ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Факультет фармації, психології та менеджменту

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістра
на тему

«РОЗВИТОК ЖІНОЧОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ ЗАСОБАМИ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ МЕТАФОРИ»

Виконала: здобувач 2 року навчання
групи Пз-2402
другого (магістерського) рівня освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Шатохіна Олена Володимирівна
Науковий керівник:
Кучеренко Є.В., кандидат психологічних наук, доцент
Рецензент:
Ілля ЧАНЧІКОВ, доктор філософії в галузі психології, викладач кафедри практичної психології УДУ імені Михайла Драгоманова

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП **3**

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ **8**

1.1. Самоідентичність як проблема зарубіжної та вітчизняної психології 8

1.2. Вікові та гендерні відмінності у розвитку самоідентичності 15

1.3. Жіноча самоідентичність, її структура, класифікація та критерії розвитку 21

Висновки до розділу 1 **29**

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ **31**

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження 31

2.2. Результати емпіричного дослідження 43

Висновки до розділу 2 **50**

РОЗДІЛ 3. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА МЕТАФОРМА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ **52**

3.1. Теоретичний аналіз терапевтичної метафори та її видів в контексті різних шкіл та підходів 52

3.2. Протокол застосування психотерапевтичних метафор з метою розвитку жіночої самоідентифікації в психологічній допомозі 71

Висновки до розділу 3 **79**

ВИСНОВКИ **82**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **84**

ВСТУП

Актуальність дослідження розвитку жіночої самоідентичності за допомогою терапевтичної метафори полягає в тому, що це дослідження допомагає зрозуміти, як жінки можуть використовувати метафори для самопізнання та саморозвитку. Терапевтичні метафори можуть бути потужним інструментом для розкриття внутрішніх конфліктів, подолання психологічних бар'єрів та зміцнення самооцінки. Це особливо важливо в контексті сучасного суспільства, де жінки часто стикаються з викликами, пов'язаними з гендерними стереотипами та соціальними очікуваннями.

Дослідження також може сприяти розвитку нових методів психотерапії, які враховують специфічні потреби жінок та допомагають їм досягати більшої гармонії та самореалізації. Це дослідження має велике значення для психологів, терапевтів та інших фахівців, які працюють з жінками, оскільки воно допомагає краще розуміти їхні потреби та розробляти ефективні стратегії підтримки та розвитку.

Мета і завдання дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити розвиток жіночої самоідентичності засобами терапевтичної метафори.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати проблему самоідентичності, її вікові та гендерні особливості розвитку.

2. Визначити психологічну структуру жіночої самоідентичності, її класифікації та критерії розвитку.

3. Емпірично дослідити розвиток жіночої самоідентичності.

4. Розробити за результатами емпіричного дослідження протокол застосування психотерапевтичних метафор з метою розвитку жіночої самоідентифікації в психологічній допомозі.

5. Інтерпретувати результати емпіричного дослідження.

6. Здійснити теоретичний аналіз терапевтичної метафори та її видів в контексті різних шкіл та підходів.

7. Описати протокол застосування психотерапевтичних метафор з метою розвитку жіночої самоідентифікації в психологічній допомозі.

Об’єкт дослідження – жіноча самоідентичність.

Предмет дослідження – розвиток жіночої самоідентичності засобами терапевтичної метафори.

Методи дослідження. У роботі використано як загальнонаукові, так і спеціальні методи наукового пізнання, а саме аналізу та синтезу, індукції та дедукції, узагальнення, опитування, експерименту, статистичної обробки інформації.

База дослідження та обґрунтування його вибірки. База дослідження включала в себе первинні та вторинні дані. Первинні дані були зібрані через проведення інтерв’ю та опитувань серед 60 жінок різного віку, професій та соціального статусу. Вторинні дані включали літературні джерела, наукові статті та попередні дослідження, що стосуються теми розвитку жіночої самоідентичності та використання терапевтичних метафор.

Розмір вибірки: було обрано 60 осіб, оскільки ця кількість забезпечує достатню репрезентативність для отримання статистично значущих результатів. Це дозволяє виявити загальні тенденції та закономірності серед різних груп жінок.

Критерії включення: до вибірки були включені жінки віком від 18 до 65 років, які проживають у різних регіонах та мають різний соціально-економічний статус. Це дозволило отримати дані від широкого спектру респонденток, що сприяє кращому розумінню різних аспектів жіночої самоідентичності.

Метод відбору: використовувався стратифікований відбір, що забезпечив представлення різних вікових, професійних та соціальних груп. Це дозволило отримати більш точні та надійні дані, що відображають різноманітність жіночих досвідів та самоідентичності.

Етичні міркування: усі респондентки дали свою згоду на участь у дослідженні, їм було забезпечено анонімність та конфіденційність їхніх відповідей. Було також забезпечено право респонденток на відмову від участі в будь-який момент без негативних наслідків.

Таким чином, база дослідження та обґрунтування вибірки забезпечили високу якість та надійність отриманих даних, що дозволило зробити значущі висновки щодо розвитку жіночої самоідентичності засобами терапевтичної метафори.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в наступному.

1. Виявлення унікальних патернів метафоричного мислення: дослідженням було встановлено, що жінки використовують специфічні метафори для опису свого внутрішнього світу та особистих переживань. Це дозволило розкрити унікальні патерни метафоричного мислення, характерні саме для жінок, що не були раніше документовані в науковій літературі.

2. Вплив терапевтичних метафор на самооцінку: було доведено, що використання терапевтичних метафор сприяє підвищенню самооцінки та самосприйняття жінок. Це нове відкриття дозволяє розробляти більш ефективні методи психотерапії, орієнтовані на роботу з самооцінкою та внутрішніми ресурсами пацієнтів.

3. Інтеграція метафор у психотерапевтичний процес: на основі результатів дослідження була розроблена нова методологія інтеграції метафор у психотерапевтичний процес, що дозволяє більш глибоко працювати з емоційними станами та внутрішніми конфліктами жінок. Це відкриття має потенціал для широкого застосування у психотерапії та консультуванні.

4. Гендерні аспекти терапевтичного впливу: дослідженням було виявлено, що жінки реагують на терапевтичні метафори по-різному залежно від їх вікової категорії, соціального статусу та життєвого досвіду. Це дозволяє розробляти більш індивідуалізовані підходи до психотерапії, враховуючи специфіку кожної жінки.

5. Емпіричне підтвердження теоретичних концепцій: результати дослідження підтверджують теоретичні концепції щодо значення метафор у розвитку самоідентичності, зокрема ідеї про роль символічного мислення та образних уявлень у процесах самопізнання та саморозвитку.

6. Практичні рекомендації для психотерапевтів: на основі отриманих даних були розроблені практичні рекомендації для психотерапевтів, які включають конкретні техніки та вправи з використанням метафор для роботи з жіночою самоідентичністю. Ці рекомендації можуть бути застосовані в різних контекстах, від індивідуальної терапії до групових тренінгів.

Теоретичне значення результатів дослідження розвитку жіночої самоідентичності засобами терапевтичної метафори полягає в тому, що нові наукові результати допомагають глибше зрозуміти, як метафори можуть впливати на процеси самопізнання та саморозвитку. Зокрема, дослідження виявило унікальні патерни метафоричного мислення, характерні саме для жінок, що відкриває нові горизонти в вивченні жіночої психології. Це також дозволяє інтегрувати метафоричний підхід у загальну теорію психотерапії, збагачуючи її новими концепціями та методами. Нові теоретичні положення, отримані в дослідженні, можуть бути використані для подальшого вивчення ролі метафор у психотерапевтичному процесі, а також для розробки нових методів та технік роботи з клієнтами.

Крім того, дослідження підтверджує значення символічного мислення та образних уявлень у процесах самопізнання та саморозвитку, що доповнює існуючі теорії психотерапії. Це дозволяє розглядати метафори як ефективний інструмент для роботи з внутрішніми конфліктами та емоційними станами, що є важливим доповненням до сучасних підходів у психології та психотерапії. Отримані результати також сприяють розумінню гендерних аспектів терапевтичного впливу, що є важливим для розробки більш індивідуалізованих та ефективних методів психотерапії.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці конкретних рекомендацій та методик для психотерапевтів, які працюють з

жінками. Зокрема, дослідження запропонувало нові техніки використання терапевтичних метафор для підвищення самооцінки та самосприйняття жінок. Ці техніки можуть бути інтегровані в різні форми психотерапії, включаючи індивідуальні консультації та групові тренінги. Практичне значення також полягає в розробці нових підходів до роботи з віковими групами жінок, що дозволяє адаптувати методи терапії відповідно до специфічних потреб та викликів, з якими стикаються жінки різного віку.

Отримані результати також можуть бути використані в освітніх програмах для підготовки майбутніх психологів та психотерапевтів. Це дозволить забезпечити більш глибоке розуміння ролі метафор у процесах самопізнання та розвитку, що сприятиме підвищенню ефективності терапевтичної роботи. Крім того, результати можуть бути застосовані в дослідженнях та розробках нових методів психотерапії, що враховують гендерні аспекти та специфіку жіночої самоідентичності.

Таким чином, теоретичне та практичне значення дослідження дозволяє не тільки розширити наукові знання в області психотерапії, але й забезпечити ефективну підтримку та розвиток жінок у процесі їх самоідентичності.

Апробація результатів дослідження та публікації. Тези опубліковані на X Міжнародній мультидисциплінарній студентській науковій конференції «Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки» в секції №22 “Психологія і психіатрія” (проект Молодіжної наукової ліги).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, які містять 7 підрозділів, висновків та списку використаних джерел. Список використаної літератури налічує 67 джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ

1.1. Самоідентичність як проблема зарубіжної та вітчизняної психології

Самоідентичність як феномен є однією з центральних проблем як зарубіжної, так і вітчизняної психології. Це поняття охоплює складний і багатогранний процес формування уявлень індивіда про себе, який включає соціальний, культурний, когнітивний, емоційний і навіть екзистенційний виміри [65, с. 46]. Кожен з них сприяє формуванню цілісної картини особистості й поясненню, як індивіди усвідомлюють своє місце у світі:

1. Біологічний вимір стосується генетичних, фізичних і неврологічних чинників, які впливають на самоідентичність. Наприклад, наявність певних біологічних характеристик, таких як стать, зріст або стан здоров'я, може визначати базові аспекти ідентичності. У дослідженнях Дж. Болбі та його теорії прив'язаності, біологічний вимір розглядається як основа для розвитку стосунків та особистісного зростання.

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі безпосередньо пов'язана з біологічним виміром самоідентифікації, оскільки вона досліджує, як базові біологічні механізми забезпечують фундамент для формування ідентичності. Прив'язаність розглядається як еволюційний механізм, який забезпечує виживання. Вроджені поведінкові реакції, такі як плач або усмішка, є біологічними «тригерами», які сприяють формуванню зв'язку між дитиною та опікуном. Ці ранні взаємодії закладають основу для когнітивного та емоційного розвитку, впливаючи на те, як дитина починає сприймати себе [40, с. 119].

Довготривалі зв'язки, створені через прив'язаність, є важливими для формування початкового відчуття себе. У контексті біологічного виміру самоідентичності ці зв'язки створюють базис для розуміння індивідуальної безпеки, автономності й цінності. Наприклад, відчуття безпеки в ранньому дитинстві, яке виникає завдяки стабільним відносинам з матір'ю чи опікуном,

допомагає індивіду усвідомити себе як окрему, цінну одиницю у світі [40, с. 120].

