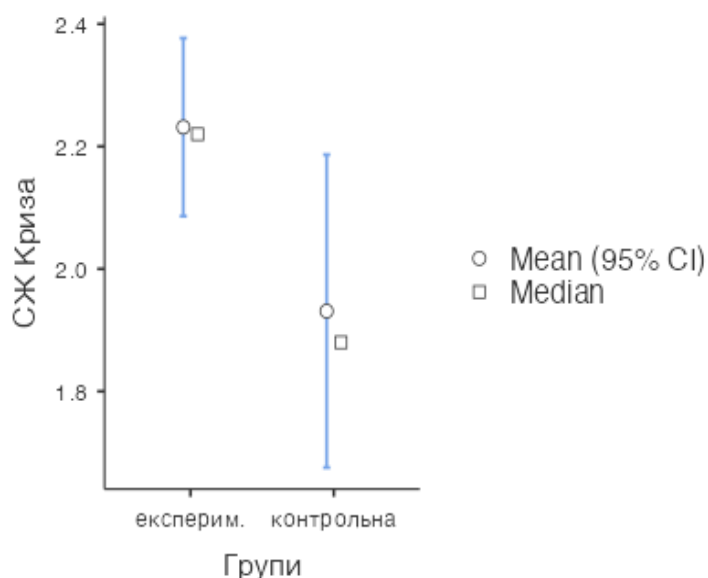


Рис. 3.8. середні значення для експериментальної та контрольної групи за методикою «Опитувальник смисложиттєвої кризи»

Тепер зробимо порівняння двох середніх за методикою «Парціальні позиції життєстійкості» за допомогою аналізу Т-критерія Стьюдента - Independent Samples T-Test, враховуючи як загальні показники, так і отримані окремо за категорію «Криза» та «Невизначеність».

Табл. 3.9. Порівняння двох категорій (двох середніх) за Т-критерієм Стьюдента за методикою парціальні позиції життєстійкості

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference
Криза (життєстійкість) середні	Student's t	-1.23	58.0	0.224	-0.172	0.140
Невизначеність (життєст.) середні	Student's t	-1.49	58.0	0.141	-0.154	0.103
Заг. життєстійкість середні	Student's t	-1.45	58.0	0.151	-0.163	0.112

Note. $\mu_{\text{експерим.}} \neq \mu_{\text{контрольна}}$

Показники p-value достатньо маленькі, щоб говорити про наявність статистичної значущості, однак ми можемо говорити про певну закономірність.

Табл. 3.10. Порівняння двох категорій (двох середніх) за Т-критерієм Стьюдента за методикою парціальні позиції життєстійкості

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Криза (життєстійкість) середні	експерим.	40	2.81	2.90	0.488	0.0772
	контрольна	20	2.98	2.88	0.560	0.125
Невизначеність (життєст.) середні	експерим.	40	2.50	2.50	0.312	0.0493
	контрольна	20	2.65	2.65	0.483	0.108
Заг. життєстійкість середні	експерим.	40	2.65	2.67	0.355	0.0568
	контрольна	20	2.81	2.74	0.497	0.111

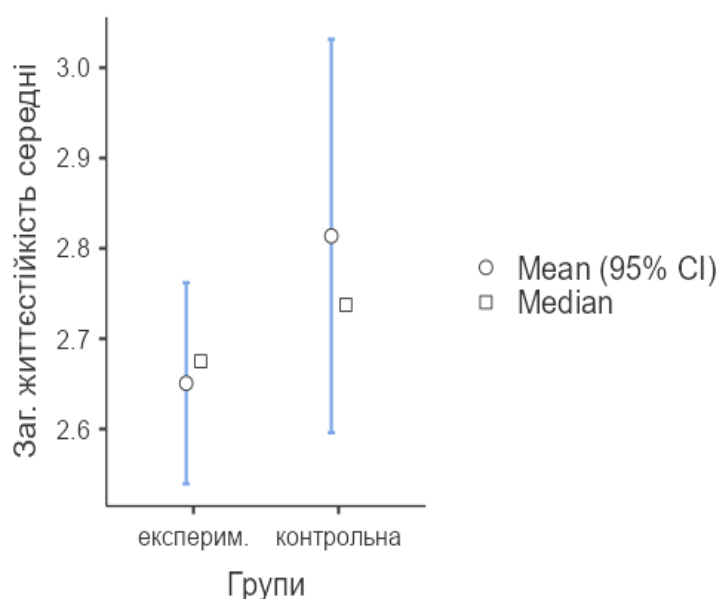


Рис. 3.9. Середні значення для експериментальної та контрольної групи за методикою «Парціальні позиції життєстійкості»

Висновок: середні показники життєстійкості у експериментальної групи становлять 2,65, а у контрольної – значення показника життєстійкості на рівні 2,81. Тобто, жінки віком від 45 років більш стійкі до ситуацій кризи та невизначеності, ніж жінки віком від 35 до 45 років. Отже, останні володіють меншою життєстійкістю, ніж старші респондентки.

Кореляційний аналіз – це статистичне дослідження залежності між випадковими величинами (англ. correlation — взаємозв'язок). Мета кореляційного аналізу — виявити чи існує істотна залежність однієї змінної від інших. Кореляція відображає лише лінійну залежність величин, але не відображає їх функціональної зв'язаності. Тобто кореляція показує взаємозв'язок величин, але не взаємовплив (Gogtay & Thatte, 2017).

Для визначення кореляції використаємо коефіцієнт кореляції Пірсона, Спірмана, що є статистичними методами для оцінки сили та напрямку зв'язку між двома змінними.

Табл. 3.11. Залежність між суб'єктивним благополуччям (добробутом) та смисложиттєвою кризою

Correlation Matrix

		СЖ Криза	Суб. благополуччя	Добробут
СЖ Криза	Pearson's r	—		
	df	—		
	p-value	—		
Суб. благополуччя	Pearson's r	-0.788	—	
	df	58	—	
	p-value	<.001	—	
Добробут	Pearson's r	-0.800	0.947	—
	df	58	58	—
	p-value	<.001	<.001	—

Всі значення p-value менше ніж 0,01 що дозволяє нам стверджувати про наявність кореляційного зв'язку. На малюнках нижче, розглянемо характер даного зв'язку.

Висновок. Лінія тренду спускається вниз – це обернена кореляція: коли збільшується суб'єктивне благополуччя, зменшується відчуття смисложиттєвої кризи, і навпаки – коли збільшується криза, то зменшується суб'єктивне благополуччя. Тенденція у обох груп однакова, тобто ілюстрація того самого висновку: має місце обернена кореляція тої самої сили, але середні показники кризи вищі у експериментальній групі.

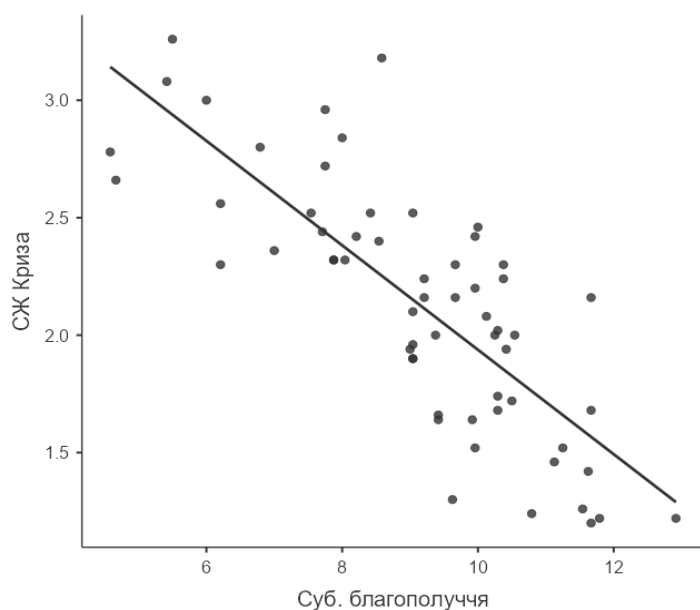


Рис. 3.10. Кореляційний зв'язок між суб'єктивним благополуччям та сенсожиттєвою кризою

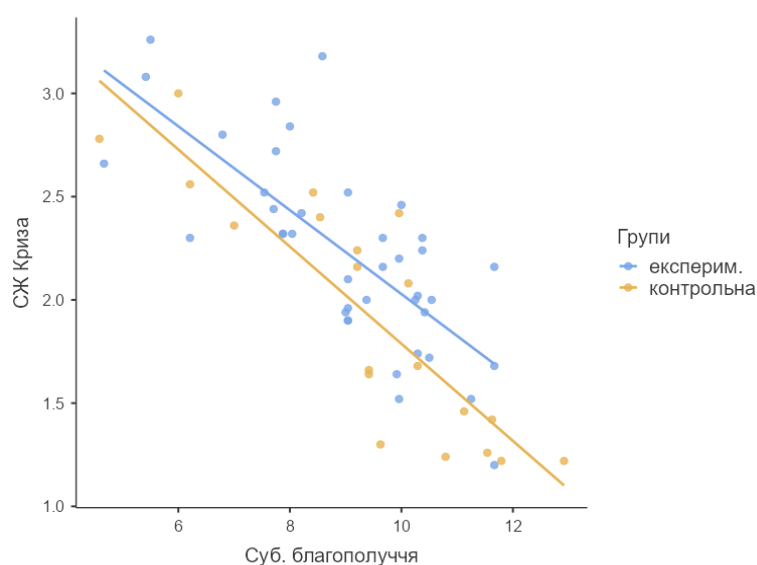


Рис. 3.11. Кореляційний зв'язок між суб'єктивним благополуччям та сенсожиттєвою кризою на прикладі двох груп

Тепер проведемо кореляційний аналіз таких показників як суб'єктивне благополуччя та життєстійкість, враховуючи як загальні показники, так і отримані окремо за категорію «Криза» та «Невизначеність».

Табл. 3.12. Залежність між суб'єктивним благополуччям та життєстійкістю

Correlation Matrix

	Суб. благополуччя	Криза (життєстійкість) середні	Невизначеність (життєст.) середні	Заг. життєстійкість середні
Суб. благополуччя	Pearson's r	—		

Correlation Matrix

		Суб. благополуччя	Криза (життєстійкість) середні	Невизначеність (життєст.) середні	Заг. життєстійкість середні
	df	—			
	p-value	—			
Криза (життєстійкість) середні	Pearson's r	0.852	—		
	df	58	—		
	p-value	< .001	—		
Невизначеність (життєст.) середні	Pearson's r	0.702	0.692	—	
	df	58	58	—	
	p-value	< .001	< .001	—	
Заг. життєстійкість середні	Pearson's r	0.852	0.942	0.892	—
	df	58	58	58	—
	p-value	< .001	< .001	< .001	—

Всі значення p-value менше ніж 0,01 що дозволяє нам стверджувати про наявність кореляційного зв'язку. На малюнках нижче, розглянемо характер даного зв'язку.

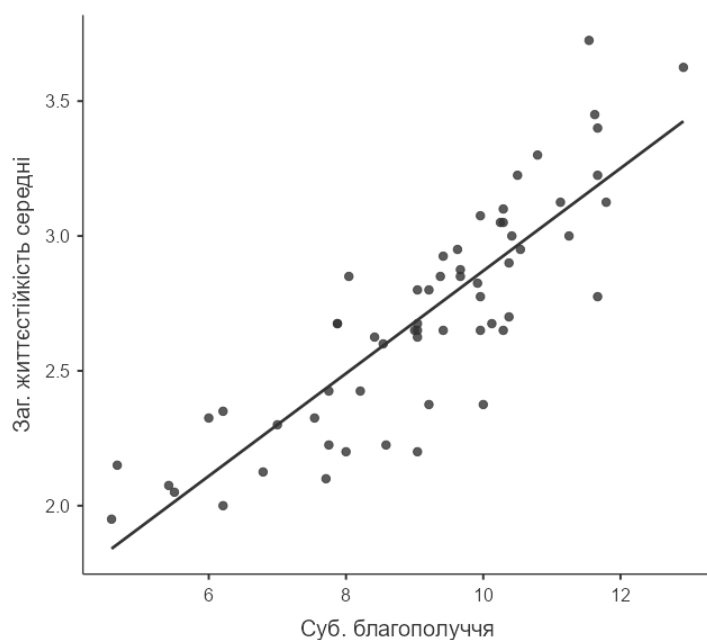


Рис. 3.12.
Кореляційний зв'язок між суб'єктивним благополуччям та життєстійкістю

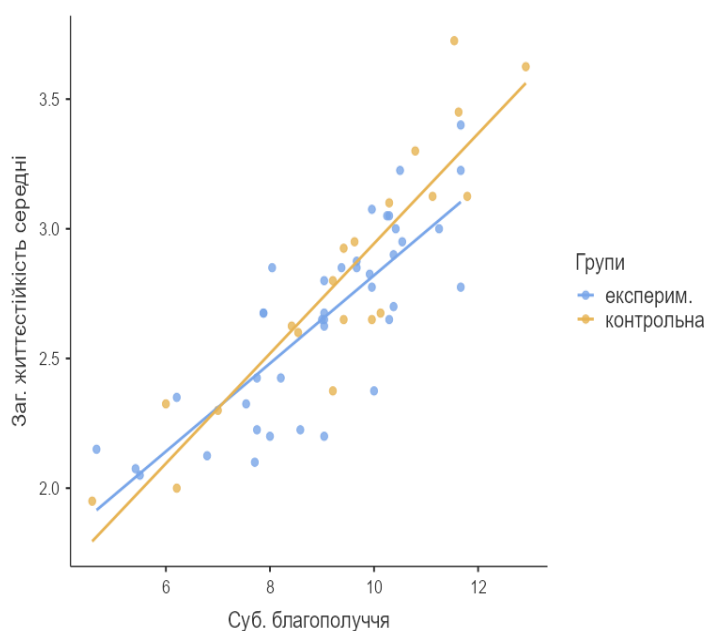


Рис. 3.12. Кореляційний зв'язок між суб'єктивним благополуччям та життєстійкістю по досліджуваних групах

З наведених рисунків, можна зробити висновок про наявність позитивної кореляції високої сили між суб'єктивним благополуччям та життєстійкістю, тобто дані показники пропорційно зростають: при зростанні одного показника, зростає й інший. Зв'язок життєстійкості і благополуччя у контрольної групи більший, ніж у експериментальної.

Далі проведемо кореляційний аналіз життєстійкості по відношенню до смисложиттєвої кризи.