Концепція «внутрішньої робочої моделі», яку Боулбі ввів, пояснює, як ранні взаємодії з опікунами визначають майбутні очікування людини стосовно міжособистісних відносин і власної самооцінки. Це ключовий аспект біологічного виміру самоідентичності, оскільки така модель інтегрує уявлення про себе (як того, хто заслуговує на любов і підтримку) і про інших (як надійних чи ненадійних партнерів).

Крім того, роль стресу та кортизолу в розвитку прив'язаності підкреслює біологічний вимір. Дослідження показують, що нестача належного догляду або травматичні події в дитинстві можуть спричинити дисрегуляцію в роботі біологічних систем стресу, що впливає на формування ідентичності. Наприклад, якщо дитина постійно відчуває нестачу уваги або підтримки, у неї може розвиватися негативна самоідентичність, пов'язана з відчуттям неповноцінності.

Таким чином, роботи Боулбі демонструють, що біологічні фактори, такі як вроджені реакції, гормональні процеси й ранні взаємодії з опікунами, мають вирішальне значення для становлення самоідентичності. Це доводить, що ідентичність починає формуватися з самого народження завдяки фундаментальній ролі біологічних механізмів.

2. Соціальний вимір підкреслює роль взаємодії з іншими людьми у формуванні самоідентичності. Це включає сімейні, дружні, професійні та інші соціальні стосунки. Соціальні ролі та статуси, про які писали, наприклад, Дж. Г. Мід (теорія символічного інтеракціонізму) і Е. Гоффман (теорія «презентації себе»), допомагають індивідам будувати уявлення про себе в соціальному контексті. Мід наголошував, що ідентичність формується через процес соціальної взаємодії. Він стверджував, що наша самосвідомість виникає, коли ми сприймаємо себе очима інших. Згідно з його концепцією «узагальненого іншого», людина конструює своє «Я» на основі того, як її бачить суспільство. Це і є фундамент соціального виміру самоідентичності [18, с. 64].

Е. Гоффман у своїй роботі «Представлення себе в повсякденному житті» розглядав концепцію «виконання ролей». Гоффман зазначав, що соціальна самоідентичність є результатом постійного «виступу» в різних соціальних контекстах. Люди адаптують свої ролі та поведінку відповідно до очікувань групи чи середовища, у якому вони перебувають. Наприклад, поведінка на роботі відрізняється від поведінки в колі друзів, і ці «маски» є частиною соціальної ідентичності.

Теорія соціальної ідентичності Г. Таджфела також має вагоме значення. Вчений зосереджував увагу на тому, як належність до групи впливає на самоідентичність. Таджфел розробив поняття «ingroup» (своя група) та «outgroup» (чужа група), пояснюючи, як ідентифікація себе через приналежність до певної групи підвищує самооцінку. Наприклад, людина, яка асоціює себе з професійною спільнотою або національною групою, може отримувати відчуття власної значущості та стабільності [1, с. 116].

Соціальний вимір також включає процеси, пов’язані з гендером і соціальними очікуваннями. Наприклад, американська вчена Дж. Батлер звертала увагу на те, як соціальні норми формують гендерну ідентичність. Її концепція «виконуваності гендеру» показує, що ідентичність як чоловіка або жінки є результатом виконання соціально заданих ролей.

3. Культурний вимір охоплює аспекти ідентичності, пов’язані з належністю до певної культури, етнічної групи чи національності. Дослідження культурної ідентичності, зокрема роботи Ф. Фенера, наголошують на значенні мови, традицій, цінностей та символів у формуванні самоусвідомлення. Це особливо актуально у мультикультурному середовищі, де перетинаються різні культурні впливи.

Ф. Фенер наголошував на тому, що культура є ключовим чинником, який визначає спосіб мислення, поведінку та самоусвідомлення. Фенер підкреслював значення мови як основного інструменту для формування ідентичності, адже через мову передаються не тільки знання, але й культурні цінності. У його

дослідженнях показано, як багатомовність та інтеграція різних культур впливають на процес створення «багатовимірної» ідентичності.

Е. Сепір і Б. Ворф також робили акцент на ролі мови, розробивши гіпотезу Сепіра-Ворфа, яка стверджує, що мова формує когнітивні процеси і впливає на світосприйняття. Це підходить до культурного виміру самоідентичності, адже мова не лише допомагає передавати знання, а й визначає спосіб, у який людина бачить себе в навколишньому світі.

Г. Хофстеде відомий своїми дослідженнями культурних вимірів. Він визначив шість основних характеристик культури (наприклад, колективізм проти індивідуалізму, дистанція влади), які впливають на поведінку та ідентичність особистості. Хофстеде демонструє, що культурний контекст визначає способи самоприйняття й інтеграції у соціальне середовище [38, с. 144].

Національна ідентичність, як особливий аспект культурного виміру, активно досліджувалася Б. Андерсоном. У своїй концепції «уявлених спільнот» Андерсон пояснював, як людина формує відчуття належності до нації через спільний досвід, історію та символи. Його роботи підкреслюють значення ритуалів, фольклору та історичних наративів як основи культурної самоідентичності.

Дослідження культурного виміру також охоплюють теми глобалізації та мультикультуралізму. А. Аппадурай розглядав, як сучасні глобальні процеси трансформують ідентичність, створюючи нові культурні гібриди. Це особливо важливо для розуміння самоідентичності в умовах перетину різних культурних впливів.

4. Когнітивний вимір включає процеси мислення, уявлення про себе, рефлексію і саморегуляцію. А. Бандура підкреслював важливість саме рефлексивної складової, яка допомагає індивідам аналізувати свої дії та будувати плани на майбутнє. Це також стосується того, як людина інтегрує інформацію про свої здібності, досягнення та невдачі. Він розробив концепцію самоефективності, яка пояснює, як індивід оцінює свої можливості впливати на

власне життя та досягати поставлених цілей. Бандура стверджував, що сама віра у свої здібності є центральною для формування ідентичності, оскільки вона визначає мотивацію, емоційний стан і дії людини.

Інший видатний вчений – А. Бек, засновник когнітивної терапії, акцентував увагу на тому, як автоматичні думки впливають на самооцінку і сприйняття особистості. Бек вважав, що негативні когнітивні установки, такі як «я недостатньо гарний» або «я не здатний», можуть призводити до зниження самооцінки і спотворення самоідентичності. Його терапевтичний підхід спрямований на зміну цих негативних схем для відновлення здорового сприйняття себе [30, с. 87].

Дж. Роттер також зробив вагомий внесок у вивчення когнітивного виміру самоідентичності через свою концепцію «локуса контролю». Вчений розділяє локус на внутрішній і зовнішній: люди з внутрішнім локусом контролю вірять у власну здатність керувати життєвими обставинами, тоді як ті, хто орієнтований на зовнішній локус, більше залежать від зовнішніх факторів, таких як удача або доля. Ця концепція пов’язана з когнітивним сприйняттям себе як активного або пасивного учасника у своєму житті.

К. Роджерс, представник гуманістичного підходу, наголошував на важливості концепції «ідеального я» – когнітивного образу себе, до якого людина прагне. Роджерс вважав, що дисонанс між реальним «я» та «ідеальним я» може викликати почуття тривоги і низької самооцінки. Його підхід до терапії орієнтований на допомогу людині у гармонізації цих двох аспектів [59, с. 57].

Важливо також згадати Ж. Піаже, який досліджував когнітивний розвиток у дітей і запропонував теорію стадій розвитку мислення. Піаже підкреслював, що здатність до рефлексії та аналізу розвивається поступово, і саме на пізніх стадіях формуються складні уявлення про себе, які стають частиною самоідентичності.

5. Емоційний вимір зосереджений на почуттях, які людина переживає, коли аналізує своє «я». Зокрема, це може включати почуття гордості, сорому, щастя чи тривоги. Дж. Ватсон і К. Роджерс внесли значний вклад у вивчення

емоційного аспекту самоусвідомлення, наголошуючи на важливості позитивного ставлення до себе і самоприйняття [56, с. 103].

Дослідження Дж. Ватсона та його концепція біхевіористичного підходу також мали вплив на вивчення емоційного виміру. Ватсон розглядав емоції як результат умовного навчання, що формує поведінкові реакції індивіда. У контексті самоідентичності це може означати, що багато емоційних реакцій на себе, такі як гордість чи сором, є продуктом навчання та соціалізації.

Важливий внесок зробив також С. Томкінс, який досліджував основні емоції та їхній вплив на розвиток особистості. Він стверджував, що емоції, такі як цікавість, захоплення чи відраза, є основними механізмами, які направляють увагу та впливають на самопізнання. Томкінс вважав, що емоції є основним джерелом енергії для розвитку ідентичності.

Е. Еріксон, відомий своїми теоріями психосоціального розвитку, також торкнувся емоційного аспекту самоідентичності. У його теорії стадій розвитку наявність криз, таких як «ідентичність проти рольової плутанини» в підлітковому віці, включає емоційні переживання, які формують почуття цілісності «я». Здатність успішно вирішувати ці кризи позитивно впливає на розвиток емоційного зв’язку із самим собою [13, с. 205].

6. Екзистенційний вимір спрямований на усвідомлення власного буття, сенсу життя та свободи вибору. Цей аспект активно досліджував В. Франкл, який підкреслював необхідність пошуку сенсу життя як основного мотиватора людської діяльності. Самоідентичність тут розглядається як процес постійного пошуку гармонії між індивідом і світом.

Одним із найвідоміших представників екзистенційного підходу є В. Франкл, засновник логотерапії. Він наголошував, що пошук сенсу життя є ключовим мотивом людської діяльності. Франкл стверджував, що навіть у найважчих умовах, наприклад, у концентраційних таборах, людина може зберегти свою ідентичність, орієнтуючись на цінності, які надають сенсу її існуванню. В його концепції свобода вибору і відповідальність за своє життя є центральними елементами самоідентичності [15, с. 108].

Ж.-П. Сартр, один із засновників екзистенціалізму, підкреслював ідею, що «існування передує сутності». За Сартром, людина спочатку існує, а потім створює себе через свої вибори. Це означає, що самоідентичність формується в динамічному процесі прийняття рішень та усвідомлення власної свободи. Він також наголошував на важливості автентичності як здатності залишатися вірним собі попри соціальний тиск.

М. Гайдеггер, ще один провідний екзистенційний мислитель, вважав, що самоідентичність визначається через концепцію «буття-у-світі». Гайдеггер стверджував, що людина існує не ізольовано, а завжди в контексті світу, з яким вона взаємодіє. Він також вводив поняття «занепокоєння» (ангст), яке виникає, коли людина усвідомлює свою скінченність. Це усвідомлення, за Гайдеггером, може спонукати людину до більш автентичного розуміння себе.

Крім того, слід згадати роботи Р. Мея, який привносив екзистенційний підхід у психологію. Він наголошував, що страх, свобода, надія та любов є центральними елементами екзистенційного досвіду. Мей вважав, що самоідентичність розвивається через подолання внутрішніх конфліктів і відкриття смислу життя, навіть у ситуаціях невизначеності [19, с. 159].