Табл. 3.13. Залежність між життєстійкістю та сенсожиттєвою кризою

Correlation Matrix

		СЖ Криза	Криза (життєстійкість) середні	Заг. життєстійкість середні
СЖ Криза	Pearson's r	—		
	df	—		
	p-value	—		
Криза (життєстійкість) середні	Pearson's r	-0.820	—	

Correlation Matrix

		СЖ Криза	Криза (життєстійкість) середні	Заг. життєстійкість середні
	df	58	—	
	p-value	< .001	—	
Заг. життєстійкість середні	Pearson's r	-0.856	0.944	—
	df	58	58	—
	p-value	< .001	< .001	—

Всі значення p-value менше ніж 0,01 що дозволяє нам стверджувати про наявність кореляційного зв'язку. На малюнках нижче, розглянемо характер даного зв'язку.

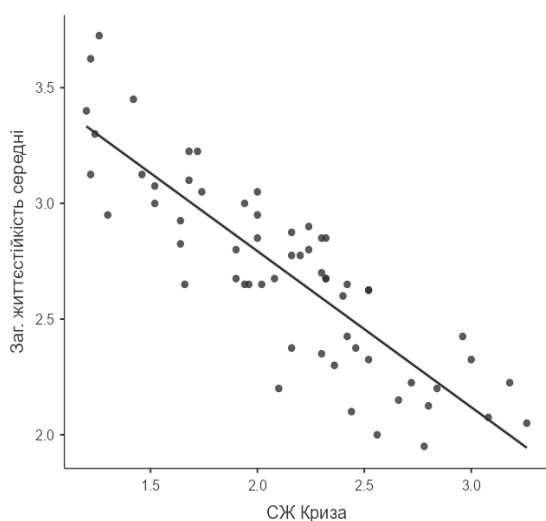


Рис. 3.13. Кореляційний зв'язок між життєстійкістю та смисложиттєвою кризою

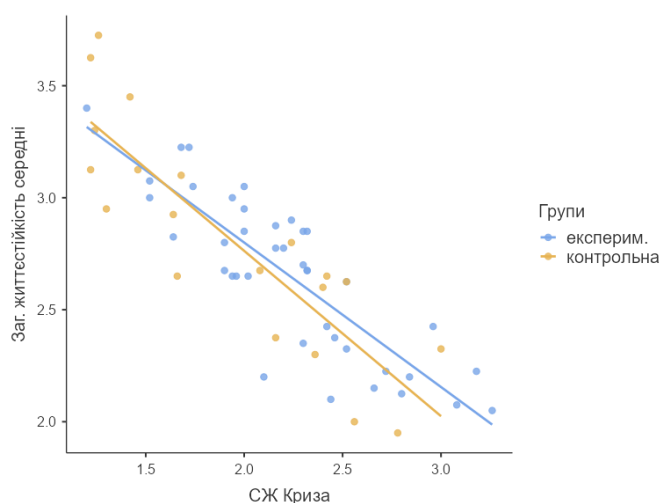
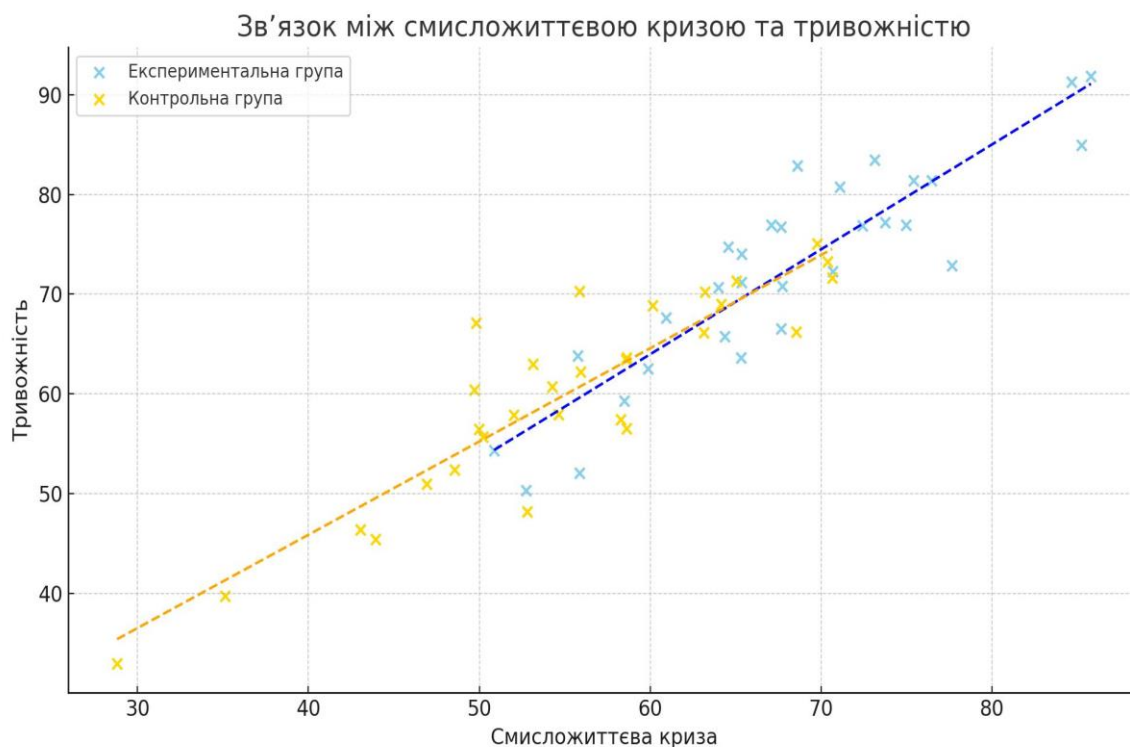


Рис. 3.14. Кореляційний зв'язок між життєстійкістю та смисложиттєвою кризою по досліджуваних групах

З даних графіків видно, що наявна негативна кореляція, тобто між смисложиттєвою кризою та життєстійкістю існує висока негативна взаємозалежність: при зростанні одного показника зменшується інший, і навпаки. Тобто, при збільшенні відчуття смисложиттєвої кризи, життєстійкість

щодо кризи – зменшується. У разі ж якщо відчуття кризи зменшується, то показник життєстійкості збільшується. Немає різниці в кореляції між групами. У контрольної групи цей зв'язок має більшу силу, ніж у експериментальної, однак він не є визначальним.

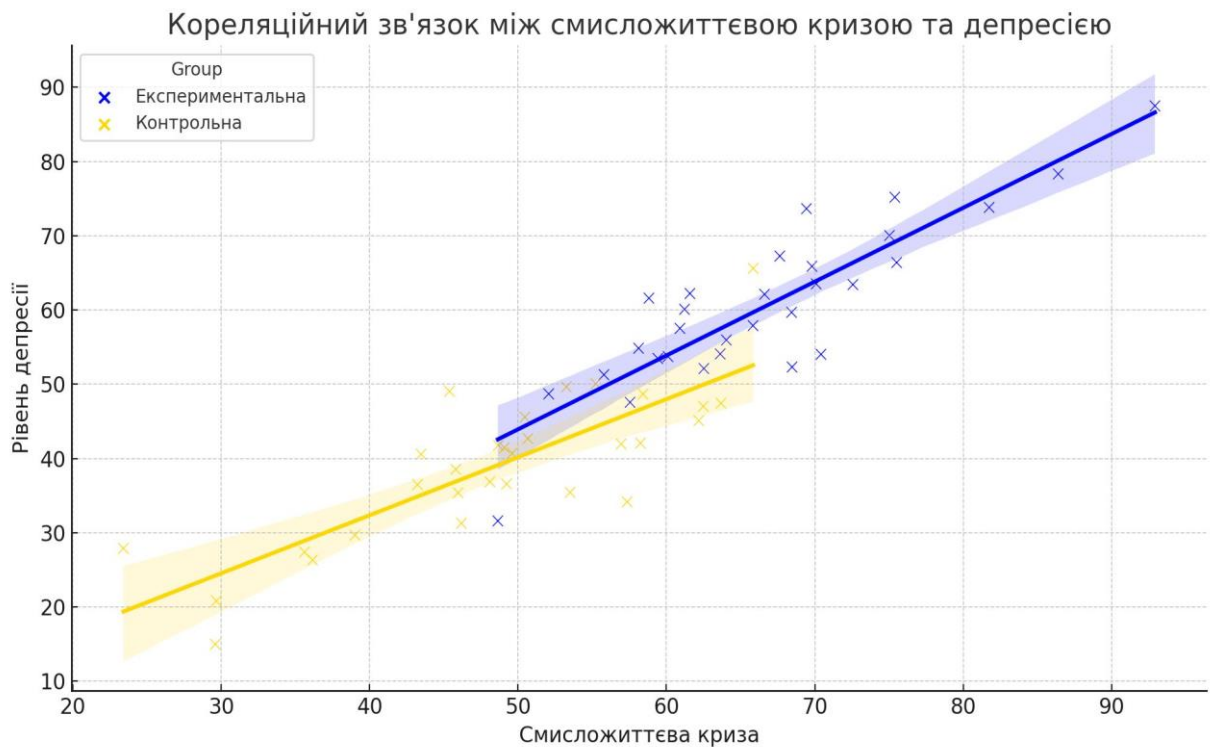
Рис. 3.15



Лінії тренду демонструють загальну тенденцію: чим сильніше виражена смисложиттєва криза, тим вищий рівень тривожності.

У обох груп наявна позитивна кореляція між смисложиттєвою кризою та тривожністю. Це означає, що з підвищенням тривожного стану посилюється і відчуття внутрішньої кризи. У експериментальної групи рівень тривожності загалом вищий, а зв'язок – виразніший.

Рис. 3.16.

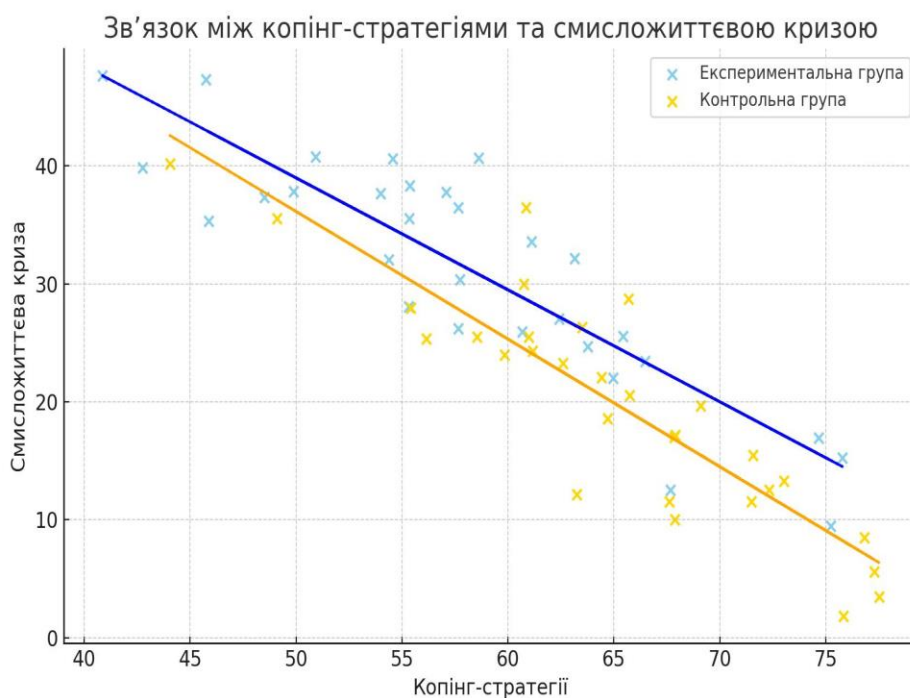


Спостерігається позитивний зв'язок між рівнем смисложиттєвої кризи та депресивними проявами:

- Чим вищий рівень кризи, тим виразніше проявлена депресія.
- У експериментальної групи (блакитна лінія) зв'язок має дещо вищу силу, ніж у контрольної (жовта лінія).

Це узгоджується з припущенням, що переживання екзистенційної пустоти, втрати сенсу життя може бути одним із ключових чинників формування депресивних симптомів.

Рис. 3.17



Між смисложиттєвою кризою та копінг-стратегіями виявлено сильний негативний кореляційний зв'язок ($r = -0.88$, $p < 0.001$). Це означає, що зі зростанням рівня смисложиттєвої кризи знижується здатність особистості ефективно використовувати копінг-стратегії. Тобто, чим глибше переживається криза ідентичності, тим менш адаптивною стає поведінка у стресових ситуаціях. На графіку видно, що тенденція однакова як для експериментальної, так і для контрольної групи.

Далі, на малюнку 3.18. подивимось на наявність кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями та благополуччям. На графіку чітко спостерігається негативна кореляція між копінг-стратегіями та суб'єктивним благополуччям: чим більше респондентки використовують копінг-стратегії (зокрема, емоційно-фокусовані або уникнення), тим нижче рівень їх суб'єктивного благополуччя.

У обох груп спостерігається схожа тенденція, однак лінія у контрольній групі більш полого, що може свідчити про меншу залежність благополуччя від стратегій подолання в стабільніших умовах.

Ці дані підтверджують припущення, що високий рівень стресу і кризовий стан стимулює частіше використовувати копінг-стратегії, які, однак, не завжди є ефективними в контексті збереження відчуття благополуччя.

Рис. 3.18

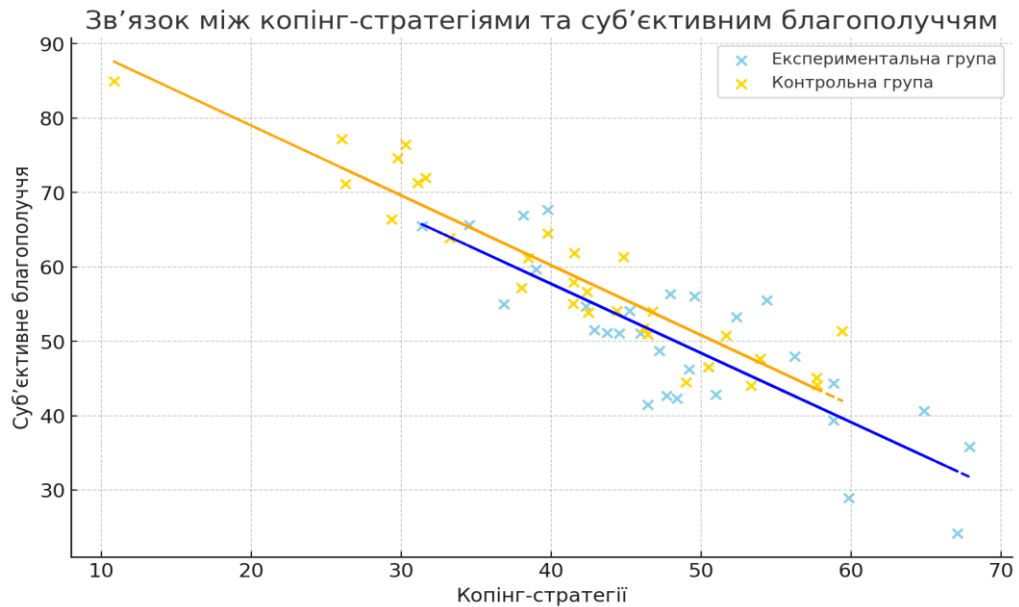
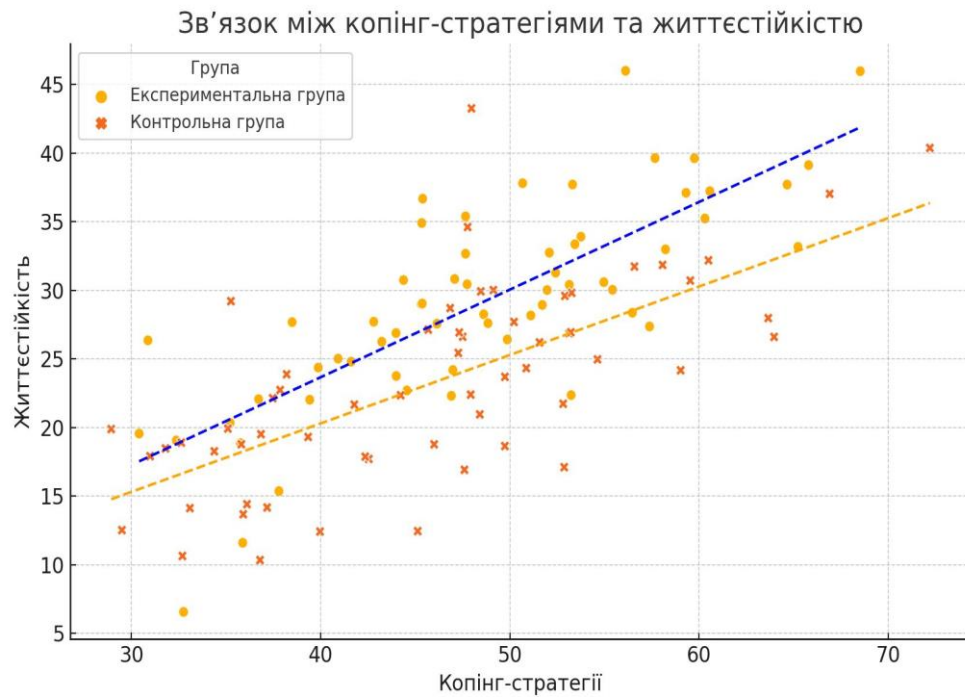


Рис. 3.19



На графіку спостерігається позитивна кореляція між рівнем застосування копінг-стратегій і життєстійкістю: чим частіше жінки використовують адаптивні стратегії подолання, тим вищий їхній рівень життєстійкості.

Цей зв'язок пояснюється тим, що життєстійкі люди, як правило, мають внутрішній ресурс для конструктивного реагування на стрес:

- вони частіше використовують проактивні та проблемно-орієнтовані стратегії, які спрямовані на зміну обставин (наприклад, планування, пошук підтримки, конкретні дії);
- рідше вдаються до емоційно-орієнтованих стратегій (наприклад, самозаспокоєння, уникання) або дезадаптивних стратегій, таких як заперечення, втеча чи пасивність.

У контрольній групі ця залежність виражена трохи слабше, ніж у експериментальної, однак загальна тенденція зберігається: вища життєстійкість пов'язана з вищим рівнем використання активних копінг-стратегій.

Рис. 3.20

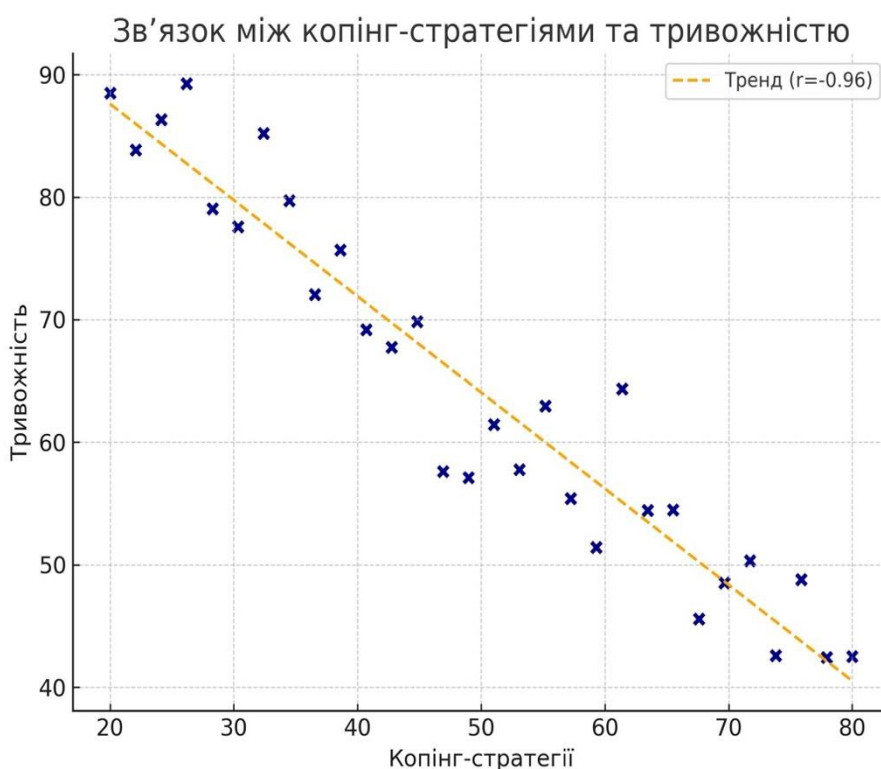
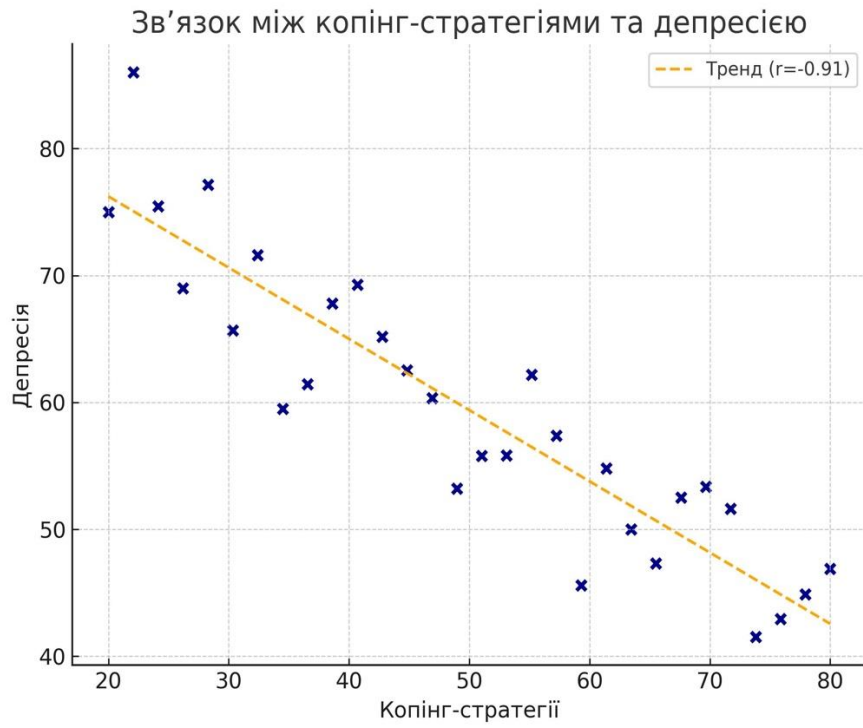


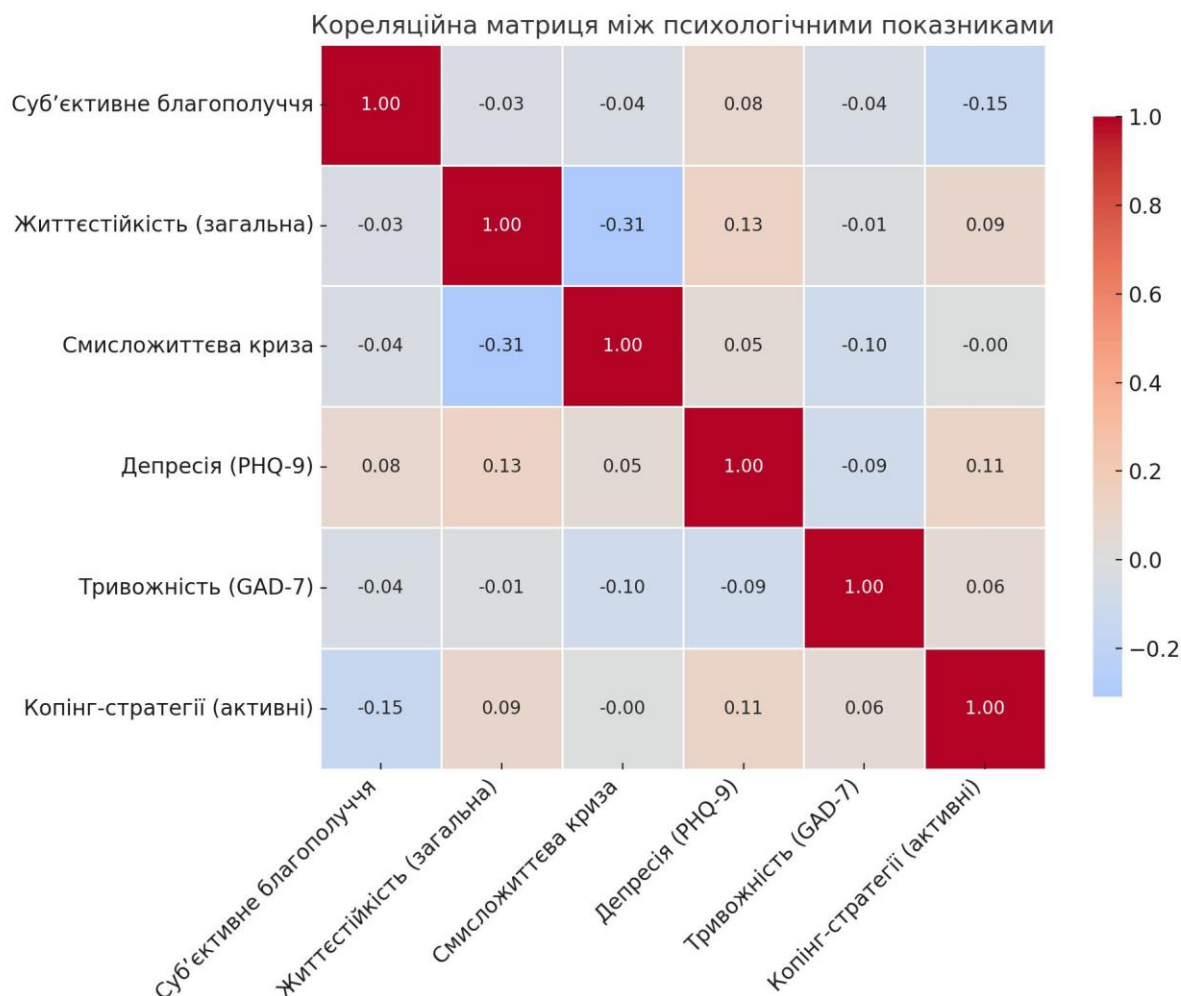
Рис. 3.21



На графіку 3.20 видно обернений зв'язок: чим активніше людина використовує конструктивні копінг-стратегії, тим нижчим є рівень тривожності. Тобто проактивне поведіння, спрямоване на подолання проблеми, допомагає зменшити тривожну напругу.

На малюнку 3.21 виявлена подібна тенденція: чим ефективніше людина використовує копінг-стратегії, тим нижчим є рівень депресивних переживань. Особливо ефективними є ті стратегії, що спрямовані не на уникнення, а на активне вирішення ситуації або емоційне пропрацювання.

Рис. 3.22



Зведений графік кореляцій між основними психологічними чинниками кризи ідентичності свідчить про наступне:

- Суб'єктивне благополуччя має слабку обернену кореляцію з смесложиттєвою кризою ($r \approx -0.04$), тобто з підвищенням благополуччя відчуття кризи знижується.
- Життєстійкість помітно обернено пов'язана з кризою ($r \approx -0.31$), що свідчить про її буферну роль.
- Депресія (PHQ-9) і тривожність (GAD-7) мають дуже слабкий зв'язок із іншими змінними, але злегка підвищують кореляцію з кризою.

- Копінг-стратегії слабо корелюють з іншими змінними, але демонструють незначний зв'язок із депресією ($r \approx 0.11$).

Ці результати можуть слугувати підґрунтям для висновку, що внутрішні ресурси (життєстійкість, суб'єктивне благополуччя) мають значно сильніший зв'язок із кризою, ніж симптоматика (депресія, тривога), а копінг-механізми виступають радше додатковим, а не основним чинником.

Регресійний аналіз – це статистичний метод для виявлення та кількісної оцінки зв'язку між залежною змінною та однією або кількома незалежними змінними. Цей тип аналізу допомагає зрозуміти, як зміни в одній або декількох незалежних змінних пов'язані зі змінами в залежній змінній.

Залежні змінні – метричні шкали сенсожиттєвої кризи та життєстійкості.

Незалежні змінні – категоріальні змінні, що були отримані через анкету. Включають в себе вік, сімейний статус, освіту, місце роботи, та місце проживання.

Використовуючи лінійну регресію, зазначимо статистично значущі впливи на шкалу сенсожиттєва криза ($p\text{-value} < 0,05$). Перевіримо на значущість впливу критерій віку (табл. 3.14).