І. Ялом, екзистенційний психотерапевт, також зосереджував увагу на чотирьох фундаментальних викликах людського існування: смерть, свобода, ізоляція та безглуздість. Ялом підкреслював, що прийняття цих викликів і активна робота з ними допомагають людині знайти автентичний сенс і створити стійке відчуття своєї ідентичності.

У західній психології питання самоідентичності традиційно розглядається через призму концепцій Е. Еріксона, який наголошував на важливості психосоціальних стадій розвитку особистості. Еріксон підкреслював, що формування ідентичності досягає апогею у підлітковому віці, коли індивід вирішує конфлікт між «рольовою плутаниною» та «его-ідентичністю». Ця теорія була розвинута Дж. Марсією, який створив концепцію статусів ідентичності, таких як досягнення ідентичності, рольова плутанина, дифузія ідентичності тощо [27, с. 140].

А. Бандура, представник соціально-когнітивного підходу, також зробив вагомий внесок у вивчення самоідентичності, запропонувавши ідеї самоефективності та рефлексії, які допомагають індивідам конструювати власну особистість. Теорія соціальної ідентичності Г. Таджфела теж займає вагоме місце в цьому контексті, адже вона підкреслює важливість групової ідентичності та соціальних категорій, які впливають на почуття приналежності.

Сучасні українські дослідники, такі як С. Максименко, акцентують увагу на кризових аспектах формування самоідентичності, особливо в контексті політичних і соціальних трансформацій. Вони розглядають самоідентичність як динамічний процес, який є чутливим до впливу зовнішніх стресових факторів [24, с. 418].

Отже, самоідентичність як проблема психології вимагає міждисциплінарного підходу, враховуючи широкий спектр біологічних, соціальних, культурних і духовних факторів. Її вивчення має фундаментальне значення для розуміння людської природи і шляхів адаптації у мінливому середовищі.

1.2. Вікові та гендерні відмінності у розвитку самоідентичності

Вікові та гендерні відмінності у розвитку самоідентичності є важливою темою для дослідження в психології, соціології та інших гуманітарних науках. Самоідентичність формується протягом усього життя, і її розвиток залежить від багатьох факторів, включаючи вікові особливості, гендерні ролі, культурні впливи та соціальні взаємодії.

Вікові аспекти самоідентичності пов’язані з етапами розвитку особистості. У дитинстві самоідентичність починає формуватися через усвідомлення себе як окремого суб’єкта. Діти починають розуміти своє «Я» через взаємодію з дорослими, використання мови та фізичне сприйняття себе. Дитинство є критичним періодом у формуванні самоідентичності, оскільки саме в цей час закладаються основи для подальшого розвитку особистості [22, с. 21]. У ранньому дитинстві самоідентичність починає формуватися через

усвідомлення себе як окремого суб'єкта, а також через взаємодію з навколишнім світом. Важливу роль відіграють такі аспекти, як емоційний зв'язок із батьками, розвиток мовлення та фізичне сприйняття себе.

Науковці, які досліджували цей період, включають Е. Еріксона, який запропонував теорію психосоціального розвитку. Еріксон вважав, що в ранньому дитинстві формується базова довіра до світу, яка є основою для подальшого розвитку самоідентичності. Інший важливий дослідник, Ж. Піаже, розробив теорію когнітивного розвитку, яка пояснює, як діти починають розуміти себе та світ через процеси асиміляції та акомодації.

У сучасній психології також проводяться дослідження, які акцентують увагу на ролі соціальних взаємодій у формуванні самоідентичності. Наприклад, Тищенко Л.В. аналізує базові психологічні підходи до проблеми ідентичності, включаючи механізми соціальної ідентифікації. Крім того, дослідження Л. М. Юнак зосереджуються на соціально-психологічних особливостях самоідентичності підлітків, що може бути корисним для розуміння ранніх етапів розвитку [14, с. 137].

У підлітковому віці самоідентичність стає більш складною, оскільки молоді люди стикаються з питаннями про свою роль у суспільстві, свої цінності та цілі. Підлітковий вік – це період активного розвитку самоідентичності, коли молода особистість шукає відповіді на питання про себе, свої цінності, цілі та своє місце у світі. Це час інтенсивних змін, коли відбувається інтеграція нового досвіду та формування цілісного розуміння власного «Я» [8, с. 96].

Інший напрям досліджень пов'язаний із роллю середовища у формуванні самоідентичності. А. Бандура, засновник теорії соціального навчання, підкреслював, що поведінка та уявлення про себе формуються через спостереження та взаємодію з іншими. У підлітковому віці це особливо важливо, оскільки вплив однолітків, сім'ї та соціального середовища посилюється.

Гендерна ідентичність у підлітковому віці також стає значущою складовою самоідентичності. Роботи сучасних дослідників, наприклад, К.

Гілліган, досліджують вплив гендеру на формування самосвідомості, підкреслюючи особливості розвитку дівчат і хлопців у контексті суспільних очікувань [23, с. 108].

Ще один важливий аспект – це самооцінка, яка може бути як джерелом підтримки, так і зони вразливості для підлітків. Дослідники, зокрема С. Хартер, вивчають формування самооцінки, наголошуючи на значенні підтримки від сім'ї та однолітків [21, с. 174].

Підлітковий вік є також періодом активного залучення до соціальних груп, таких як субкультури, де молода людина може експериментувати з різними образами ідентичності. Це допомагає підліткам визначитися з їхніми вподобаннями, цінностями та перспективами.

У дорослому віці самоідентичність часто пов'язана з професійною діяльністю, сімейними ролями та соціальним статусом. У старості самоідентичність може змінюватися через переосмислення життєвого досвіду та адаптацію до фізичних і соціальних змін.

Дорослий вік є періодом стабілізації та переосмислення самоідентичності, коли людина інтегрує попередній досвід і формує більш цілісне уявлення про себе. У цей час самоідентичність часто пов'язана з професійною діяльністю, сімейними ролями, соціальним статусом і особистими цінностями.

Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку підкреслював, що дорослий вік характеризується вирішенням конфлікту між близькістю та ізоляцією, а також між продуктивністю та стагнацією. Успішне подолання цих викликів сприяє формуванню стійкої самоідентичності та відчуття задоволення життям. А. Бандура наголошував на важливості самоефективності у дорослому віці. Самоефективність – це віра у власну здатність досягати поставлених цілей, і вона є ключовим компонентом самоідентичності дорослої людини [44, с. 328].

Сучасні дослідження також акцентують увагу на ролі соціальних взаємодій у формуванні самоідентичності. Наприклад, роботи К. Гілліган досліджують, як гендерні ролі та соціальні очікування впливають на

самоідентичність дорослих. Вона підкреслює, що жінки часто формують свою ідентичність через взаємини, тоді як чоловіки більше орієнтовані на досягнення [7, с. 86].

Дорослий вік також є періодом, коли людина може переосмислювати свої життєві цілі та цінності. Це може бути пов’язано з кризами середнього віку, які часто супроводжуються питаннями про сенс життя та досягнення. Дослідники, такі як Д. Левінсон, вивчали ці кризи, підкреслюючи їхню роль у розвитку особистості.

Гендерні відмінності у розвитку самоідентичності також відіграють значну роль. Гендерні ролі, які визначаються культурою та суспільством, впливають на те, як людина сприймає себе. Наприклад, у багатьох культурах жінки часто асоціюються з ролями догляду та емоційної підтримки, тоді як чоловіки – з ролями лідерства та фізичної сили. Це може впливати на формування самооцінки, цінностей та поведінки. Такий підхід закріплює гендерно орієнтовані очікування. Дівчатам із дитинства часто прищеплюють цінності, пов’язані з емпатією, турботою та гармонійністю взаємин. Це створює основу для розвитку самоідентичності, яка будується навколо ролі догляду за іншими, залежності від соціальних зв’язків та орієнтації на емоційну взаємодію. Наприклад, багато жінок формують уявлення про себе через призму соціального схвалення або успішність виконання сімейних і професійних ролей [32, с. 193].

Чоловіки, у свою чергу, найчастіше соціалізуються у контексті досягнень, амбіцій, прийняття ризиків та автономії. Це формує орієнтацію на зовнішній успіх, самодостатність і раціональність. Відповідність цим стандартам часто стає основою їхньої самооцінки, що може спричиняти внутрішній конфлікт у разі неможливості або небажання відповідати встановленим нормам.

Доцільно у цьому контексті розглянути питання фемінності та маскулінності. Фемінність визначає риси та моделі поведінки, пов’язані з традиційними ролями жінок, такими як турбота, чуйність, співпереживання. Вона часто формується через віддзеркалення ролей, які жінки виконують у

родині та суспільстві, наприклад, роль матері чи вихователь ки. Проте сучасний контекст дозволяє розглядати фемінність ширше, включаючи її прояви у сферах, де традиційно домінували чоловіки, наприклад, у лідерстві чи кар'єрі. Це підкреслює, що фемінність є не обмежувальною категорією, а динамічним конструктивом [5, с. 48].

Маскулінність, у свою чергу, включає риси, які у суспільній свідомості асоціюються з чоловіками. Це сила, впевненість, раціональність та здатність до керівництва. Як і у випадку з фемінністю, маскулінність зазнає змін у сучасному світі. З'являються альтернативні форми маскулінності, які дозволяють чоловікам виражати емоційність, брати участь у турботі про дітей чи бути залученими до сфер, які раніше асоціювалися виключно з жінками.

С. Бем у своїх роботах пропонувала концепцію андрогінії, яка об'єднує маскулінні та фемінні риси, що дає змогу індивіду діяти гнучко, залежно від контексту. Це дозволяє уникати жорстких гендерних шаблонів, сприяючи формуванню цілісної самоідентичності [45, с. 183].

Зміни у традиційних гендерних ролях, емансипація жінок та зміни в уявленнях про роль чоловіків впливають на те, як людина формує своє уявлення про себе. Гендерна самоідентичність стає багатовимірною, і сучасні дослідження акцентують увагу на тому, що особистість може поєднувати традиційні й нетрадиційні гендерні риси, створюючи більш адаптивну ідентичність.

У підлітковому віці гендерні відмінності можуть проявлятися у виборі професій, стилі спілкування та соціальних взаємодіях. У дорослому віці гендерні ролі можуть впливати на рішення щодо сім'ї, кар'єри та особистих стосунків. Підлітки часто починають задумуватися про своє майбутнє і вибирати напрямок освіти, кар'єри або хобі. Гендерні ролі можуть впливати на те, які професії здаються «прийнятними» для них. Наприклад, юнаки частіше тяжіють до технічних спеціальностей, пов'язаних із наукою, технологіями, інженерією чи математикою, оскільки ці сфери традиційно асоціюються з маскулінністю. Дівчата, навпаки, можуть орієнтуватися на професії, пов'язані з

доглядом, освітою чи мистецтвом, що відповідає традиційній фемінності. Проте сучасні тенденції показують зростання інтересу дівчат до технічних і наукових професій, а юнаків – до творчих напрямків, що свідчить про зміну гендерних стереотипів [29, с. 203].

Гендерні відмінності впливають і на комунікативні моделі підлітків. Дівчата, як правило, орієнтовані на емоційний зв'язок і співпрацю, їхній стиль спілкування включає більше невербальних знаків, емпатії та м'якого підходу. Хлопці часто демонструють більш прямолінійну і раціональну комунікацію, яка може бути орієнтована на вирішення проблем або самоствердження. Проте важливо зазначити, що ці тенденції змінюються залежно від особистісних рис і впливу середовища.