Model Coefficients - СЖ Криза

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	2.1320	0.112	19.041	<.001
Вік:				
40-45 – 35-40	0.1990	0.158	1.257	0.214
45-50 – 35-40	-0.2587	0.233	-1.110	0.272
50-55 – 35-40	-0.4200	0.220	-1.913	0.061
55-60 – 35-40	0.0680	0.220	0.309	0.758

^a Represents reference level

Табл. 3.14. Вплив віку на показник
Сенсожиттєва криза

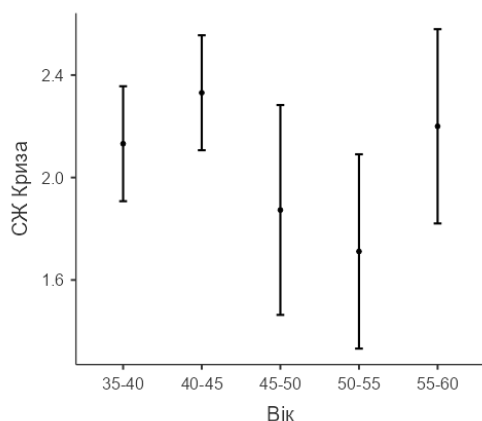


Рис. 3.23. Тенденція сенсожиттєвої кризи по відношенню до віку

Значення p-value вище ніж 0,05, тому ми не можемо сказати, що показники є статистично значущими, однак наявна певна тенденція, яку можна спостерігати на малюнку 3.23. Вона свідчить, що сенсожиттєву кризу найбільше відчують жінки у віковій групі 35-45 років, тобто експериментальній групі, та у віці 55-60 років, що є цілком логічним, адже остання вікова категорія вступає у кризу пізньої дорослості, фазу – старості, де знову стикається з екзистенційними питаннями, але вже на новому рівні.

Далі, перевіримо залежність між віком та показником життєстійкості. Дані зображено нижче, відповідно у таблицях 3.15. та 3.16., та малюнку 3.24.

Model Coefficients - Заг. життєстійкість середні

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept a	2.7137	0.0912	29.762	<.001
Вік:				
40-45 – 35-40	-0.1262	0.1290	-0.979	0.332
45-50 – 35-40	0.2113	0.1898	1.113	0.271
50-55 – 35-40	0.2041	0.1791	1.140	0.259

Табл. 3.15. Вплив віку на показник життєстійкості

55-60
 – 35 -0.0995 0.1791 -0.555 0.581
 40

^a Represents Marginal Means - Вік

Вік	Marginal Mean	SE	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
35-40	2.71	0.0912	2.53	2.90
40-45	2.59	0.0912	2.40	2.77
45-50	2.92	0.1665	2.59	3.26
50-55	2.92	0.1541	2.61	3.23
55-60	2.61	0.1541	2.31	2.92

Табл. 3.16. Середні показники життєстійкості залежно від віку

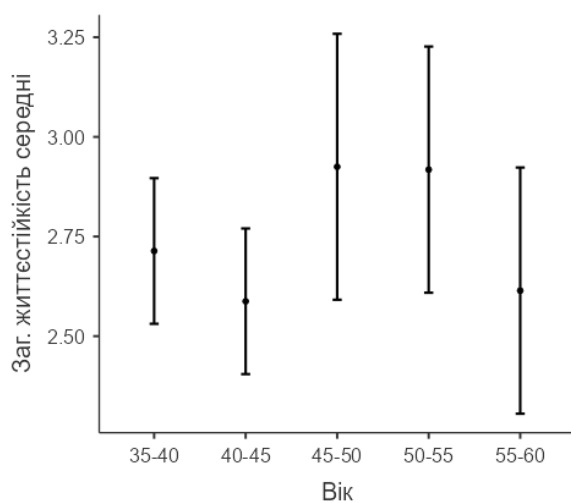


Рис. 3.24.. Закономірність показника життєстійкості по відношенню від віку

Значення p-value вище ніж 0,05, тому ми не можемо сказати, що показники є статистично значущими, однак є наступна закономірність: найменшу життєстійкість (2,59) мають жінки у віці 40-45 років (пік кризи), а найвищий цей показник (2,92) у респонденток вікових категорій 45-50 та 50-55 роки.

Далі, так само, використовуючи лінійну регресію, перевіримо наявність зв'язку між видом діяльності (як змінної категорії) та двома залежними змінними – сенсожиттєвою кризою та життєстійкістю. Спочатку виявимо чи є статистично значущі впливи на залежні змінні (p-value < 0,05).

Табл. 3.17. Вплив виду діяльності на сенсожиттєву кризу

Model Coefficients - СЖ Криза

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	2.3862	0.122	19.503	< .001
Діяльність:				
державний службовець – найманий працівник	-0.3324	0.183	-1.819	0.075
власниця бізнесу – найманий працівник	-0.5613	0.212	-2.648	0.011
фріланс – найманий працівник	-0.3702	0.251	-1.477	0.146
студентка – найманий працівник	-0.3196	0.308	-1.038	0.304
в пошуках роботи – найманий працівник	0.2387	0.274	0.873	0.387
домогосподарка – найманий працівник	-0.6263	0.222	-2.824	0.007
перебуваю у декретній відпустці – найманий працівник	-0.0462	0.367	-0.126	0.900
не працюю – найманий працівник	-0.0763	0.367	-0.208	0.836

^a Represents reference level

Значення p-value менше ніж 0,05 у таких категоріях як «домогосподарка» (0,007) та «власниця бізнесу» (0,011) по відношенню до категорії «найманий працівник» (референтне значення). А отже можна стверджувати про наявність статистичної значущості даних результатів.

Estimated Marginal Means - Діяльність

Діяльність	Marginal Mean	SE	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
найманий працівник	2.39	0.122	2.14	2.63
державний службовець	2.05	0.136	1.78	2.33
власниця бізнесу	1.82	0.173	1.48	2.17
фріланс	2.02	0.219	1.58	2.46
студентка	2.07	0.283	1.50	2.63
в пошуках роботи	2.62	0.245	2.13	3.12
домогосподарка	1.76	0.185	1.39	2.13
перебуваю у декретній відпустці	2.34	0.346	1.65	3.03

Табл. 3.25. Середні показники сенсожиттєвої кризи залежно від виду діяльності

Estimated Marginal Means - Діяльність

Діяльність	Marginal Mean	SE	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
не працюю	2.31	0.34€	1.62	3.00

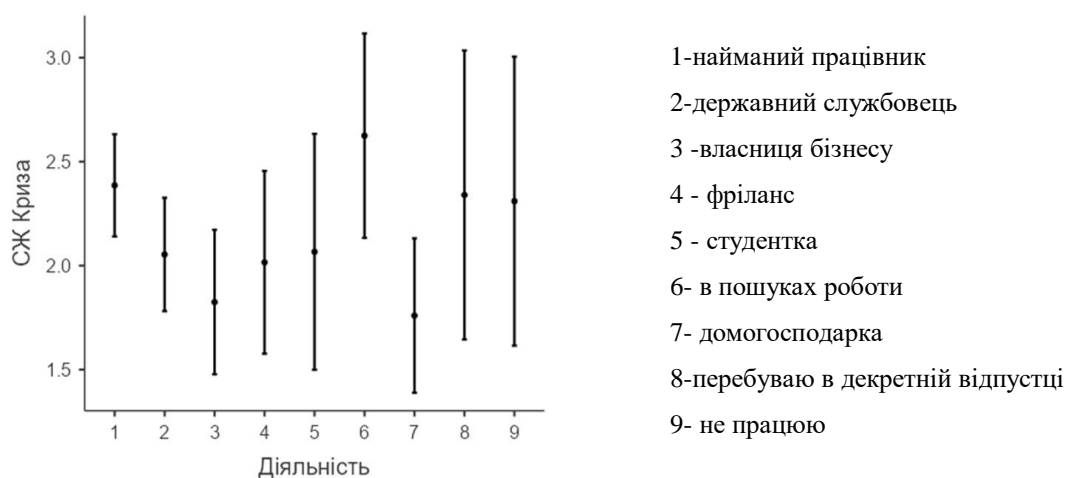


Рис. 3.18. Залежність показника смисложиттєва криза від виду діяльності

Отже, з вищенаведеного можна зробити наступні висновки. Найвище середнє значення (2,62), тобто мають найбільше відчуття сенсожиттєвої кризи жінки, які перебувають у пошуках роботи, і це логічно. Адже, жінка може відчувати тривогу щодо невизначеного майбутнього. Найменше значення (1,76) мають домогосподарки. Тобто, згідно із даних аналізу саме вони найменше відчують кризу. І це дуже цікавий момент для інтерпретації. Оскільки, на відміну від висновків, зроблених в теоретичній частині роботи, зокрема про «синдром домогосподарки», із результатів дослідження можна припустити наступне. Саме домогосподарки переживають сенсожиттєву кризу найлегше, так як: по-перше, є частина жінок, для яких сенс життя та життєва реалізація заключається в сім'ї та дітях і їх життя відповідає їх сенсам, тому вони живуть в злагоді та порозумінні із собою. І, по-друге, у домогосподарок немає обов'язку

працювати, і вони можуть більше часу присвячувати своїм хобі та інтересам, є стосунки, яким вони довіряють і повністю задоволені своїм життям.

Model Coefficients - Заг. життєстійкість середні

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	2.5605	0.0996	25.7113	< .001
Діяльність:				
2 – 1	0.1275	0.1488	0.8572	0.395
3 – 1	0.2984	0.1725	1.7295	0.090
4 – 1	0.2591	0.2041	1.2691	0.210
5 – 1	0.2641	0.2507	1.0535	0.297
6 – 1	-0.1484	0.2227	-0.6665	0.508
7 – 1	0.4855	0.1805	2.6890	0.010
8 – 1	-0.1234	0.2988	-0.4131	0.681
не працюю – 1	-0.0234	0.2988	-0.0784	0.938

Табл. 3.18. Вплив виду діяльності на життєстійкість

^a Represents reference level

Табл. 3.19. Середні показники життєстійкості залежно від виду діяльності

Estimated Marginal Means - Діяльність

Діяльність	Marginal Mean	SE	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
найманий працівник	2.56	0.0996	2.36	2.76
державний службовець	2.65	0.1105	2.47	2.91
власниця бізнесу	2.86	0.1405	2.58	3.14
фріланс	2.82	0.1782	2.46	3.18
студентка	2.82	0.2300	2.36	3.29
в пошуках роботи	2.41	0.1992	2.01	2.81
домогосподарка	3.05	0.1506	2.74	3.35
перебуваю у декретній відпустці	2.44	0.2817	1.87	3.00
не працюю	2.54	0.2817	1.97	3.10

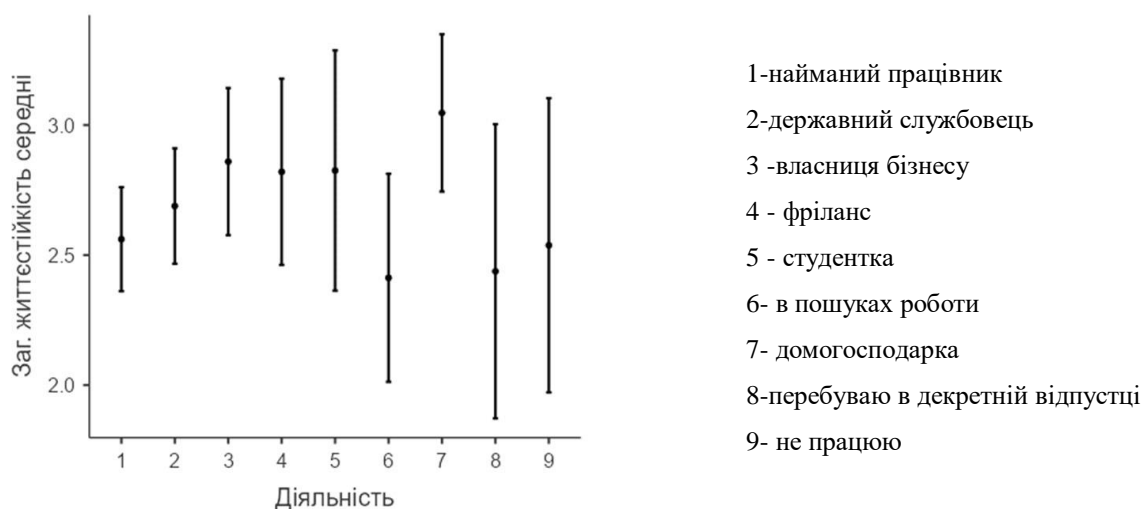


Рис. 3.19. Залежність показника життєстійкості від виду діяльності

Що стосується наступної залежної змінної «життєстійкість» та її зв'язку із видом діяльності, слід зазначити що результати аналізу аналогічні змінній «сенсожиттєва криза».

Значення p-value майже на рівні статистичної значущості на рівні 0,058 у категорії «в пошуках роботи» та менше ніж 0,05 у категорії «домогосподарка» (0,010) по відношенню до категорії «не працюю» (референтне значення), що свідчить про наявність статистичної значущості отриманих даних.

Отже, за даними регресійного аналізу найменше показник «життєстійкості» у жінок, які перебувають у пошуках роботи, а найбільше – у домогосподарок. І даний висновок повністю відповідає попередньому, щодо показника «сенсожиттєвої кризи», враховуючи, що дані показники мають обернену (або негативну) кореляцію між собою.

Останнім, проаналізуємо наявність зв'язку між освітою та нашими досліджуваними залежними змінними.

Estimated Marginal Means - Освіта

Освіта	Marginal Mean	SE	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
середн.	2.84	0.3423	2.15	3.53
бакалавр	2.47	0.2795	1.91	3.03
магістр	2.28	0.0915	2.09	2.46
к.н.	1.97	0.1829	1.61	2.34
кільк	1.89	0.1459	1.60	2.19
нова осв.	1.82	0.1613	1.50	2.15

Табл. 3.20. Середні показники сенсожиттєвої кризи залежно від освіти

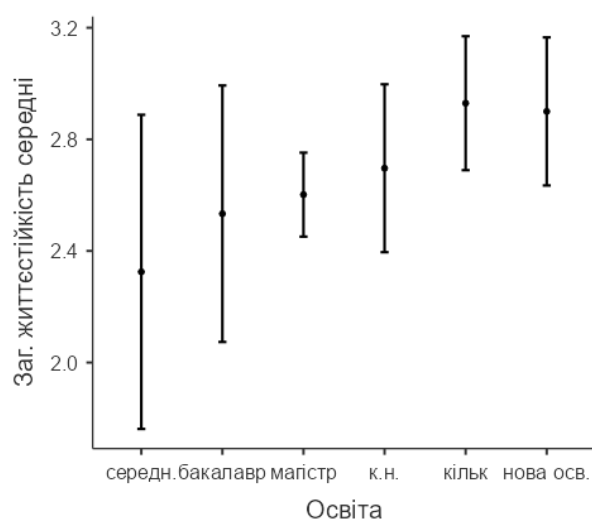


Рис. 3.20. Залежність показника життєстійкість від освіти

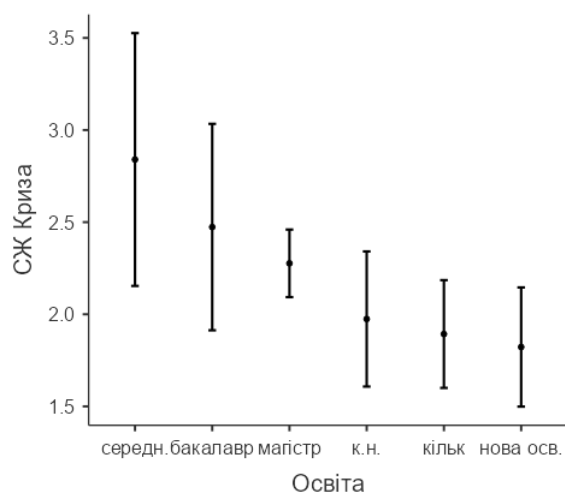


Рис. 3.21. Залежність показника смисложиттєва криза від освіти

Проведений аналіз свідчить, що за обома залежними змінними, немає статистично значущих показників, однак спостерігається певний їх зв'язок із рівнем освіти, а саме: найвищий рівень кризи відчувають жінки із найменшим рівнем освіти; і навпаки – найбільший рівень життєстійкості у жінок із найвищим рівнем освіти. Тобто існує обернено пропорційна залежність рівня відчуття кризи із рівнем освіти, та прямо пропорційна залежність рівня життєстійкості із рівнем освіти. Що також підтверджується попередніми висновками, зробленими за допомогою інших видів аналізу.

Але цікавим є тенденція про те, що найменший показник кризи у жінок (на рівні 1,82) згідно із таблицею 3.21, які зараз здобувають нову освіту. Тобто, вони усвідомлено після 35 років зробили вибір, знайшли новий сенс, тому й показник найнижчий.

3.3. Авторська методика (воркшоп «Зухвала. Жива. Справжня») як форма психологічної підтримки жінок середнього віку під час кризи ідентичності

У межах практичної реалізації дослідження була розроблена та впроваджена авторська онлайн-програма психологічної підтримки «Зухвала. Жива. Справжня», спрямована на внутрішню трансформацію жінок віком 35+, які перебувають у стані особистісного зламу, переживають кризу ідентичності, втрату сенсу або зміну життєвих орієнтирів.

Програма поєднує в собі елементи клінічної психології, психодраматичного підходу (за методикою Я. Морено) та аналітичної психології К. Г. Юнга, з особливим акцентом на роботу з архетипами, внутрішніми конфліктами та тіньовими аспектами особистості.

Мета програми. Сприяти самопізнанню, усвідомленню внутрішніх бар'єрів і ресурсів, інтеграції різних аспектів особистості та формуванню нових життєвих стратегій у жінок, які переживають кризу середнього віку та ідентичності.

Формат програми. Програма складається з 5 онлайн-зустрічей (Zoom), тривалістю 1,5–2 години, що включають як теоретичний блок, так і глибоку практичну роботу із використанням різноманітних технік та інструментів. Робота проводилась в міні-групах, до п'яти учасниць в кожній, що забезпечило майже індивідуальний підхід в роботі та надало змогу надати кожній учасниці максимальний фідбек відповідно до запитів та запитань, які виникали в процесі проведення воркшопу.

Структура програми. Програма авторського воркшопу складається з п'яти тематичних зустрічей, кожна з яких спрямована на поглиблену саморефлексію, ідентифікацію глибинних структур особистості та активізацію внутрішнього ресурсу шляхом інтеграції тілесних, емоційних і символічних практик. У рамках кожної зустрічі застосовувалися психотерапевтичні техніки з арсеналу

психодрами, юнгіанського аналізу, роботи з метафоричними картами, а також елементи арттерапії та тілесноорієнтованих підходів.

Зустріч 1. «Хто Я?» – Знайомство з собою справжньою

Мета зустрічі: формування первинного контакту з власною ідентичністю через образи, ролі та архетипи.

- *Техніка 1. «Дзеркало»* – тілесно-візуальна рефлексія з елементами асоціативного опису.

Завдання:

- Подивитися на себе в дзеркало протягом 2–3 хвилин.
- Записати 5 слів чи асоціацій, які виникають при цьому погляді.
- Усвідомити: що в цьому образі мене торкає? Що я бачу вперше? Чого уникаю
- *Техніка 2. МАК-карти «Архетипи»* – робота з несвідомими образами для ідентифікації актуальних психічних структур.

Завдання:

- Витягнути 7 карт архетипів навмання зображенням вгору, назвою вниз.
- Назвати 2–3 слова-асоціації до кожної.
- Порівняти власні асоціації з архетипічним образом, звертаючись до короткої розшифровки відповідно до підходу Джін Шиноди Болен (Bohlen, 2014)
- Саморефлексія: чи впізнаю я себе в цьому архетипі, що в ньому для мене ресурсне, яку сторону моєї особистості він символізує – прийняту чи відкинуту?
- *Техніка 3. Картки «Професії» / образи* – виявлення бажаних проєкцій та внутрішніх прагнень.

Завдання

- Обрати 3 картки, орієнтуючись на емоційний відгук.
- Визначити: що з цього вже є в мені? А що хочеться додати до свого образу?
- Усвідомити: які аспекти себе я хочу розвивати, дозволити, підсилити?

- *Техніка 4. Діаграма рольового репертуару* – метод психодрами для усвідомлення особистісної багаторольовості, її обмежень та потенціалу до розвитку (Leutz, 2013).

Завдання:

- Визначити всі свої актуальні ролі: соціальні, професійні, особисті, трансцендентні.
- Позначити, які з них активні, які вичерпали себе, а які хочуть народитися.
- Домашнє завдання — побудувати свою рольову мапу і рефлексувати: ким я живу, а ким більше не хочу бути?

Зустріч 2. «Чого я хочу?» – Контакт зі своїми істинними потребами

Мета зустрічі — дослідити зв'язок із власними бажаннями, розкрити приховані за ними глибинні потреби, навчитися розпізнавати й підтримувати себе в щоденному житті через усвідомлення внутрішніх імпульсів.

- *Техніка 1. «Притулок душі» (коротка візуалізація і робота з бажаннями)*

Завдання: через створення внутрішнього образу безпечного простору активізувати контакт із тілом і внутрішнім "Я", з якого виникають справжні бажання.

- Медитативна візуалізація: створення в уяві власного безпечного місця.
- Письмова робота: з цього стану — записати 5 бажань, які виникають без цензури, без фільтрації логікою.

- *Техніка 2. «Що стоїть за бажанням?» (рефлексивний аналіз потреб)*

Завдання: навчитися розпізнавати справжні потреби, що лежать у глибині конкретних бажань.

- Учасниці обирають 1–2 бажання з попередньої вправи.
- Аналізують: яку внутрішню потребу вони відображають (потреба у любові, новизні, свободі, визнанні тощо).
- Усвідомлення, що навіть у разі неможливості реалізації самого бажання — потребу можна почути, підтримати й задовольнити іншими способами.

- *Техніка 3. «МАК-карта — ключова потреба» (асоціативна діагностика)*

Завдання: через символічний образ виявити потребу, яка наразі домінує.

- Кожна учасниця обирає навмання одну карту з колоди.
- Записує асоціації, емоції, внутрішні образи.
- Формулює для себе: яка одна ключова потреба звучить у мені зараз найбільше?

- *Техніка 4. «Те, що зачепило серце» (рефлексія через подію)*

Завдання: навчитися розпізнавати потреби, які проявляються у звичайних подіях.

- Медитативне занурення: пригадати емоційно насичену подію останнього тижня.
- Робота в парі або в загальному колі: розповісти про подію → отримати допомогу у виявленні потреби, яка за нею стоїть.
- Формування навички: «Я вмію чути свої потреби через життя».

Зустріч 3. «Що мені заважає?» — Робота зі страхами та тінню

Мета зустрічі — зустрітися з внутрішніми обмеженнями, які гальмують рух до себе справжньої. Дослідити страхи та тіньові аспекти особистості, розпізнати їхню приховану силу, знайти шлях до трансформації.

- *Техніка 1. «Мої три тіні» (МАК-карти "Метелик")*

Завдання: через символічні образи виявити головні страхи, які впливають на самосприйняття та вибір дій.

- Учасниці тягнуть 3 МАК-карти з колоди "Метелик".
- Записують перші емоції, асоціації, образи.
- Формулюють три головні страхи або тіньові сторони, що постають у реакції на образи.
- Обирають один — найсильніший або той, із яким хочеться працювати далі.

- *Техніка 2. «Порожній стілець» (Діалог із внутрішнім страхом) (Nolte, 2019).*

Завдання: установити контакт зі страхом як частиною себе, яка несе послання і потребує уваги.

- Учасниці уявляють, що навпроти них сидить їхній головний страх.
- Через уявний діалог озвучують запитання: Хто ти? Що ти хочеш мені сказати? В чому твоя турбота про мене? Як ти змінюєшся, коли я на тебе дивлюся? та ін.

➤ *Техніка 3. «Якщо я...» (аналіз найгіршого сценарію)*

Завдання: конкретизувати страх, трансформувати його із розмитої тривоги в усвідомлений образ і знайти точки сили.

- Учасниця обирає один зі своїх страхів.
- Записує: «Якщо я зроблю (дію, якої боюсь), то...»
- П'ять разів відповідає на «І що тоді?» — поки не дійде до глибинного ядра.
- Завершення рефлексивними питаннями: Наскільки ймовірне це? Чи можу я це пережити? Що я можу зробити вже зараз для підтримки?

➤ *Техніка 4. «Я йду» (візуалізація "Крок через прірву")*

Завдання: прожити трансформацію страху через образний перехід у нову якість.

- Коротка медитація: Уявити, що ти стоїш перед прірвою — символом змін. За спиною — твої крила. Поруч — підтримка. Попереду — свобода. Зробити крок.
- Після медитації: відчути, що відбувається в тілі, які емоції виникають.
- Поділитись голосовим повідомленням — рефлексія стану після "стрибка".

Зустріч 4. «Де мій ресурс?» — Повертаю собі силу

Мета зустрічі: дослідити особисті джерела сили, звільнити простір для нового, усвідомити власні внутрішні й зовнішні ресурси, а також навчитися підтримувати себе через тіло, символи та повсякденні практики.

➤ *Техніка 1: «Мішок зайвого»*

Завдання:

- Уявити себе на стежці життя з важким мішком за спиною.
- Записати 3 якості/установки, які хочеться залишити в минулому.

- Уявно відпустити мішок: покласти, закопати, втопити, підкинути в небо.
 - Завершити глибоким вдихом, усвідомлюючи внутрішнє полегшення.
- *Техніка 2: «Чарівний магазин» (Magic Shop)* – психодраматична техніка, спрямована на усвідомлення особистісної багаторольовості, виявлення обмежень та потенціалу для розвитку. Вона дозволяє учасникам дослідити свої внутрішні бажання та установки через символічний обмін якостей у безпечному, ігровому просторі (Koile, 2011).

Завдання:

- Обрати 3 предмети зі світлини.
 - Визначити, які сили/якості символізує кожен предмет.
 - Згадати життєву ситуацію, в якій ці якості вже допомагали.
 - Усвідомити, як ці ресурси можна застосовувати тут і тепер
- *Техніка 3: «Діалог із тілом»* (Занюк& Павлюк, 1996).

Завдання:

- Заплющити очі, зробити кілька глибоких вдихів.
 - Відчутти тілесні частини: які живі й сильні, а які втомлені й забуті.
 - Провести внутрішній діалог між ними.
 - Завершити дією турботи: дотиком, жестом, теплом, обіймами тощо.
- *Техніка 4: «Ресурси навколо»* (Владимирова, 2006).

Завдання:

- Озирнутись навколо: обрати 3 предмети, які викликають емоційний відгук.
- Визначити, які ресурси вони символізують.
- Скласти список особистих «відновлювачів» — природа, музика, друзі, їжа тощо.
- Обрати один із цих ресурсів, який буде використаний найближчим часом.

Мета зустрічі: прожити внутрішнє оновлення, усвідомити, що готова залишити в минулому, що варто забрати з собою в новий життєвий етап, і зробити символічний крок у нову ідентичність. Зміцнити опори, які були віднайдені протягом попередніх зустрічей, та інтегрувати їх у власну історію.

➤ *Техніка 1. «Я прощаю собі»*

Завдання:

- Робота в парах.
- Кожна учасниця називає три речі, за які вона хоче собі пробачити, і проговорює «Я собі пробачаю...», дивлячись на напарницю та уявляючи себе на її місці.
- Зміна ролей.
- Завершується вправа мікромедитацією: закриті очі — відчуття полегшення, дозволу, м'якості до себе.

➤ *Техніка 2. «Світлофор мого шляху»*

Завдання:

За допомогою кольорових кружечків (червоний, жовтий, зелений) кожна учасниця визначає:

- Де вона зараз?
- Що їй там тримає?
- Який внутрішній ресурс або дія можуть увімкнути «зелений»?

➤ *Техніка 3. «Моя життєва дорога» – арттерапевтична практика (Вознесенська та ін., 2024)*

Завдання:

Кожна учасниця малює свою життєву дорогу (у вигляді річки, шляху, лінії). На карті позначає:

- Де вона зараз (світлофор)?
- Які ресурси віднайдені під час воркшопу?
- Який стан вона хоче нести з собою?
- Двері — як символ переходу до нового.

➤ *Техніка 4. «Відчиняю двері до себе справжньої» (медитативна практика-візуалізація)*

Завдання:

- Уявити весь свій життєвий шлях, темп руху по ньому, життєві перепони та ресурси, які використовуємо для їх подолання, а в кінці – двері, що ведуть до нового етапу.
- Усвідомити, як вони виглядають, що за ними. Зробити символічний крок у нову себе, тримаючи за руку внутрішню підтримку.
- Завершується фокусуванням на відчуттях: «Що я бачу?», «Яка я за цими дверима?», «Що беру з собою?».