Підлітки формують своє коло соціальних контактів, де гендерні ролі можуть визначати поведінку і статус у групі. Наприклад, юнаки можуть прагнути до лідерських позицій у командних видах спорту чи шкільних організаціях, тоді як дівчата нерідко зосереджуються на створенні тісних соціальних зв'язків і підтримці інших членів групи. Вплив субкультур також відіграє важливу роль: музичні, художні чи спортивні спільноти часто надають можливість для експериментів із гендерною самоідентичністю. Відповідно, хлопці можуть використовувати стилі одягу чи поведінки, що підкреслюють їхню маскулінність, тоді як дівчата можуть акцентувати на вираженні своєї фемінності через елементи соціального схвалення.

Гендерні ролі в цьому віці також можуть впливати на рівень самооцінки та спосіб сприйняття себе, адже суспільні очікування нерідко створюють тиск щодо відповідності певним стандартам. Наприклад, підлітки можуть відчувати дискомфорт у випадках, коли їхній вибір професії чи стилю взаємодії не відповідає традиційним гендерним уявленням [60, с. 61].

Сучасні дослідження показують, що гендерні ролі змінюються завдяки впливу культури, освіти та соціальних змін. Це дозволяє підліткам формувати більш гнучку самоідентичність, яка поєднує маскулінні та фемінні риси, виходячи за межі традиційних стереотипів.

Важливо враховувати, що самоідентичність є динамічним процесом, який змінюється протягом життя. Вона залежить від взаємодії між внутрішніми факторами (емоції, думки, переконання) та зовнішніми факторами (культура, соціальні норми, взаємини). При цьому, гендерні та вікові відмінності у розвитку самоідентичності можуть бути як джерелом конфліктів, так і можливістю для особистісного зростання.

1.3. Жіноча самоідентичність, її структура, класифікація та критерії розвитку

Жіноча ідентичність формується під впливом біологічних, соціальних, культурних і психологічних факторів. Вона охоплює усвідомлення жінкою своєї статі, прийняття гендерних ролей, розвиток самооцінки та формування життєвих цінностей. Дослідження жіночої ідентичності мають довгу історію і охоплюють різні дисципліни, включаючи психологію, соціологію, антропологію та філософію.

Одним із ключових дослідників жіночої ідентичності є С. де Бовуар, яка у своїй праці «Друга стать» підкреслила, що жінка не народжується, а стає жінкою. Вона розглядала жіночу ідентичність як соціальний конструкт, який формується під впливом патріархальних норм і очікувань. Її ідеї стали основою для феміністських досліджень, які акцентують увагу на впливі соціальних структур на формування жіночої ідентичності [25, с. 23].

К. Гілліган, американська психологиня, досліджувала гендерні відмінності у моральному розвитку і підкреслювала, що жінки орієнтуються на взаємини та турботу про інших, тоді як чоловіки більше зосереджені на правилах і справедливості. Її роботи, зокрема «Іншим голосом», стали важливим внеском у розуміння жіночої ідентичності через призму етики турботи.

Дж. Батлер, філософиня і теоретикиня гендеру, у своїй праці «Гендерна тривога» розглядає гендер як перформативний акт, який постійно відтворюється через соціальні практики. Вона підкреслює, що жіноча ідентичність не є

фіксованою, а формується через взаємодію з культурними нормами та очікуваннями [37, с. 94].

Е. Оклі, британська соціологиня, досліджувала гендерну соціалізацію і підкреслювала, що жіноча ідентичність формується через процес навчання гендерних ролей у дитинстві. Вона акцентувала увагу на впливі сім'ї, освіти та медіа на формування уявлень про жіночність.

Сучасні дослідження жіночої ідентичності також акцентують увагу на впливі інтерсекційності, тобто взаємодії гендеру з іншими аспектами ідентичності, такими як раса, клас, сексуальна орієнтація та вік. Наприклад, роботи К. Креншоу підкреслюють, що досвід жінок не можна розглядати ізольовано від інших соціальних категорій.

Дослідження жіночої ідентичності також охоплюють аспекти тілесності та сексуальності. Науковці, такі як Н. Вульф, у своїй праці «Міф про красу» аналізують, як культурні стандарти краси впливають на самооцінку жінок і їхнє сприйняття себе. Вона підкреслює, що жіноча ідентичність часто формується через призму зовнішнього вигляду, що може бути джерелом як сили, так і вразливості [54].

Жіноча ідентичність також є предметом досліджень у контексті професійної діяльності. Наприклад, дослідження Е. Іглі зосереджуються на гендерних стереотипах у лідерстві та їхньому впливі на кар'єрний розвиток жінок. Вона підкреслює, що жінки часто стикаються з подвійними стандартами, які вимагають від них одночасно демонструвати компетентність і відповідати традиційним уявленням про жіночність.

Структура жіночої ідентичності є багаторівневою і складається з взаємопов'язаних компонентів, які відображають взаємодію соціальних, психологічних і культурних чинників. Вона формується через сукупність уявлень жінки про себе, своє місце у суспільстві та життєві цінності [10, с. 123].

Основним рівнем жіночої ідентичності є гендерна ідентичність, яка визначає усвідомлення жінкою своєї статі та прийняття відповідних ролей. Цей аспект включає такі категорії, як фемінність, маскулінність або андрогінність,

які формуються під впливом виховання, культури та соціальних очікувань. Наприклад, традиційні стереотипи щодо жінок асоціюються із рисами турботливості, емпатії та емоційності.

Другим важливим елементом є професійна ідентичність, яка розкриває усвідомлення жінкою своєї ролі у професійній діяльності та її сприйняття кар'єрних можливостей. Цей компонент може бути джерелом особистісного зростання, але водночас гендерна сегрегація у сфері праці та подвійні стандарти можуть створювати бар'єри. Дослідження професійної жіночої ідентичності почали активно розвиватися у другій половині XX століття, коли феміністський рух привернув увагу до проблем гендерної нерівності у сфері праці. Наприклад, С. Бем у своїх роботах підкреслювала, що традиційні гендерні ролі обмежують можливості жінок у професійній сфері, і запропонувала концепцію андрогінії, яка дозволяє поєднувати маскулінні та фемінні риси для досягнення більшої гнучкості у професійній діяльності [42, с. 104].

Е. Іглі, відома своїми дослідженнями гендерних стереотипів у лідерстві, підкреслювала, що жінки часто стикаються з подвійними стандартами. Від них очікують одночасно демонстрації компетентності та відповідності традиційним уявленням про жіночність. Це створює додатковий тиск і може впливати на формування професійної ідентичності.

Крім того, професійна жіноча ідентичність часто формується через взаємодію з іншими аспектами життя. Наприклад, жінки, які поєднують кар'єру з материнством, можуть стикатися з викликами, пов'язаними з балансуванням між професійними та сімейними обов'язками. Це явище досліджувалося у працях таких науковців, як Ш. Сандберг, яка у своїй книзі «Lean In» підкреслювала важливість підтримки жінок у кар'єрному зростанні [62, с. 112].

Сучасні дослідження також акцентують увагу на інтерсекційності, тобто взаємодії гендеру з іншими аспектами ідентичності, такими як раса, клас і сексуальна орієнтація. Наприклад, К. Креншоу підкреслювала, що досвід жінок у професійній сфері не можна розглядати ізольовано від інших соціальних категорій.

Третій рівень – соціально-рольова ідентичність, яка включає прийняття жінкою ролей матері, дружини, доньки чи лідерки у соціумі. Ця ідентичність розвивається через взаємодію з іншими людьми та суспільні установки. Інколи вона може ставати джерелом конфлікту, особливо у випадках, коли традиційні ролі суперечать прагненням жінки. Історично соціально-рольова ідентичність жінок була тісно пов'язана з ролями матері, дружини та домогосподарки. Ці ролі асоціювалися з турботою, емоційною підтримкою та відповідальністю за сімейний добробут. Е. Оклі, британська соціологиня, у своїх дослідженнях наголошувала, що гендерна соціалізація в дитинстві закладає основи для прийняття традиційних ролей, таких як материнство або догляд за домом. Проте ці традиційні ролі не завжди відповідають прагненням сучасних жінок, які дедалі більше включають у свою ідентичність елементи професійного зростання і соціальної активності [31, с. 62].

Сучасна соціально-рольова ідентичність жінки є багатовимірною, оскільки жінки мають можливість інтегрувати різні ролі в своє життя. Дослідники, такі як Ш. Сандберг, акцентують увагу на важливості підтримки жінок у балансуванні між професійною діяльністю та сімейними обов'язками. Вона підкреслює, що жінки часто стикаються з викликами, пов'язаними з необхідністю демонструвати ефективність у професійній сфері і виконувати традиційні соціальні ролі в родині.

На соціально-рольову ідентичність жінки також впливають культурні та соціальні зміни, такі як феміністський рух, який сприяє переосмисленню традиційних гендерних ролей. Наприклад, у багатьох сучасних культурах дедалі більше жінок інтегрують роль лідерки у свою соціально-рольову ідентичність, активно залучаючись до громадської та політичної діяльності. Водночас материнство залишається важливою частиною ідентичності для багатьох жінок, але його сприйняття також змінюється, стаючи більш гнучким і відкритим до індивідуальних виборів [26, с. 148].

Дж. Батлер у своїх дослідженнях перформативності гендеру підкреслює, що соціально-рольова ідентичність жінки не є фіксованою, а формується через

взаємодію з культурними нормами, соціальними практиками і особистим вибором. Наприклад, жінки можуть одночасно виконувати роль матері та успішної професіоналки, переосмислюючи традиційні межі гендерних ролей.

Важливим аспектом соціально-рольової ідентичності є також вплив медіа та культури, які часто формують уявлення про «ідеальну» жінку через образи у кіно, літературі та рекламі. Це створює стандарти, які жінки можуть приймати, адаптувати або навіть заперечувати у процесі формування власної ідентичності.

Важливим аспектом є також тілесна ідентичність, яка пов’язана зі сприйняттям власного тіла, відповідністю стандартам краси та сексуальною ідентичністю. Н. Вульф у своїй праці підкреслює, що культурні уявлення про красу можуть як посилювати впевненість, так і створювати психологічний тиск. Сприйняття власного тіла жінками часто перебуває під впливом культурних норм і стандартів краси, які відображаються у медіа, рекламі та суспільних уявленнях. Н. Вульф підкреслює, що культура часто накладає на жінок стандарти зовнішнього вигляду, які можуть стати джерелом психологічного тиску, невдоволення тілом і навіть розладів харчової поведінки. Вульф також зазначає, що зовнішній вигляд стає соціальним маркером, через який жінки можуть оцінювати себе та інших.

Тілесна ідентичність тісно пов’язана із сексуальністю. Дж. Батлер, у своїй теорії перформативності гендеру, наголошує на тому, що гендер і сексуальність – це соціальні конструкти, які відтворюються через тілесні практики, поведінку та стиль. Жінки часто формують своє уявлення про себе через усвідомлення своєї сексуальності та ролей, які їм приписують у соціумі.

Дослідження тілесної ідентичності також зосереджуються на процесах старіння та їхньому впливі на сприйняття жінками свого тіла. Наприклад, у віці старше 40-50 років багато жінок переживають зміни, пов’язані з менопаузою та віковими змінами шкіри, волосся, ваги. Це може викликати як внутрішній конфлікт через соціальний культ молодості, так і можливість для переосмислення своєї ідентичності поза межами фізичних параметрів [63, с. 168].

Крім того, тілесна ідентичність є ключовою у контексті материнства. Дослідники, такі як А. Оакін, вивчали, як досвід вагітності та пологів впливає на сприйняття жінкою свого тіла. Вагітність може посилювати відчуття зв'язку з тілом через його функціональну роль у народженні дитини, але водночас викликати труднощі з адаптацією до змін у зовнішності.

Сучасні науковці також акцентують увагу на феномені «тілесної автономії», коли жінки починають усвідомлювати своє право на контроль над власним тілом, включаючи вибір зовнішнього вигляду, догляд за здоров'ям і репродуктивні рішення. Цей аспект тілесної ідентичності набуває важливості у контексті рухів за права жінок і боротьби з гендерною дискримінацією.

Ще одним компонентом є ціннісна ідентичність, яка охоплює переконання, моральні принципи та особисті ідеали. Вона впливає на вибір життєвих шляхів, прийняття рішень і загальне розуміння сенсу життя. Формування ціннісної ідентичності починається з раннього дитинства, коли дівчинка отримує перші уявлення про те, що вважається «правильним» або «неправильним» у сімейному, культурному чи релігійному контексті. Соціалізація відіграє центральну роль на цьому етапі: діти засвоюють цінності через спостереження, навчання та емоційні зв'язки із батьками, родичами і однолітками.

У підлітковому віці ціннісна ідентичність переживає значні зміни, оскільки молоді люди починають активно обмірковувати власні моральні принципи і ставити під сумнів ті норми, які були засвоєні раніше. Для дівчат цей період може бути особливо чутливим у зв'язку з соціальним тиском та очікуваннями, які встановлюють рольові моделі. Дослідження К. Гілліган підтвердили, що дівчата часто орієнтуються на цінності, пов'язані з турботою, емпатією та підтримкою взаємин, що контрастує із індивідуалізмом та орієнтацією на правила у хлопців [33, с. 68].

У дорослому віці ціннісна ідентичність жінок значно збагачується завдяки життєвому досвіду, професійній діяльності, взаєминам і сімейним обов'язкам. Наприклад, жінки можуть акцентувати увагу на таких цінностях, як баланс між

особистою і професійною діяльністю, інтеграція ролей матері, партнера та професіонала. Дослідники, такі як Ш. Сандберг, звертають увагу на те, що сучасні жінки прагнуть досягти як особистих, так і кар'єрних успіхів, формуючи свої ціннісні пріоритети на основі індивідуального вибору, а не лише соціальних норм.

Ціннісна ідентичність жінки також може бути пов'язана з її духовністю чи релігійними переконаннями, які часто слугують орієнтиром у прийнятті важливих рішень. Наприклад, багато жінок базують свої життєві цінності на принципах альтруїзму, солідарності чи духовного розвитку.

Сучасна культура і технології також впливають на ціннісну ідентичність. Соціальні медіа, медіа-контент і глобалізація створюють новий контекст для переосмислення цінностей. Дослідження показують, що молоді жінки часто формують свою систему цінностей, орієнтуючись на такі поняття, як рівноправність, самовираження і свобода вибору [66, с. 103].

Інтерсекційність, яку досліджувала К. Креншоу, підкреслює, що ціннісна ідентичність не може бути ізольованою від таких факторів, як раса, клас, сексуальна орієнтація чи культурний бекграунд. Це розширює спектр цінностей, які жінка інтегрує у свою самоідентичність, і дозволяє більш комплексно розуміти, як вони впливають на її вибори та рішення.

Тілесність також може бути частиною ціннісної ідентичності жінки, особливо коли мова йде про здоров'я, репродуктивні права та естетичні цінності. Дослідниці, такі як Н. Вульф, звертали увагу на те, як культурні стандарти краси впливають на ціннісне ставлення жінок до себе.

Основні компоненти, що складають багатовимірну структуру жіночої самоідентичності, а також їхній змістовий опис представлено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Компоненти структури жіночої самоідентичності [10; 25; 26; 31; 33; 37; 42; 54; 62; 63; 66]

Компонент	Опис
Гендерна ідентичність	Відчуття приналежності до певного гендеру, формування ролі та поведінки згідно з гендерними очікуваннями.
Професійна ідентичність	Усвідомлення себе через професію, роль на робочому місці та реалізацію кар'єрних амбіцій.
Соціально-рольова ідентичність	Взаємодія з соціумом через виконання ролей (матері, подруги, партнера, громадянки).
Тілесна ідентичність	Сприйняття власного тіла, його образу, здоров'я і фізичних характеристик.
Ціннісна ідентичність	Формування життєвих принципів, переконань, пріоритетів та моральних орієнтирів.

Ця структура не є статичною – жіноча ідентичність змінюється з віком, під впливом досвіду, стосунків та соціального контексту. Вона інтегрує традиційні та сучасні аспекти, що робить її унікальною для кожної особистості.

До критеріїв розвитку жіночої самоідентичності належать усвідомлення своєї унікальності, здатність до адаптації, гармонізація життєвих ролей і досягнення емоційної рівноваги.

Усвідомлення своєї унікальності означає, що жінка починає розуміти і приймати свої індивідуальні особливості, здібності, сильні сторони та межі. Це включає відмову від прагнення до стереотипної досконалості і перехід до прийняття своєї автентичності. Усвідомлення унікальності базується на рефлексії – аналізі свого життєвого досвіду, виборів і переконань. Воно допомагає жінці побудувати цілісне сприйняття себе, що є основою для впевненості у своїх діях і рішеннях.

Здатність до адаптації є ще одним ключовим критерієм, що відображає гнучкість жінки у реагуванні на життєві виклики та змінні обставини. Ця

здатність включає як психологічні механізми (емоційна стійкість, саморегуляція), так і практичні навички (пошук нових рішень, навчання новому). Наприклад, адаптація може проявлятися в успішній інтеграції професійних і сімейних обов'язків, реагуванні на кар'єрні зміни або адаптації до вікових фізіологічних змін.

Гармонізація життєвих ролей передбачає інтеграцію різних сфер життя – професійної, сімейної, соціальної та особистої. Жінка, яка здатна гармонійно балансувати між роллю матері, партнерки, професіоналки чи лідерки, створює відчуття повноти і значущості свого життя. Це часто вимагає перегляду пріоритетів, встановлення чітких меж і здатності сказати «ні» надмірним очікуванням з боку оточення. Досягнення гармонії може бути викликом, але саме воно допомагає уникати конфліктів між різними аспектами самоідентичності.

Досягнення емоційної рівноваги стосується здатності підтримувати стабільний емоційний стан навіть у складних ситуаціях. Для цього жінка має навчитися розуміти і контролювати свої емоції, знаходити джерела підтримки та розслаблення, а також використовувати механізми подолання стресу. Емоційна рівновага сприяє внутрішньому комфорту і позитивно впливає на взаємодію з іншими людьми, забезпечуючи відчуття щастя і гармонії.

Разом ці критерії формують основу для розвитку жіночої самоідентичності, яка дозволяє жінці почуватися впевненою, самодостатньою і гармонійною особистістю, що здатна адаптуватися до викликів і реалізовувати себе у різних аспектах життя.

Висновки до розділу 1

Самоідентичність – це багатогранний і складний психологічний феномен, який охоплює усвідомлення індивідом свого «Я», його ролі у світі та взаємин із іншими людьми. Вона є основою для формування особистості, визначення життєвих цінностей і орієнтирів. Це поняття широко досліджується у психології, філософії, соціології та інших гуманітарних дисциплінах.

Самоідентичність поєднує різні аспекти – біологічний, психологічний, соціальний, культурний та духовний. Вона включає уявлення про свої фізичні характеристики (тілесність), емоційний та розумовий стан, соціальні ролі, цінності, переконання та життєві цілі. Самоідентичність також формується через інтеграцію особистого досвіду, рефлексії та взаємодії з оточуючим світом.

Формування самоідентичності змінюється залежно від віку, проходячи через етапи, які включають дитяче усвідомлення себе, підлітковий пошук власного «Я» та доросле прийняття своєї ролі в суспільстві. Гендерні відмінності відіграють значну роль у цьому процесі: наприклад, дівчата частіше формують ідентичність навколо емоційних зв’язків, тоді як хлопці орієнтовані на досягнення та автономію. У підлітковому віці ці відмінності проявляються у виборі соціальних ролей, стратегіях комунікації та професійних інтересах, які багато в чому відображають гендерні стереотипи. У дорослому віці гендерні ролі впливають на самоідентичність через пріоритети кар’єри, сімейного життя та соціальної активності, причому жінки часто обирають багатовекторну ідентичність, яка поєднує традиційні та сучасні аспекти. Гендерно обумовлені соціальні очікування, вплив культури та особистий вибір формують динаміку розвитку самоідентичності на кожному етапі життя.

Жіноча самоідентичність складається з кількох компонентів: гендерної, професійної, соціально-рольової, тілесної та ціннісної ідентичності, які разом формують цілісний образ «Я». Класифікація жіночої самоідентичності може здійснюватися за гендерною спрямованістю (традиційна чи сучасна), професійною орієнтацією (кар’єрна чи сімейна), а також соціальними ролями (материнська, партнерська, лідерська). Розвиток цієї ідентичності базується на інтеграції соціальних норм, культурних цінностей та особистих потреб, змінюючись на різних етапах життя. До критеріїв розвитку жіночої самоідентичності належать усвідомлення своєї унікальності, здатність до адаптації, гармонізація життєвих ролей і досягнення емоційної рівноваги. Цей процес є динамічним і визначається взаємодією між особистими прагненнями та суспільними очікуваннями.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

Дослідження жіночої самоідентичності є ключовим аспектом сучасної психології, соціології та гендерних студій, адже воно дозволяє глибше зрозуміти, як жінки формують власний образ себе у світі, як сприймають свою роль у суспільстві та які психологічні механізми впливають на цей процес. Самоідентичність є фундаментом особистості, її цінностей, переконань, поведінкових моделей та емоційного благополуччя. Вона визначає, як жінка ставиться до себе, які життєві сценарії обирає, як справляється з труднощами та як будує взаємодію з іншими людьми.

Дослідження самоідентичності особливо важливе в контексті соціальних змін. Протягом століть жінки мали обмежені можливості у професійній сфері, освіті, політиці та навіть у побутовому житті. Сучасний світ пропонує жінкам набагато більше варіантів для самореалізації, але водночас це створює нові виклики: необхідність постійного вибору, баланс між особистим і професійним життям, пошук власної унікальності серед суспільних стандартів. Самоідентичність допомагає жінкам усвідомити свої справжні бажання, пріоритети, сильні сторони, сформувати стійке відчуття «Я» та вибудувати гармонійне життя.

Не менш важливим є питання впливу соціокультурних чинників на розвиток жіночої самоідентичності. Стереотипи, традиції, масова культура, виховання – усе це формує уявлення жінок про те, ким вони «повинні» бути, що від них очікує суспільство. Дослідження дозволяють зрозуміти, як жінки адаптуються до цих норм, як вони їх приймають або відкидають, які внутрішні конфлікти можуть виникати через розрив між власними бажаннями та зовнішніми вимогами. Особливу увагу заслуговує вплив медіа: образи жіночності, що транслюються через рекламу, кіно, соцмережі, можуть

позитивно або негативно впливати на самооцінку, уявлення про красу, успішність, роль у суспільстві.