Практична значущість та результати реалізації програми. Реалізація авторської програми воркшопу «Зухвала. Жива. Справжня» засвідчила її високу практичну ефективність у контексті роботи з кризою ідентичності у жінок. На момент написання магістерської роботи у програмі взяли участь близько 30 учасниць віком від 25 до 60 років. Проведення програми дозволило виявити позитивну динаміку у самосприйнятті, рівні суб'єктивного благополуччя та здатності до життєстійкості в учасниць. У результаті глибинного емоційного проживання досвіду, включення проєктивних технік, тілесної рефлексії та архетипової символіки, відзначено покращення здатності до саморефлексії, внутрішнього контакту зі своїми потребами та прийняття своєї ідентичності. Воркшоп виступив не лише як терапевтичний інструмент, але й як м'яка форма ініціації у нову ідентичність, що базується на емоційній правдивості, прийнятті себе та цілісному досвіді проживання кризи.

З відгуками учасниць можна ознайомитись на офіційній сторінці авторки програми в мережі Instagram (Семенець, 2025).

Висновки до розділу III.

Результати емпіричного дослідження дозволили виявити важливі психологічні закономірності, пов'язані з переживанням кризи ідентичності у жінок середнього віку під час війни.

Було встановлено, що середній рівень смисложиттєвої кризи характерний для більшості респонденток, однак серед жінок вікової групи 35–45 років (експериментальна група) цей показник статистично вищий, ніж у групі старших жінок (45+ років). Це свідчить про підвищену вразливість до внутрішньої дезінтеграції та переосмислення сенсів у період кризи середньої дорослості.

Кореляційний аналіз показав, що:

1. Смисложиттєва криза має сильний негативний зв'язок із суб'єктивним благополуччям ($r = -0.788$) та життєстійкістю ($r = -0.856$), що підтверджує їхню роль як буферів у подоланні кризових станів;
2. Життєстійкість та суб'єктивне благополуччя позитивно корелюють між собою ($r = 0.855$), що свідчить про внутрішній зв'язок емоційної стійкості та здатності переживати складні життєві обставини;
3. Смисложиттєва криза позитивно пов'язана з тривожністю, депресією, а також із зниженням ефективності копінг-стратегій, що свідчить про її потенційно деструктивний вплив на психічне здоров'я жінок;
4. Найнижчий рівень кризи та найвищий рівень життєстійкості спостерігається у жінок, які усвідомлено здобувають нову освіту, що може вказувати на активну реконструкцію ідентичності через включення у процес розвитку.

Регресійний аналіз виявив, що факторами ризику для розвитку сенсожиттєвої кризи є: відсутність роботи або перебування в пошуках діяльності; нижчий рівень освіти; віковий період 35–45 років, як час найбільшого конфлікту між минулим сценарієм і новими внутрішніми потребами.

Разом з цим, впровадження авторської психотерапевтичної програми «Зухвала. Жива. Справжня» показало позитивну динаміку у внутрішніх

показниках учасниць. Програма сприяла: підвищенню самоусвідомлення, актуалізації життєвих ресурсів, прийняттю тіньових аспектів себе, внутрішній стабілізації через тілесні, символічні та арт-терапевтичні практики.

Змістове наповнення програми, що базується на поєднанні психодрами, аналітичної психології та глибинної емоційної рефлексії, дозволило створити безпечний простір, у якому учасниці мали змогу переосмислити життєвий сценарій, зустрітися з тінню, віднайти ресурси і зробити крок до нової ідентичності. Отримані результати свідчать про високу практичну ефективність подібних програм як форми підтримки жінок у кризові періоди життя.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми кризи ідентичності у жінок середнього віку в умовах війни, визначено її ключові психологічні чинники та запропоновано авторську програму психологічної підтримки. Відповідно до поставлених завдань, сформульовано такі висновки:

1. Теоретичний аналіз психологічної літератури засвідчив, що криза ідентичності у жінок середнього віку є складним феноменом, який кореспондує із схожими, але не тотожними за змістом поняттями смисложиттєвої, екзистенційної та вікової кризи. Серед основних підходів до її розуміння виокремлено когнітивно-поведінкову, екзистенційну, психодинамічну та аналітичну (юнгіанську) парадигми. В цілому, вона відчувається як стан внутрішнього конфлікту та втрати звичного відчуття себе, що виникає на тлі розриву між минулим уявленням про себе та новими життєвими викликами.
2. Уточнено психологічні чинники, що впливають на перебіг кризи ідентичності. Серед них найвагомішими виявились рівень суб'єктивного благополуччя, життєстійкість, тривожність, депресивність та використання копінг-стратегій. Жінки з високою життєстійкістю і здатністю до саморефлексії демонструють меншу вираженість кризи. Натомість ті, хто відчувають втрату сенсу життя, характеризуються підвищеною тривогою, депресивними проявами та фрустрацією.
3. Проведене емпіричне дослідження дозволило встановити наявність статистично значущих взаємозв'язків між вивченими змінними. Було виявлено, що смисложиттєва криза має сильний негативний зв'язок із суб'єктивним благополуччям ($r = -0.788$) та життєстійкістю ($r = -0.856$), а також позитивний зв'язок із тривожністю та депресивними проявами. Залежність рівня кризи ідентичності від віку, освіти та професійного

статусу підтвердила складність взаємодії особистісних і соціальних чинників.

4. Статистичний аналіз дозволив виявити психологічні особливості жінок, які ефективно долають кризу ідентичності. До таких особливостей належать: здатність до конструктивного використання копінг-стратегій, наявність підтримуючих соціальних зв'язків, розвиток нового життєвого сенсу (зокрема — через здобуття нової освіти або зміну професійної ідентичності), вища самооцінка та інтеграція «тіньових» аспектів особистості.
5. Розроблена й апробована авторська програма психологічної підтримки жінок «Зухвала. Жива. Справжня» показала свою ефективність у зниженні переживань кризи, підвищенні рівня життєстійкості та покращенні емоційного самосприйняття. Програма поєднує техніки психодрами, юнгіанської аналітики, арттерапії та тілесних практик. У ній взяли участь близько 30 жінок віком від 25 до 60 років. За відгуками учасниць, воркшоп став не лише терапевтичним інструментом, але й м'якою ініціацією у нову ідентичність, що базується на прийнятті себе та цілісному проживанні кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д., Савченко О. (2024). Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 11. С. 77–103. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-5>
2. Бази́ка, Є. Л. (2010). *Трансформація жіночої ідентичності в період кризи пізньої зрілості* (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеса.
3. Байер, О. О. (2010). *Життєві кризи особистості: навчальний посібник*. Дніпро: ДНУ.
4. Блинова, О. Є. (2013). Криза ідентичності особистості у нестабільні періоди розвитку суспільства. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*, 18(22), №1, 30–38
5. Бринза, І., & Кузнєцова, О. (2020). Психодіагностична методика “Парціальні позиції життєстійкості”: результати розробки та апробації. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія "Психологія"*, (1)11, 22–26. <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/210/202>
6. Владимірова, М. Б. (Огородникова). (2006). Подорож у пошуках ресурсів. *Психодрама і сучасна психотерапія: Науково-теоретичний і науково-методичний журнал*, № 2–3, 109–115.
7. Вознесенська, О., Волошина, В., Перун, М., & Подкоритова, Л. (Ред.). (2024). *Простір арттерапії: єднання у творчій співдії: Матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 15–17 березня 2024 р.)*. ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
8. Галян, І. М., & Галян, О. І. (2018). Психологія смисложиттєвих переживань сучасної студентської молоді. *Психологічний часопис*, 4(8), 38–57. <https://doi.org/10.31108/1.2018.8.18>

9. Ганаба, С. О. (2022). Сенс життя як екзистенційна цінність у поглядах Віктора Франкла. *Актуальні проблеми філософії та соціології*, (35), 3–8. Видавничий дім «Гельветика». http://apfs.nuoua.od.ua/archive/35_2022/35_2022.pdf#page=3
10. Гаркуша, І. В. (2022). Щодо проблеми життєвої кризи. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*, 1(23), 49–58. <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2022/1/7.pdf>
11. Головченко, Т. О. (2022). Психологічні прояви тривожності особистості в стресогенних ситуаціях. *Габітус*, (43), 112–117. <http://habitus.od.ua/journals/2022/43-2022/19.pdf>
12. Гребінь, Н., & Лісень, Ю. (2021). Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічна наука*, (10), 207–218. <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.29>
13. Гресь, Л. О. (2013). Психологічні особливості прагнення до самоствердження особистості, що переживає кризу середини життя. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*, 2(11), 73–78. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_11_16
14. Гриник, І. (2024). Гендерні особливості переживання кризи середнього віку. *Вісник Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія: Психологія*, (63), 78–81.
15. Давидюк, С. Г., & Нестерова, Т. В. (2017). Гендерні особливості переживання кризи середнього віку: теоретичний аналіз досліджень. У *Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного семінару з міжнародною участю* (с. 65–68). Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

16. Дзюба, Т. М., & Коваленко, О. Г. (2013). *Психологія дорослості з основами геронтопсихології* (за ред. В. Ф. Моргуна). Київ: Видавничий Дім «Слово».
17. Заїка, В. М. (2015). *Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості* (Кандидатська дисертація). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. https://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/diser_ost_var_1592682472.pdf
18. Занюк, С., & Павлюк, Т. (1996). *Техніки психодрами в психокорекційній роботі: Методичні рекомендації*. Луцьк: Видавництво ВДУ імені Лесі Українки «Вежа».
19. Зінченко, С. (2015). Роль «Я-концепції» в особистісному самовизначенні дорослих. У *Збірнику матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні* (с. 131–135). Київ–Ніжин.
20. Ічанська, О. М. (2002). *Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці* (Дисертація кандидата психологічних наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ.
21. Каплуненко, Я. Ю. (2017). Вплив травми на екзистенційну структуру особистості: Екзистенціально-аналітичний підхід до опрацювання психотравмивного досвіду. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Серія: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, 11*, 166–174. https://laengle.info/userfile/doc/KaplunenkoStatya_Vpluv_psychotravmivnogo_dosvidu_.pdf
22. Карамушка, Л. М. (2023). Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія, 1(28)*, 17–25. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2>
23. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale

- (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (3-4(27)), 85–94.
<https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
24. Карпінський К. В. Дослідницька версія опитувача «Смисложиттєва криза»: монографія, 2008. URL:
http://psih.pp.ua/03595_%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%96%D1%8F_%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D1%87%D0%B0_%D1%81%D0%BC%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B2%D1%96_%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0_50_%D0%BF%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%82%D1%96%D0%B2.html(дата звернення 13.05.2024).
25. Кісь, О. (2003). Моделі конструювання гендерної ідентичності жінки в сучасній Україні. *І. Незалежний культурологічний часопис*, (27), 37–58.
<https://www.ji-magazine.lviv.ua/seminar/kiys.htm>
26. Ковальчук, Ю. О. (2012). *Теорія освітніх вимірювань*. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М.
- https://moodle.ndu.edu.ua/file.php/1/Kovalchuk_Y_O_Teorija_osvitnih_vymiruvan.pdf
27. Когут, О. О. (2021). Емпіричне дослідження стресостійкості курсантів у подоланні кризи, конфліктів, фрустрації та стресів. *Психологічний журнал*, 7(2), 35–43. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.2.3>
28. Кокун, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
29. Кондратюк, С. М. (2022). Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, (4), 78–83.
<https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11>

30. Кононенко, О., Кононенко, А., Крошка, К., & Базика, Є. (2023). Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи*, 9(39), 565–575.
31. Краєва, О. А. (2018). *Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці* (Монографія). Київ: Видавництво Іванченка І. С.
32. Кролевець, Я. С. (2024). *Копінг-стратегії та толерантність до невизначеності як чинники суб'єктивного благополуччя особистості* [Кваліфікаційна робота бакалавра, Київський національний університет імені Тараса Шевченка]. Електронний репозитарій КНУ. <https://ir.library.knu.ua/handle/15071834/4139>
33. Кузікова, С. Б., & Щербак, Т. І. (2020). Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (2), 132–138. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-18>
34. Лясковська, І. Л. (2018). Смисложиттєва криза як феномен внутрішньої трансформації. *Вісник Черкаського університету: Серія Психологічні науки*, 2, 58–63.
35. Майструк, В. М. (2017). Вікові та професійно-статусні прояви безумовного самоприйняття, психологічного благополуччя та якості життя в сучасних жінок. *Психологічні перспективи*, 30, 198–208.
36. Максименко, С. Д., Кузікова, С. Б., & Зливков, В. Л. (Ред.). (2017). *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика* (Кн. 2). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.
37. Малиновська, А. С. (2025). *Подолання кризи середнього віку методами арттерапії* (Кваліфікаційна робота). Університет економіки та права «КРОК». <https://dspace.krok.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ee9951f4-aa1a-4298-ae93-356cff127cb9/content>
38. Мангер, Н. О. (2022). Особливості кризи середини життя у жінок (Дипломна робота). Національний авіаційний університет.

<https://er.nau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9f001884-1465-42a8-a54e-43c58299c429/content>

39. Мельникова, О. В. (2024). *Психологічне благополуччя та життєстійкість жінок у період війни* [Магістерська робота, Національний університет "Одеська юридична академія"]. DSpace. <https://dspace.onua.edu.ua/bitstreams/33988f52-2ece-46bd-a8a3-1305341b9865/download>
40. Міщина, Л. П., & Коропецька, О. М. (2022). Психосемантичні індикатори психологічного благополуччя жінки в період середньої дорослості. *Журнал сучасної психології*, (2), 60–67. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-7>
41. Парасей-Гочер, А. & Бовсуновська, Н. (2023). Тривожні стани у жінок середнього віку. *Психологічний вісник Львівського національного університету імені Івана Франка*, (18), 68–75. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/18_2023/11.pdf
42. Поліванова, К. В. (2019). Психологія розвитку в дорослому віці: нові дослідження. *Вісник психології розвитку*, 4(27), 45–51.
43. Савченко, О. В., & Лавриненко, Д. Г. (2023). Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер»: адаптація методики та її психометричні властивості. *Бюлетень Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана. Серія Психологія особистості*, (52), 167–178. <http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/29.pdf>
44. Савчин, М. В., & Василенко, Л. П. (2017). *Вікова психологія* (3-тє вид., перероб. і допов.). Київ: Академія.
45. Саннікова, О. П. (2013). *Макроструктура особистості: психологічний опис*. Наука і освіта. Тематичний спецвипуск «Психологія особистості: теорія, досвід, практика», (7/CXVII), 7–12. <https://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7116/1/Sannikova.pdf>

46. Семенець, О. (2025). Це був більше ніж воркшоп...Голоси Зухвалих, Живих, Справжніх. Пост в Інстаграм. https://www.instagram.com/p/DIvvhcVtCJr/?img_index=1
47. Середницька, І. Я. (2005). *Психологічний аналіз кризи ідентичності у студентській молоді* (Дисертація кандидата психологічних наук). Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Одеса.
48. Солдатова, О. Л. (2021). Динаміка становлення ідентичності у кризових періодах життя. *Психологія особистості*, 4(17), 64–71.
49. Стенгецька, Л. Д. (2023). *Ресурси психологічної стійкості жінок в умовах війни* [Кваліфікаційна робота бакалавра, Херсонський державний університет]. Електронний архів ХДУ. <https://ekhsuir.kspu.edu/items/9e08e676-2c65-4636-8a4a-5c824263d9cb>
50. Титаренко, Т. М. (2003). *Життєві кризи особистості: психологічний аналіз*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України.
51. Ткалич, А. О. (2022). *Гендерні особливості переживання страху під час війни* (Кваліфікаційна робота магістра). Запорізький національний університет. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/19745/1/Ткалич%20А.О..pdf>
52. Франк, С. Л. (2002). *Духовні основи суспільства*. Київ: Юніверс
53. Франкл, В. (2018). *Ліки та душа. Основи логотерапії*. (О.М. Коваль, пер.). Харків: Клуб Сімейного Дозвілля.
54. Холенс, Дж. (2023). *Перевал у середині шляху*. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки.
55. Черезова, І. О. (2016). *Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник*. Бердянськ: БДПУ. http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20%20Psykhohihiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF
56. Чуйко, Г. (2019). Криза сенсу як переломний момент життя людини. *Проблеми сучасної психології*, (45), 405–428.

57. Шнейдер, Л. Б. (2011). Ідентичність як структурно-динамічний феномен особистості. *Психологія і особистість*, 1(1), 21–30.
58. Шнейдер, Л. Б. (2020). Ідентичність у сучасних умовах глобалізації. *Філософія освіти*, 28(1), 79–86. <https://doi.org/10.31874/2309-1606-2020-28-1-6>
59. Шподар, Л. В. (2021). Ідентичність та її регресивні форми: клініко-психологічний аспект. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка*, (6), 34–42.
60. Штепа, О. С. (2022). Криза ідентичності та шляхи її подолання у зрілому віці. *Актуальні проблеми психології*, 3(18), 101–109.
61. Штепа, О. С. (2022). Криза ідентичності та шляхи її подолання у зрілому віці. *Актуальні проблеми психології*, 3(18), 101–109.
62. Юнг, К. Г. (2023). *Архетипи і колективне несвідоме* (К. Котюк, пер.; О. Фешовець, наук. ред., 3-тє вид.). Львів: Астролябія.
63. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
<https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/80f097e7-1067-4dbe-a64a-d84e564c3fa3/content>
64. Ajdukovic, D., Kimhi, S., & Lahad, M. (Eds.). (2015). *Resiliency: Enhancing coping with crisis and terrorism*. IOS Press.
65. American Psychological Association. (2022). *Women and midlife mental health*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2022/midlife-women>
66. Avis, N. E., Crawford, S. L., & Green, R. (2022). The menopause transition and health-related quality of life: Current perspectives. *Menopause*, 29(4), 375–384. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001943>
67. Barford, K. A., Løkke, K. B., & Søndergaard, D. M. (2023). Identity disruption and gendered vulnerabilities in times of crisis. *Feminism & Psychology*, 33(1), 58–76. <https://doi.org/10.1177/09593535221126683>

68. Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (2nd ed.). Guilford Press.
69. Bolen, J. S. (2014). *Goddesses in everywoman: Powerful archetypes in women's lives* (30th anniversary ed.). Harper Paperbacks.
70. Breakwell, G. M. (1993). Integrating paradigms, methodological implications. In G. M. Breakwell & D. V. Canter (Eds.), *Empirical approaches to social representations* (pp. 180–201). Oxford: Clarendon Press.
71. Brock, R. L., & Lazarus, R. S. (2022). Life transitions and psychological identity: Insights from midlife women during global crises. *Journal of Humanistic Psychology*, 62(3), 345–362. <https://doi.org/10.1177/00221678221037218>
72. Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
73. Carr, D. (2022). *Midlife and mental health*. Boston University. <https://sites.bu.edu/deborahcarr/files/2023/01/Carr-Midlife-Mental-Health-2022.pdf>
74. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
75. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
76. Deurzen, E. van. (2009). *Psychotherapy and the quest for happiness*. London: SAGE Publications.
77. Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
78. Erikson, E. H. (1959). *Identity and the Life Cycle*. New York: International Universities Press. Erikson, E. H. (1960). *The problem of ego identity*. In M. R.

- Stein et al. (Eds.), *Identity and anxiety: Survival of the person in mass society* (pp. 50–73). Glencoe: The Free Pressjung
79. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton.
80. Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. J. (2015). The neural bases of emotion regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, *16*(11), 693–700. <https://doi.org/10.1038/nrn4044>
81. Frankova, I., Senyk, O., Avramchuk, O., & Goral, A. (2025). Psychometric properties of the revised Ukrainian version of the Continuous Traumatic Stress Response scale (CTSR) in the context of the Russo-Ukrainian war. *European Journal of Psychotraumatology*, *15*(1), 2463186. <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2463186>
82. Freeman, E. W. (2021). Associations of hormones and menopausal status with depressive symptoms. *Journal of Women's Health*, *30*(3), 356–362. <https://doi.org/10.1089/jwh.2020.8561>
83. Freud, A. (1966). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Karnac Books.
84. Freud, S. (1961). *The Ego and the Id* (J. Riviere, Trans.). Norton. (Original work published 1923)
85. Fromm, E. (1941). *Escape from Freedom*. New York: Farrar & Rinehart.
86. Gilligan, C. (2020). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development* (Rev. ed.). Harvard University Press.
87. Gogtay, N. J., & Thatte, U. M. (2017). Clinical trials regulations in India: Past, present and future. *Perspectives in Clinical Research*, *8*(1), 11–16. <https://doi.org/10.4103/2229-3485.198545>
88. Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, *94*(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
89. Hirsch, C. R., & Mathews, A. (2012). A cognitive model of pathological worry. *Behaviour Research and Therapy*, *50*(10), 636–646. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.06.007>

90. James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Henry Holt and Company.
91. Jaspers, K. (1997). *General Psychopathology* (J. Hoenig & M. W. Hamilton, Trans.). Baltimore: Johns Hopkins University Press.
92. Jung, C. G. (1969). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton University Press.
93. Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
94. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
95. Khoshaba, D., & Maddi, S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, Spring 1999. Vol. 51, (n2), 1999. P. 106- 117.
96. Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal of Psychoanalysis, 27*, 99–110.
97. Кnapик, G. P., Krystal, S. M., & Feldman, D. N. (2022). Role disruption and identity loss among displaced women. *Journal of Traumatic Stress, 35*(1), 61–73. <https://doi.org/10.1002/jts.22763>
98. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1ResearchGate+2ResilientWarrior+2Википедия+2>
99. Koile, E. (2011). The Magic Shop: The Therapist Masquerades as a Shopkeeper. *Voices: The Art and Science of Psychotherapy*, Spring 2011, 7–14. Доступно за посиланням: <https://aapweb.com/wp-content/uploads/2019/03/voices-sample-koile.pdf>

100. Korostelina, K. V. (2007). *Social Identity and Conflict: Structures, Dynamics, and Implications*. Palgrave Macmillan.
101. Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606–613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
102. Kroger, J. (2020). *Identity development: Adolescence through adulthood* (4th ed.). Sage Publications.
103. Kurapov, A., Danyliuk, I., Loboda, A., Kalaitzaki, A., Kowatsch, T., Klimash, T., & Predko, V. (2023). Six months into the war: A first-wave study of stress, anxiety, and depression among Ukrainians. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1190465. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1190465>
104. Lachman, M. E. (2015). *Handbook of midlife development*. Wiley.
105. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
106. Leutz, G. A. (2013). *Das klassische Psychodrama nach J. L. Moreno* (1st ed.). Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-65901-0>
107. Löckenhoff, C. E., & Rutt, J. L. (2017). Age, aging, and the sense of time. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 37(1), 69–90. <https://doi.org/10.1891/0198-8794.37.69>
108. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
109. Luyckx, K., & Schwartz, S. J. (2021). Searching for purpose and resolving identity: A process perspective on meaning making and identity formation. *Current Opinion in Psychology*, 39, 67–71. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.07.005>
110. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>

111. Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
112. Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159–187). New York: Wiley.
113. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
114. McLean, K. C., & Syed, M. (2022). Narrative identity in adulthood and beyond: Bringing the life story to selfhood. *Journal of Personality*, 90(4), 603–616. <https://doi.org/10.1111/jopy.12697>
115. Mead, G. H. (1934). *Mind, Self and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist*. University of Chicago Press.
116. Midlife Crisis. (2023). In *Wikipedia*. https://en.wikipedia.org/wiki/Midlife_crisis
117. Miller, K. E., Rasmussen, A., & Jordans, M. J. D. (2023). Mental health consequences of war in adult populations: A call for identity-based approaches. *The Lancet Psychiatry*, 10(2), 89–97. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(22\)00412-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(22)00412-9)
118. Ministry of Health of Ukraine. (2023). *Mental health and women's resilience during war: National analysis*. Retrieved from <https://moz.gov.ua>
119. Mollica, R. F. (2021). *Healing Invisible Wounds: Paths to Hope and Recovery in a Violent World*. University of California Press.
120. Moscovici, S. (1981). *Social representations: Explorations in social psychology*. Cambridge: Polity Press.
121. Nahm, F. S. (2017). What the P values really tell us. *The Korean Journal of Pain*, 30(4), 241–242. <https://doi.org/10.3344/kjp.2017.30.4.241>
122. Nolte, J. (2019). *J. L. Moreno and the Psychodramatic Method: On the Practice of Psychodrama*. Routledge. DOI:[10.4324/9780429275661](https://doi.org/10.4324/9780429275661)
file:///Users/olga/Downloads/J_L_Moreno_and_the_Psychodramatic_Method_On_the_Pr.pdf

123. Pavlenko, V., Kurapov, A., Drozdov, A., Korchakova, N., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2022). Ukrainian “Help” Profession Women: War and Location Status Impact on Well-Being. *Journal of Loss & Trauma*, 28(1), 92–95. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2105482>
124. Pinel, E. C., Long, A. E., Murdoch, E. Q., & Helm, P. (2017). A prisoner of one's own mind: Identifying and understanding existential isolation. *Personality and Individual Differences*, 105, 54–60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.005>
125. Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, P. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11(150). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>
126. Rubin, J. D., Chavez, M., & Martens, A. (2021). Beauty standards and self-objectification in midlife women. *Psychology of Women Quarterly*, 45(3), 335–349. <https://doi.org/10.1177/0361684321992755>
127. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
128. 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
129. Sasaki, N., Watanabe, K., Imamura, K., Nishi, D., Karasawa, M., Kan, C., Ryff, C. D., & Kawakami, N. (2020). Japanese version of the 42-item psychological well-being scale (PWBS-42): A validation study. *BMC Psychology*, 8, Article 75. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00441-1>
130. Schachter, E. P. (2005). Context and identity formation: A theoretical analysis and a case study. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 375–395. <https://doi.org/10.1177/0743558405275172>
131. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

132. Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press.
133. Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
134. Tajfel, H. (1982). *Social identity and intergroup relations*. Cambridge: Cambridge University Press.
135. Tajfel, H., & Breakwell, G. M. (1979). *Social identity and intergroup relations*. London: Cambridge University Press.
136. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of Intergroup Relations* (pp. 7–24). Chicago: Nelson-Hall.
137. Thiese, M. S., Ronna, B., & Ott, U. (2016). P value interpretations and considerations. *Journal of Thoracic Disease*, 8(9), E928–E931. <https://doi.org/10.21037/jtd.2016.08.16>
138. Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women’s body image. *Body Image*, 26, 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.06.003>
139. Ukrainian Refugee Mental Health Profile. (2023). *EthnoMed*. <https://ethnomed.org/resource/ukrainian-refugee-mental-health-profile/>
140. Ukrainian Women's Fund. (2023). *She builds peace: Women’s roles in Ukraine during wartime*. <https://uwf.org.ua>
141. UN Women. (2023). *Rapid Gender Analysis of the Impact of the War in Ukraine on Women’s Rights and Gender Equality*. United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women. <https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2023/03/ukraine-rapid-gender-analysis>

142. Weigelt, A., & Kizilhan, J. I. (2024). The Ukrainian version of the Perceived Injustice Questionnaire: A psychometric evaluation. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1446724. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1446724>
143. Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 301–320. <https://doi.org/10.1017/S1352465800015897>
144. Werner, E. E. (2005). Resilience in development: Past, present, and future. In S. Goldstein & R. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 3–15). Springer. https://doi.org/10.1007/0-306-48572-9_1
145. World Health Organization. (2022). *Mental health and psychosocial support in emergencies*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240051105>
146. Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Hachette UK.

ДОДАТОК А

*Авторська анкета***1. Ваш вік?**

35-40

40-45

45-50

50-55

55-60

60 і більше

2. Ваша освіта?

Середня

Бакалавр

Магістр/спеціаліст

Науковий ступінь

Маю декілька вищих освіт

Зараз здобуваю нову освіту

3. Ваш сімейний статус?

Не перебуваю у стосунках

Перебуваю у стосунках

Одружена (цивільний/офіційний шлюб)

Розлучена

Вдова

4. Чи маєте Ви дітей?

Ні, не маю

Так, маю 1 дитину

Так, маю 2 дітей

Маю 3 і більше дітей

Зараз вагітна

Найближчим часом планую завести дитину

5. Ваша основна діяльність?

Найманий працівник

Державний службовець

Фріланс

Власниця бізнесу

Студентка

В пошуках роботи

Домогосподарка

Перебуваю у декретній відпустці

Не працюю

Ваше місце перебування та статус, плани на майбутнє?