Жіноча самоідентичність також має важливе значення в контексті психологічного благополуччя. Впевненість у собі, прийняття власного тіла, внутрішньої сили та можливостей прямо впливають на рівень стресу, емоційну стабільність, здатність до самореалізації. Якщо жінка не має чітко сформованої самоідентичності, вона може відчувати внутрішню розгубленість, сумніви, відчуття неспроможності. З іншого боку, розвинене усвідомлення себе дає внутрішню опору, допомагає приймати рішення, долати життєві виклики без надмірного страху.

Крім того, дослідження самоідентичності важливі для розуміння того, як жінки переживають значущі життєві трансформації – материнство, вікові зміни, професійний розвиток, еміграцію, нові соціальні ролі. Кожен із цих процесів може суттєво вплинути на самоідентичність, викликати потребу у переосмисленні власної сутності. Це особливо актуально у кризові періоди, коли необхідно знайти нові точки опори та адаптуватися до змін.

Окрім особистих аспектів, дослідження жіночої самоідентичності має значення для соціального розвитку. Розуміння того, як жінки усвідомлюють себе і свою роль у суспільстві, допомагає формувати ефективні політики підтримки, освітні програми, культурні ініціативи, які сприяють гендерній рівності та розвитку потенціалу кожної особистості.

Всі ці аспекти показують, що дослідження жіночої самоідентичності – це не просто академічний інтерес, а необхідний крок до створення більш справедливого, усвідомленого і гармонійного світу.

У ході дослідження було дотримано принципи психологічної роботи, як загальні, так і спеціальні.

Загальні принципи включають:

1. Благодійність та ненанесення шкоди. Психологи повинні прагнути до благополуччя своїх клієнтів і уникати будь-яких дій, які можуть завдати шкоди.

2. Вірність та відповідальність. Психологи повинні бути відповідальними перед своїми клієнтами, колегами та суспільством, дотримуючись високих стандартів професійної поведінки.

3. Чесність. Психологи повинні бути чесними та прозорими у своїй роботі, уникаючи обману та маніпуляцій.

4. Справедливість. Психологи повинні забезпечувати рівний доступ до своїх послуг для всіх клієнтів, незалежно від їхнього соціального статусу, раси, статі чи інших характеристик.

5. Повага до прав та гідності людей. Психологи повинні поважати права, гідність та автономію своїх клієнтів, забезпечуючи конфіденційність та захист особистої інформації.

Спеціальні принципи:

1. Компетентність. Психологи повинні постійно підвищувати свою кваліфікацію та знання, щоб надавати якісні послуги.

2. Конфіденційність. Психологи повинні забезпечувати конфіденційність інформації, отриманої від клієнтів, і використовувати її лише з їхньої згоди.

3. Інформована згода. Психологи повинні отримувати інформовану згоду від клієнтів перед початком будь-якої терапії або дослідження.

4. Уникнення конфлікту інтересів. Психологи повинні уникати ситуацій, які можуть призвести до конфлікту інтересів або вплинути на їхню об’єктивність.

5. Етичне вирішення проблем. Психологи повинні мати чіткі процедури для вирішення етичних дилем та конфліктів.

Ці принципи допомагають забезпечити високу якість психологічної допомоги та підтримувати довіру між психологом і клієнтом.

Дослідницько-експериментальна робота здійснювалась у три етапи.

На першому етапі дослідження визначені його теоретико-методологічні основи, сформульовані об’єкт, предмет, мета, завдання дослідження, підібрані психодіагностичні методики тощо.

У теоретичному розділі на основі аналізу досліджень зарубіжних та вітчизняних науковців визначено поняття жіночої самоідентифікації, її складові та особливості, вікові та гендерні відмінності.

Для реалізації поставленої мети розроблений план експериментального дослідження, що надав можливість оцінити внутрішні та зовнішні чинники у взаємодії їхніх характеристик.

На другому етапі проведене дослідження, здійснене за допомогою психодіагностичного інструментарію.

На третьому етапі дослідження сформульовано такі завдання:

– реалізація якісного та кількісного аналізу за показниками емпіричного дослідження;

– обробка й інтерпретація отриманих результатів.

У процесі емпіричного дослідження усі досліджувані беруть участь добровільно згідно із законодавчою базою, етичними нормами роботи психолога.

У дослідженні взяло участь 60 осіб:

1. Віковий діапазон: 18-30 років – 18 досліджуваних; 31-50 років – 22 досліджувані; старший вік (51-65 років) – 20 досліджуваних.

2. Стать: жіноча.

3. Соціально-економічний статус: низький соціально-економічний статус – 15 досліджуваних; середній соціально-економічний статус – 25 досліджуваних; високий соціально-економічний статус – 20 досліджуваних.

4. Сімейний стан: заміжні – 24 досліджуваних; незаміжні – 20 досліджуваних; розлучені/вдови – 16 досліджуваних.

5. Рівень освіти: середня освіта – 18 досліджуваних; вища освіта – 22 досліджувані; післядипломна освіта – 20 досліджуваних.

6. Місцезнаходження: 26 досліджуваних проживають за межами України, 34 досліджувані проживають в Україні.

Цей підхід до формування вибірки дозволить отримати різноманітні дані, які відображатимуть вплив різних факторів на жіночу самоідентичність. Це

також допоможе розробити цільові програми підтримки, які враховують специфічні потреби різних груп досліджуваних.

У дослідженні було використано наступні методики.

1. «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) є інструментом для оцінки суб'єктивного благополуччя, який був адаптований для використання в різних культурних контекстах, включаючи українську вибірку. Ця шкала була розроблена для вимірювання різних аспектів суб'єктивного благополуччя, включаючи психологічне, фізичне та соціальне благополуччя.

Шкала складається з кількох субшкал, кожна з яких оцінює окремий аспект благополуччя:

1. Психологічне благополуччя. Ця субшкала оцінює емоційний стан, рівень стресу, наявність позитивних та негативних емоцій, а також загальне задоволення життям.

2. Фізичне здоров'я та благополуччя. Ця субшкала включає питання, що стосуються фізичного здоров'я, рівня енергії, наявності хронічних захворювань та загального фізичного самопочуття.

3. Соціальні стосунки. Ця субшкала оцінює якість соціальних взаємодій, підтримку з боку родини та друзів, а також відчуття соціальної інтеграції.

Кожне питання шкали оцінюється за допомогою Лікертової шкали, де досліджувані вказують ступінь своєї згоди або незгоди з певними твердженнями. Наприклад, досліджувані можуть оцінювати, наскільки вони задоволені своїм життям, відчувають підтримку з боку близьких або мають достатньо енергії для щоденних справ.

Адаптація шкали для української вибірки включала кілька етапів, зокрема переклад, культурну адаптацію та перевірку психометричних властивостей, таких як надійність та валідність. Дослідження показали, що шкала має високу надійність та валідність, що дозволяє використовувати її для оцінки суб'єктивного благополуччя в різних групах населення.

Ця шкала є корисним інструментом для психологів, соціальних працівників та дослідників, які займаються питаннями психічного здоров'я та благополуччя. Вона допомагає виявити проблеми на ранніх стадіях та розробити ефективні програми підтримки та втручання для покращення якості життя людей.

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB) є надзвичайно корисною для дослідження жіночої самоідентичності. По-перше, ця шкала дозволяє оцінити різні аспекти суб'єктивного благополуччя, включаючи психологічне, фізичне та соціальне благополуччя. Це важливо, оскільки жінки стикаються з комплексними проблемами, які впливають на всі ці аспекти їхнього життя. Крім того, війна та вимушене переселення часто призводять до високого рівня стресу, тривоги, депресії та інших психічних розладів. Використання BBC-SWB допомагає виявити ці проблеми на ранніх стадіях та розробити ефективні стратегії втручання.

По-друге, шкала BBC-SWB була адаптована для використання в українському контексті, що робить її особливо релевантною для дослідження психологічного стану жінок. Це забезпечує точність та достовірність отриманих даних, що є критично важливим для розробки ефективних програм підтримки та втручання.

По-третє, шкала BBC-SWB дозволяє оцінити не лише негативні аспекти психологічного стану, але й позитивні, такі як рівень задоволення життям, наявність позитивних емоцій та відчуття підтримки з боку соціального оточення. Це важливо, оскільки позитивні аспекти благополуччя можуть відігравати ключову роль у процесі адаптації та відновлення після травматичних подій. Жінки, які відчувають підтримку з боку родини та друзів, мають вищий рівень задоволення життям та позитивних емоцій, можуть легше адаптуватися до нових умов та подолати стресові ситуації.

Крім того, використання шкали BBC-SWB дозволяє отримати комплексну картину психологічного стану жінок, що включає як суб'єктивні оцінки, так і об'єктивні показники. Це допомагає краще зрозуміти, як різні фактори

впливають на їхнє благополуччя та які заходи можуть бути найбільш ефективними для покращення їхнього стану. Наприклад, дослідження можуть показати, що економічні труднощі, соціальна ізоляція або проблеми зі здоров'ям мають значний вплив на психологічний стан жінок. Це дозволяє розробити цільові програми підтримки, які враховують ці фактори та спрямовані на їх подолання.

2. Шкала локуса контролю Дж. Роттера (Julian Rotter) є психологічним інструментом, розробленим для оцінки індивідуальних відмінностей у сприйнятті контролю над подіями в житті. Локус контролю визначає, наскільки людина вважає, що вона має контроль над подіями, які відбуваються в її житті, або ж ці події є результатом зовнішніх факторів, таких як випадковість або дії інших людей.

Шкала локуса контролю складається з двох основних типів:

1. Інтернальний локус контролю. Люди з інтернальним локусом контролю вважають, що вони самі контролюють своє життя і що їхні дії безпосередньо впливають на результати. Вони схильні брати на себе відповідальність за свої успіхи та невдачі, вірячи, що їхні зусилля і здібності є ключовими факторами, що визначають їхнє життя.

2. Екстернальний локус контролю. Люди з екстернальним локусом контролю вважають, що їхнє життя контролюється зовнішніми силами, такими як удача, доля, або інші люди. Вони схильні вважати, що їхні дії мають мало впливу на результати, і часто приписують свої успіхи або невдачі зовнішнім обставинам.

Шкала локуса контролю Роттера складається з серії тверджень, на які досліджувані відповідають, вибираючи між двома варіантами, які представляють інтернальний або екстернальний локус контролю. Наприклад, досліджуваний може бути запитаний, чи вважає він, що успіх у житті більше залежить від удачі або від важкої праці. Відповіді на ці питання дозволяють визначити, наскільки інтернальним або екстернальним є локус контролю досліджуваного.

Цей інструмент широко використовується в психологічних дослідженнях і практиці для оцінки особистісних характеристик, пов’язаних з мотивацією, стресом, адаптацією до змін та іншими аспектами психічного здоров’я. Наприклад, дослідження показують, що люди з інтернальним локусом контролю частіше досягають успіху в навчанні та кар’єрі, мають вищий рівень.

Шкала локуса контролю Джуліана Роттера є надзвичайно корисною для дослідження жіночої самоідентичності. По-перше, ця методика дозволяє визначити, наскільки людина вважає себе відповідальною за події у своєму житті або ж приписує їх зовнішнім факторам. Це важливо, оскільки жінки часто стикаються з ситуаціями, які вони не можуть контролювати, такими як втрата, розлука, складні пологи, післяпологові депресії, насилля тощо. Визначення локуса контролю допомагає зрозуміти, як ці жінки справляються з такими стресовими ситуаціями та які стратегії вони використовують для адаптації.

По-друге, шкала локуса контролю дозволяє виявити індивідуальні відмінності у сприйнятті контролю, що може бути корисним для розробки цільових програм підтримки. Наприклад, жінки з інтернальним локусом контролю можуть бути більш схильними до активного пошуку рішень та самостійного подолання труднощів, тоді як жінки з екстернальним локусом контролю можуть потребувати більшої підтримки та допомоги з боку соціальних служб та психологів. Це дозволяє розробити індивідуальні підходи до надання допомоги, що враховують особистісні характеристики жінок.

По-третє, використання цієї методики може допомогти виявити потенційні ризики для психічного здоров’я. Дослідження показують, що жінки з екстернальним локусом контролю частіше відчувають безпорадність, тривогу та депресію, оскільки вони вважають, що не можуть впливати на своє життя. Це особливо актуально для жінок, які можуть відчувати втрату контролю над своїм життям через обставини війни. Виявлення таких ризиків дозволяє вчасно надати необхідну психологічну допомогу та підтримку.

Крім того, шкала локуса контролю може бути корисною для оцінки ефективності програм втручання та підтримки. Наприклад, якщо після участі у

програмі підтримки у жінок змінюється локус контролю з екстернального на інтернальний, це може свідчити про підвищення їхньої впевненості у власних силах та здатності справлятися з труднощами. Це дозволяє оцінити, наскільки ефективними є програми підтримки та які аспекти потребують покращення.

Нарешті, використання шкали локуса контролю сприяє підвищенню обізнаності про важливість психологічної підтримки жінок серед широкої громадськості та міжнародної спільноти. Це може сприяти залученню додаткових ресурсів та підтримки для вирішення цих проблем.

3. Тест Будассі на самооцінку є інструментом для оцінки рівня самооцінки особистості. Цей тест допомагає визначити, наскільки адекватно людина оцінює себе, свої якості та здібності, а також виявити розбіжності між реальним ідеальним уявленням про себе.

Тест складається з 48 слів, які позначають різні властивості особистості. Процедура тестування включає кілька етапів:

1. Вибір ідеальних якостей. Досліджуваному пропонується обрати 20 якостей зі списку, які, на його думку, повинні бути притаманні ідеальній людині. Ці якості позначаються у колонці «Ідеальне».

2. Ранжування якостей. З обраних 20 якостей досліджуваний повинен вибрати найбільш неприємні для нього і проставити цифри від 1 до 20, де 1 – найбільш неприємна якість, а 20 – найменш неприємна.

3. Оцінка реальних якостей. Досліджуваний оцінює, наскільки кожна з 48 якостей притаманна йому самому, використовуючи шкалу від 1 до 7, де 1 означає «зовсім не притаманна», а 7 – «дуже притаманна».

Після завершення тесту результати обробляються для визначення середнього значення «Я-реального» і «Я-ідеального». Це дозволяє виявити розбіжності між тим, як людина бачить себе зараз, і тим, якою вона хотіла б бути. Висока розбіжність між цими значеннями може свідчити про низьку самооцінку або невдоволення собою, тоді як невелика розбіжність вказує на адекватну самооцінку.

Тест Будассі на самооцінку є надзвичайно корисним для дослідження жіночої самоідентичності з кількох причин. По-перше, цей тест дозволяє оцінити рівень самооцінки жінки, що є важливим показником психічного здоров'я. Різні події можуть значно вплинути на їхню самооцінку, викликаючи почуття безпорадності, тривоги та депресії. Тест Будассі допомагає виявити ці проблеми на ранніх стадіях, що дозволяє своєчасно надати необхідну психологічну допомогу.

По-друге, тест Будассі дозволяє виявити розбіжності між реальним ідеальним уявленням про себе. Це важливо, оскільки велика розбіжність може свідчити про низьку самооцінку та невдоволення собою, що може посилювати стрес і тривогу у жінок. Виявлення таких розбіжностей дозволяє розробити індивідуальні програми підтримки, спрямовані на підвищення самооцінки та покращення психічного здоров'я.

По-третє, тест Будассі є простим у використанні та не вимагає спеціального обладнання, що робить його доступним для широкого кола фахівців, які працюють з жінками. Це дозволяє проводити масові обстеження та отримувати дані про психологічний стан великої кількості людей, що є важливим для розробки ефективних програм підтримки та втручання.

Крім того, тест Будассі дозволяє оцінити не лише негативні аспекти самооцінки, але й позитивні, такі як впевненість у своїх силах та здатність до самореалізації. Це важливо, оскільки позитивні аспекти самооцінки можуть відігравати ключову роль у процесі адаптації та відновлення після травматичних подій.

Також важливо зазначити, що тест Будассі може бути використаний для оцінки ефективності програм втручання та підтримки. Наприклад, якщо після участі у програмі підтримки у жінок підвищується рівень самооцінки, це може свідчити про ефективність програми та її позитивний вплив на психічне здоров'я. Це дозволяє оцінити, наскільки ефективними є програми підтримки та які аспекти потребують покращення.

4. Методика В. К. Гербачевського для виявлення рівнів домагань є інструментом, спрямованим на діагностику компонентів мотиваційної структури особистості. Ця методика дозволяє визначити рівень домагань, тобто ступінь, до якого людина прагне досягти певних цілей і наскільки вона впевнена у своїх можливостях досягти цих цілей.

Методика складається з кількох етапів:

1. Експериментальний матеріал. Досліджуваному пропонується вирішити чотири математичні завдання. Після виконання частини завдань досліджуваному пропонується зробити перерву для заповнення бланка опитувальника, який містить 42 твердження.

2. Заповнення бланка. Досліджуваному видається бланк з інструкцією, де він повинен оцінити кожне твердження за шкалою від -3 до +3. Ця шкала відображає ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням, де -3 означає «абсолютно не згоден», а +3 – «повністю згоден».

3. Аналіз результатів. За результатами тестування визначається мотиваційна структура особистості досліджуваного. У цій структурі розрізняють 15 компонентів, за кожним з яких підраховується сума балів за допомогою ключа. Отримані результати переводяться в бали, що дозволяє визначити рівень домагань досліджуваного.

Методика Гербачевського є корисною для психологів та дослідників, які вивчають мотивацію та рівень домагань особистості. Вона дозволяє виявити, наскільки людина впевнена у своїх силах та наскільки вона готова досягати поставлених цілей.

Методика В. К. Гербачевського для виявлення рівнів домагань є надзвичайно корисною для дослідження жіночої часоідентичності. По-перше, ця методика дозволяє оцінити мотиваційну структуру особистості, що є важливим аспектом психічного здоров’я. Рівень домагань, або ступінь, до якого людина прагне досягти певних цілей, може значно впливати на їхню здатність справлятися з цими викликами. Високий рівень домагань може свідчити про

готовність до активних дій та пошуку рішень, тоді як низький рівень може вказувати на почуття безпорадності та знижену мотивацію.

По-друге, методика Гербачевського дозволяє виявити індивідуальні відмінності у мотиваційній структурі, що може бути корисним для розробки цільових програм підтримки. Наприклад, люди з високим рівнем домагань можуть потребувати менше зовнішньої підтримки та бути більш самостійними у вирішенні своїх проблем, тоді як люди з низьким рівнем домагань можуть потребувати більшої допомоги та підтримки з боку соціальних служб та психологів. Це дозволяє розробити індивідуальні підходи до надання допомоги, що враховують особистісні характеристики жінок.

По-третє, використання цієї методики може допомогти виявити потенційні ризики для психічного здоров'я. Дослідження показують, що люди з низьким рівнем домагань частіше відчувають тривогу, депресію та безпорадність, оскільки вони не вірять у свої можливості досягти успіху. Це особливо актуально для жінок, які можуть відчувати втрату контролю над своїм життям через обставини війни. Виявлення таких ризиків дозволяє вчасно надати необхідну психологічну допомогу та підтримку.

5. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана є інструментом, призначеним для оцінки ступеня незадоволеності особистості своїм соціальним становищем та досягненнями. Соціальна фрустрованість визначається як вид психічної напруги, що виникає через незадоволеність досягненнями та положенням індивіда в соціальних ієрархіях.

Методика складається з опитувальника, який містить 20 питань, що охоплюють різні аспекти життєдіяльності.

Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана є надзвичайно корисною для дослідження психологічного стану жінок. По-перше, ця методика дозволяє оцінити ступінь незадоволеності особистості своїм соціальним становищем та досягненнями, що є важливим показником психічного здоров'я. Методика Вассермана допомагає виявити проблеми на

ранніх стадіях, що дозволяє своєчасно надати необхідну психологічну допомогу.

По-друге, методика Вассермана дозволяє виявити конкретні аспекти життя, які викликають найбільше незадоволення у жінок. Це можуть бути проблеми з житловими умовами, матеріальним становищем, взаємовідносинами з оточуючими або професійною діяльністю. Виявлення цих аспектів дозволяє розробити цільові програми підтримки, спрямовані на покращення конкретних сфер життя жінок.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Дослідження жіночої самоідентичності за допомогою Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) дозволило отримати результати, представлені на рис 2.1. Загальний показник суб'єктивного благополуччя, що розраховується як сумарний показник за усіма пунктами методики, дорівнює 84,30, стандартне відхилення – 15,33, мінімальний показник по вибірці дорівнює 33, максимальний показник дорівнює 120 балам.

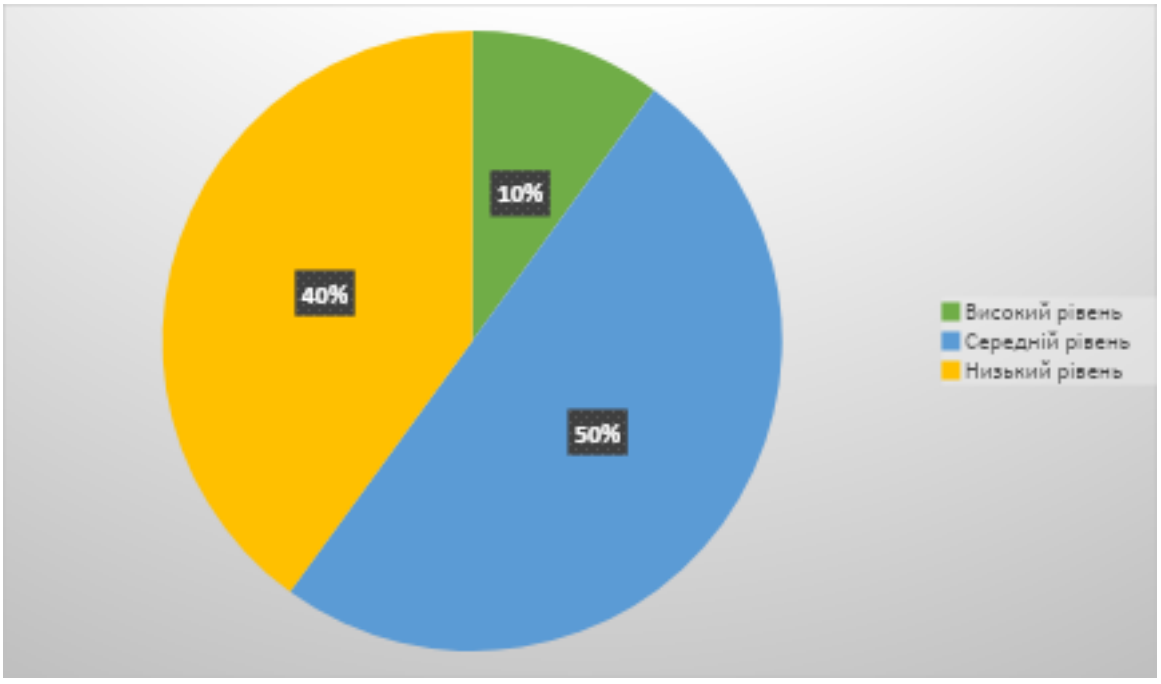


Рис. 2.1. Дослідження жіночої самоідентичності за допомогою Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB)

1. Високий рівень суб'єктивного благополуччя: 10% досліджуваних (6 осіб) показали високий рівень суб'єктивного благополуччя. Це означає, що ці люди відчувають задоволення своїм життям, мають позитивні емоції та високу самооцінку.