Постійно проживаю в Україні

Маю статус «внутрішньо переміщеної особи»

Виїхала закордон через війну та маю статус «тимчасового захисту»

Живу на дві країни: Україну та країну тимчасового захисту

Почала процедуру отримання статусу біженки

Найближчим часом планую виїхати із України

Після закінчення війни планую повернутись в Україну

Планую залишитись закордоном незалежно від закінчення війни

ДОДАТОК Б

«Опитувальник сенсожиттєвої кризи (К. В. Карпінського) Діагностична версія.

Респонденту пропонується список тверджень, що характеризують різні способи ставлення людини до власного життя.

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно справедливо стосовно Вас, при цьому використовуйте наступну шкалу.

1	2	3	4
Абсолютно вірно	Мабуть, вірно	Мабуть, невірно	Абсолютно невірно

1. Не можу усвідомити, в чому конкретно полягає сенс мого життя
2. Життя бачиться мені безглуздим і порожнім
3. Легко відрізняю значуще від незначного у житті
4. У мене ще не вироблено певного життєвого ідеалу
5. Я слабо усвідомлюю, що дійсно важливо у моєму житті, а що зовсім не важливо
6. Моє життя має глибокий сенс
7. Отримання миттєвої вигоди для мене важливіше, ніж прагнення далеких життєвих цілей.
8. З усіх сил стараюсь наблизитись до свого життєвого ідеалу.
9. Ловлю себе на тому, що більшу частину часу займаюся безглуздими справами.
10. З моєї точки зору пошук сенсу життя – це марна затія.
11. Я чітко усвідомлюю, що таке життєвий успіх і в чому саме він полягає.
12. Реалізую зовсім не ті цінності, які становлять сенс мого життя.

13. Відчуваю в собі достатньо сил та енергії для реалізації своїх життєвих задумів.
14. Мене не залишає почуття, що я втратила у житті щось дуже важливе.
15. Відчуваю внутрішню спустошеність.
16. Мої уявлення про сенс життя часто змінюються.
17. У тих ситуаціях, де необхідно прийняти важливе життєве рішення, я відчуваю повну розгубленість.
18. У житті я переважно роблю те, що чекають чи вимагають від мене інші люди.
19. Ніколи по-справжньому глибоко не замислювалася над сенсом життя.
20. Мої вчинки у своїй більшості не пов'язані з якоюсь життєвою метою і найчастіше мають випадковий характер.
21. Не шкодую про свій життєвий вибір.
22. Я дуже стурбована своїми проблемами, щоб думати про сенс життя.
23. Мені здається, я знайшла своє життєве покликання або принаймні близька до того, щоб його знайти
24. Життя відповідно до колись сформульованих цілей у моїй ситуації неможливе.
25. Багато справ і обов'язків, які я змушена виконувати щодня, абсолютно мені байдужі.
26. Відмінно розумію, куди я в житті рухаюсь і навіщо.
27. У мене дуже суперечливі погляди на життя і, зокрема, на сенс життя.
28. Мене не залишає думка, що я загубилася в житті і перебуваю не на своєму місці.
29. Я «розкидаюся» по життю: загоряюся однією справою, але швидко переключаюсь і поринаю з головою в інше.
30. Мої життєві цінності зовсім не суперечать одна одній
31. Для мене немає особливого значення, якою справою в житті я зайнята і чи зайнята взагалі.

32. Без труднощів визначаю, які цілі у моєму житті пріоритетні, які – другорядні.
33. Потреба пізнати сенс свого життя мені зовсім чужа.
34. Мені легко змусити себе працювати заради своїх життєвих планів.
35. Все частіше зауважую, що мої дії є хаотичними та сумбурними. 36. Цілком не сумніваюся у значущості своїх життєвих цілей.
37. Щодня намагаюся присвятити тому, щоб хоч трохи наблизитись до своїх життєвих цілей.
38. Коли я запитую себе, що важливо в моєму житті, мене охоплюють тривога та занепокоєння.
39. Якщо запитую себе про сенс життя, то зазвичай знаходжу на нього задовільну відповідь.
40. Досі не знаю, чого я хочу від життя.
41. Мені не знайомі такі сценарії, яким я була б готова дотримуватися всього життя.
42. Не знаю, чому я роблю те, що роблю.
43. Є такі ідеї та переконання, в які я твердо вірю і готова боротися за них усе своє життя.
44. У моєму житті немає єдиного і стійкого напрямку, тому що я постійно кидаюся від одного заняття до іншого.
45. У моєму житті багато речей, які приносять мені почуття радості та щастя.
46. Якби мене запитали, що я ціную найбільше у своєму житті, я б не змогла дати однозначної відповіді.
47. Я переконана, що займаюся в житті саме тією справою, яка приведе мене до успіху та дасть змогу розкрити внутрішній потенціал.
48. За останні місяці я анітрохи не просунулась у здійсненні своїх життєвих планів.
49. У мене на майбутнє намічені важливі події, заради яких я багато працюю вже зараз.

50. Я не наважуюся проводити в життя свої цінності та ідеали, оскільки вони здаються мені нездійсненними.

Дешифратор:

Сума балів, набраних випробуваним, свідчить про виразність у нього психологічних ознак сенсожиттєвої кризи. Чим вища ця сума, тим глибше, інтенсивніше та гостріше переживається криза сенсу життя.

Прямі твердження	Зворотні твердження
1; 2; 4; 5; 7; 9; 10; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 22; 24; 25; 27; 28; 29; 31; 33; 35; 38; 40; 41; 42; 44; 46; 48; 50	3; 6; 8; 11; 13; 21; 23; 26; 30; 32; 34; 36; 37; 39; 43; 45; 47; 49

Для підрахунку сумарного бала необхідно виконати таку процедуру:

- 1) Відповідям піддослідних на прямі твердження опитувальника приписуються бали на основі прямого співвідношення номера відповіді та кількості балів:

Номер відповіді	4	3	2	1
бал	4	3	2	1

- 2) Відповідям піддослідних на зворотні твердження опитувальника приписуються бали на основі перевернутого співвідношення номера відповіді та кількості балів:

Номер відповіді	4	3	2	1
бал	1	2	3	4

ДОДАТОК В

ТЕСТ -ОПИТУВАЛЬНИК**«ПАРЦІАЛЬНІ ПОЗИЦІЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ»**

Автори: Бринза Ірина Вячеславівна, Кузнєцова Оксана Володимирівна

««ІНСТРУКЦІЯ»»

Запрошуємо вас взяти участь у дослідженні. Метою даного дослідження є вивчення ваших стосунків та суджень до певних життєвих ситуацій. Перш ніж розпочати роботу, у графі "інформація про себе" напишіть своє прізвище, ім'я, по батькові, вік та стать. Потім приступайте до відповідей тест-опитувача. Відповідаючи на затвердження, виберіть лише один із чотирьох запропонованих варіантів відповіді: «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні». У бланку відповідей поставте хрестик у відповідній графі.

Відповідаючи на твердження, виходячи з того, що для вас найбільше характерно в даний період часу. Прохання, поставитися до опитування відповідально та щиро. Ваші результати ніде не оголошуватимуться, або публікуватимуться.

Якщо незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз.

ДЯКУЮ ЗА УЧАСТЬ.

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА**Шкала (ситуація Кризи)**

21. Мені не вистачає сил, впоратися зі «звалилися» на мене обставинами.
22. Відчуваю, я не в змозі вплинути на обставини.
23. Моїм життєвим планам ніколи не збутися.
24. У своєму житті, що-небудь змінити я вже не в змозі.
25. За великим рахунком мені все вже байдуже.
26. Я відчуваю себе на межі можливостей.
27. Мені важко спілкуватися з людьми, мене ніхто не розуміє.

28. Все валиться з рук, нічого не встигаю зробити.
29. Навколишні мене люди швидше напружують, стомлюють, ніж радують.
30. Багато до чого в житті я втратив інтерес.
31. Про мене можна сказати, що я успішна особистість.
32. Я живу і працюю з великим задоволенням.
33. Всі мої життєві плани збудуться.
34. Я не сумніваюся в своїх здібностях.
35. Я бачу сенс в тому, що роблю і чим займаюся.
36. Вірю, що зможу подолати всі, навіть неприємності.
37. Вважаю, що в рішенні життєвих проблем я компетентний.
38. Я терпляче ставлюся до думок інших, навіть тоді, коли вони протилежні моїм.
39. Вірю, що мені вистачить власних ресурсів, щоб впоратися з кризовими обставинами.
40. Від життя я отримую задоволення і радість.

Шкала (ситуація Невизначеності)

41. Якщо я не знаю всіх можливих варіантів виходу з проблемної ситуації, я в паніці.
42. Я довго мучуся, коли треба прийняти доленосне рішення, а у мене недостатньо інформації.
43. Мене дивують люди, які приймають спонтанні рішення.
44. Переїхати і поміняти місце проживання для мене завжди проблематично, адже на новому місці я нікого не знаю.
45. Нове і незнайоме мене завжди насторожує і пригнічує.
46. Я з задоволенням поїхав би за кордон пожити.
47. Якщо не ясно, як і що потрібно робити, це мене не лякає.
48. Розклад і одноманітний ритм життя мене втомлює.
49. Я не боюся бути оригінальним, навіть якщо думки оточуючих не в мою користь.
50. Вибудовувати життєві довготривалі перспективи - це по мені.

51. Мені часто не дають спокою роздуми про далеке майбутнє.
52. Коли не знаю точно, хто буде в компанії, я не йду в гості.
53. Невідомість лякає мене.
54. Я спокійно переношу ситуації, в яких дуже швидко змінюються події.
55. Я болісно сприймаю незаплановані події, навіть якщо вони радісні.
56. Мені важко зберігати працездатність, коли я не можу контролювати розвиток подій.
57. Багато людей лякають мене своєю непередбачуваністю.
58. Як би не склалися обставини в майбутньому, я завжди зможу здійснити свої плани.
59. Коли змінюється начальство на роботі, я сильно переживаю.
60. Я вважаю, що один з найбільших подарунків життя - її мінливість і непередбачуваність.

«Ключ» до методики

Відповіді на прямі твердження оцінюються так: «безумовно, так» - 4 бали, «можливо, так» - 3 бали, «можливо, ні» - 2 бал, «безумовно, ні» - 1 балів. Відповіді на «зворотні» твердження оцінюються у зворотному напрямку: «безумовно, ні» - 1 бали, «можливо, ні» - 2 бали, «можливо, так» - 3 бал, «безумовно, так» - 4 балів. Підсумок балів розраховується за кожною шкалою, обов'язково враховуються прямі та зворотні твердження, потім виводиться сумарний загальний бал за тест-опитувальником.

Шкала Ситуації Кризи

«зворотні твердження» - 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.

«прямі твердження» - 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40

Шкала Ситуації Невизначеності

«зворотні твердження» - 41, 42, 43, 44, 45, 50, 51, 52, 53, 55, 56, 57, 59.

«прямі твердження» - 46, 47, 48, 49, 54, 58, 6

ДОДАТОК Г

**Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997)
(адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)**

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Твердження	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/робила	Я робив/робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: "Це нереально".				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла)				

покупки.				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				

Примітка. Інструкцію і варіанти відповіді на запитання сформульовано в ситуаційній версії від “1” (“я зазвичай цього не робив”) до “4” (“це саме те, що я зазвичай робив”); для диспозиційної версії варіанти відповідей від “1” (“я взагалі цього не роблю”) до “4” (“саме це я роблю”).

Шкали методики:

- Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
- Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)
- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)
- Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)
- Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (унікаючий копінг)
- Відмова: пп. 3 і 8 (унікаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (унікаючий копінг)

- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)

Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25).

Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28). Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, основанийими на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

ДОДАТОК Г

Шкала GAD-7 (ГТР-7) – особистісний опитувальник для оцінки рівня тривожності та скринінгу генералізованого тривожного розладу (ГТР)

Інструкція:

Прочитайте твердження нижче і оцініть як часто за останні два тижні Вас турбували наступні проблеми. Виберіть один варіант.

1. Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

2. Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

3. Ви занадто хвилювались через різні речі

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

4. Вам було важко розслабитись

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу

- Майже щодня

5. Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всидіти на одному місці

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

6. Вам було легко дошкулити або роздратувати

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

7. Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

Загальна сума балів вважається показником шкали GAD -7 і може коливатись в проміжку 0-21 бал. Рівень тривожності визначається за наступною класифікацією: 0-4 – мінімальний; 5-9 – помірний; 10-14 – середній; 15-21 – високий.

**Опитувальник Patient Health Questionnaire, або PHQ-9 –
використовується для самооцінки ступеня вираження
діагностичних критеріїв депресії**

Інструкція: Прочитайте твердження нижче і оцініть, як часто протягом останніх двох тижнів вас турбували будь - які з перерахованих проблем?

1. Зниження інтересу або відчуття задоволення від виконання справ
 - 0 ніколи
 - 1 кілька днів
 - 2 більше половини часу
 - 3 майже щодня
2. Поганий настрій, відчуття пригнічення або безнадії
 - 0 ніколи
 - 1 кілька днів
 - 2 більше половини часу
 - 3 майже щодня
3. Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість
 - 0 ніколи
 - 1 кілька днів
 - 2 більше половини часу
 - 3 майже щодня
4. Відчуття втоми або зниження енергії
 - 0 ніколи
 - 1 кілька днів
 - 2 більше половини часу
 - 3 майже щодня

5. Поганий апетит або переїдання

- 0 ніколи
- 1 кілька днів
- 2 більше половини часу
- 3 майже щодня

6. Негативне відчуття щодо себе: або Ви почувалися невдахою, або ж розчарувались у собі, або думали, що підвели родину

- 0 ніколи
- 1 кілька днів
- 2 більше половини часу
- 3 майже щодня

7. Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, при читанні або перегляді телепередач

- 0 ніколи
- 1 кілька днів
- 2 більше половини часу
- 3 майже щодня

8. Сповільненість рухів і мовлення, яку помічають оточуючі. Або, навпаки, надмірна і непритаманна Вам метушливість і активність

- 0 ніколи
- 1 кілька днів
- 2 більше половини часу
- 3 майже щодня

9. Думки, що було б краще, якби Ви померли, або думки про те, щоб заподіяти собі шкоду

- 0 ніколи
- 1 кілька днів
- 2 більше половини часу

- 3 майже щодня

Загальна сума балів вважається показником шкали PHQ -9 і може коливатись в проміжку 0-27 балів. Рівень депресивних розладів визначається за наступною класифікацією: 0-4 – немає депресії; 5-9 – легка депресія; 10-14 – модерована депресія; 15-19 – модерована важка депресія; 20-27 – важка депресія.