2. Середній рівень суб'єктивного благополуччя: 50% досліджуваних (30 осіб) мають середній рівень суб'єктивного благополуччя. Ці люди можуть відчувати певні труднощі та стрес, але загалом вони справляються з ситуацією і мають позитивні моменти в житті.

3. Низький рівень суб'єктивного благополуччя: 40% досліджуваних (24 особи) показали низький рівень суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про те, що ці жінки відчувають значний стрес, тривогу, депресію та незадоволеність своїм життям.

Ці результати можуть вказувати на необхідність надання додаткової психологічної підтримки та допомоги жінкам, особливо тим, хто показує низький рівень суб'єктивного благополуччя. Важливо враховувати, що війна та вимушене переселення можуть мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я, тому дослідження в цій сфері мають бути постійними та систематичними.

Дослідження жіночої самоідентичності за допомогою «Шкали локуса контроля» Дж. Роттера дозволило отримати результати, представлені на рис. 2.2. і 2.3.



Рис. 2.2. Показники внутрішнього локусу контролю за методикою «Шкали локуса контроля» Дж. Роттера



Рис. 2.3. Показники зовнішнього локусу контролю за методикою «Шкали локуса контроля» Дж. Роттера

1. Високий рівень внутрішнього локуса контролю: 20% досліджуваних (12 осіб) показали високий рівень внутрішнього локуса контролю. Це означає,

що ці люди вважають, що вони самі контролюють своє життя і можуть впливати на свої обставини.

2. Середній рівень внутрішнього локуса контролю: 50% досліджуваних (30 осіб) продемонстрували середній рівень внутрішнього локуса контролю. Ці жінки частково вірять у свою здатність контролювати своє життя, але також визнають вплив зовнішніх факторів.

3. Високий рівень зовнішнього локуса контролю: 30% досліджуваних (18 осіб) показали високий рівень зовнішнього локуса контролю. Це свідчить про те, що ці жінки вважають, що їхнє життя значною мірою контролюється зовнішніми обставинами, такими як доля, удача або інші люди.

Ці результати можуть вказувати на необхідність надання додаткової психологічної підтримки та допомоги жінкам, особливо тим, хто показує високий рівень зовнішнього локуса контролю.

Дослідження жіночої самоідентичності за допомогою Тесту Будассі на самооцінку дозволило отримати результати, відображені на рис. 3.4.

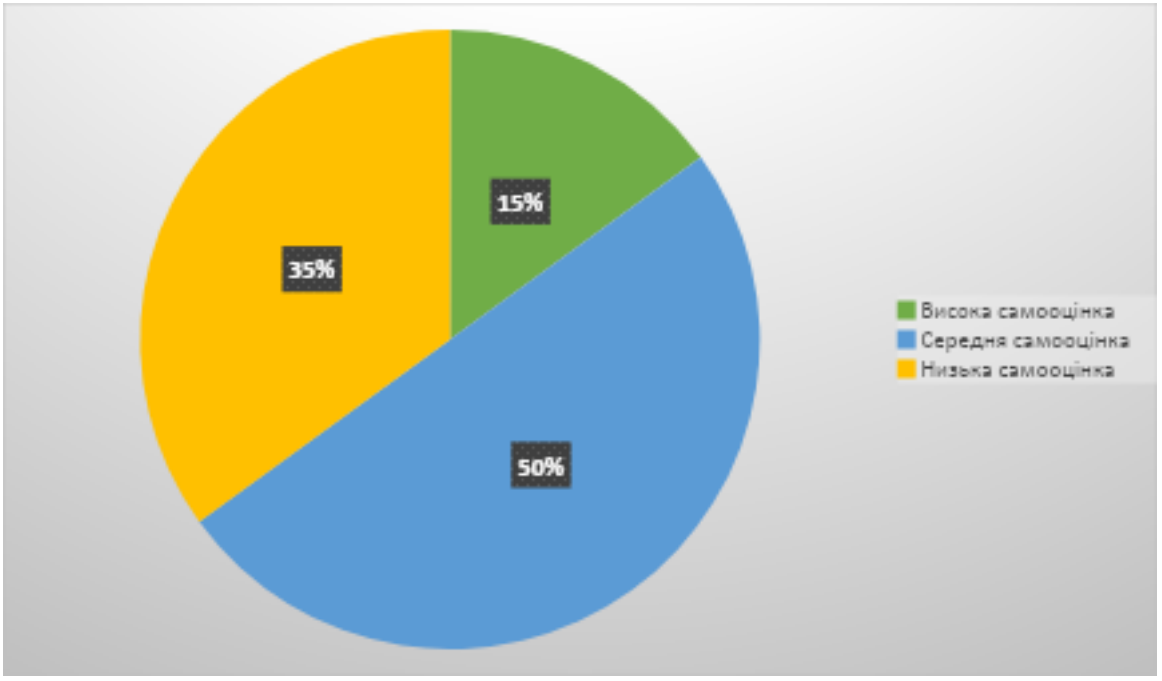


Рис. 2.4. Результати дослідження за Тестом Будассі на самооцінку

1. Висока самооцінка: 15% досліджуваних (9 осіб) показали високу самооцінку. Це означає, що ці люди мають позитивне уявлення про себе,

впевнені у своїх силах та здатні ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

2. Середня самооцінка: 50% досліджуваних (30 осіб) мають середню самооцінку. Ці жінки мають збалансоване уявлення про свої сильні та слабкі сторони, що дозволяє їм адаптуватися до нових умов, але вони можуть відчувати певні труднощі в умовах високого стресу.

3. Низька самооцінка: 35% досліджуваних (21 особа) показали низьку самооцінку. Це свідчить про те, що ці люди мають негативне уявлення про себе, відчувають невпевненість у своїх силах та можуть мати труднощі з адаптацією до нових умов і подоланням стресових ситуацій.

Ці результати можуть вказувати на необхідність надання додаткової психологічної підтримки та допомоги жінкам, особливо тим, хто показує низьку самооцінку.

Дослідження жіночої самоідентичності за допомогою методики В. К. Гербачевського для виявлення рівнів домагань дозволило отримати результати, відображені на рис. 2.5.

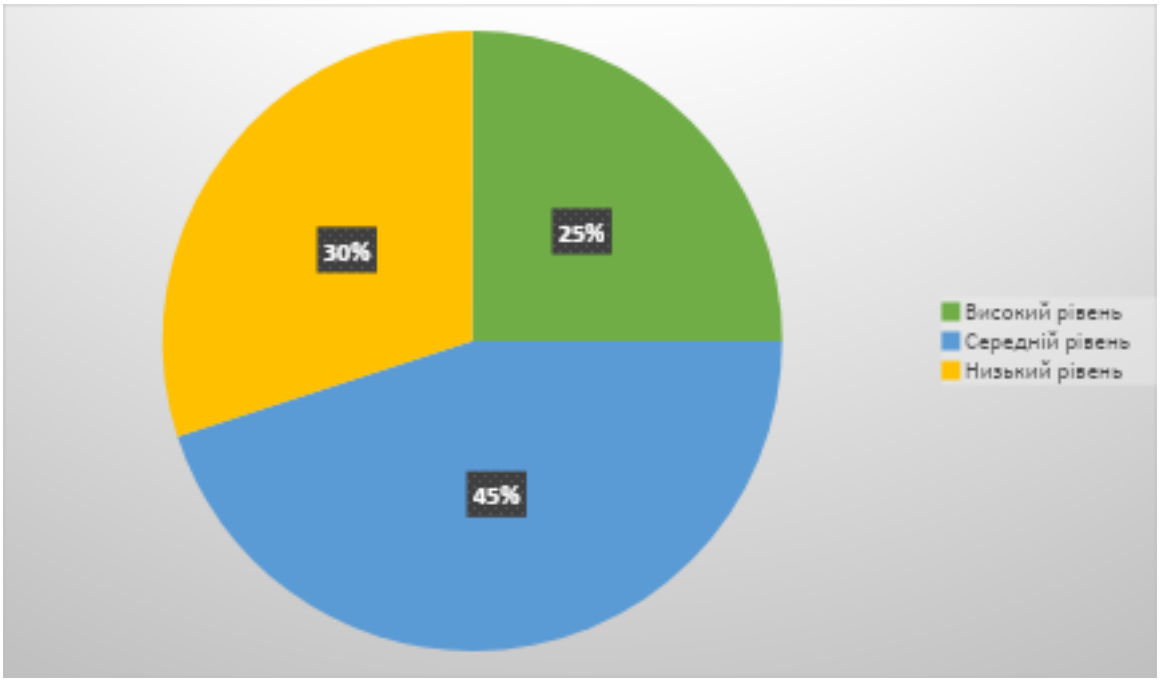


Рис. 2.5. Результати дослідження за методикою В. К. Гербачевського для виявлення рівнів домагань

1. Високий рівень домагань: 25% досліджуваних (15 осіб) показали високий рівень домагань. Це означає, що ці жінки мають високі амбіції та прагнення досягти значних цілей, незважаючи на складні обставини. Вони готові активно діяти та шукати рішення для покращення свого становища.

2. Середній рівень домагань: 45% досліджуваних (27 осіб) мають середній рівень домагань. Ці жінки мають помірні амбіції та прагнення, вони здатні адаптуватися до нових умов, але можуть відчувати певні труднощі та стрес у процесі досягнення своїх цілей.

3. Низький рівень домагань: 30% досліджуваних (18 осіб) показали низький рівень домагань. Це свідчить про те, що ці жінки мають низькі амбіції та прагнення, відчувають безпорадність та знижену мотивацію до досягнення цілей. Вони можуть потребувати більшої підтримки та допомоги для подолання стресових ситуацій.

Ці результати можуть вказувати на необхідність надання додаткової психологічної підтримки та допомоги жінкам, особливо тим, хто показує низький рівень домагань.

Дослідження жіночої самоідентичності за допомогою Методики діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана дозволило отримати результати, відображені на рис. 2.6.

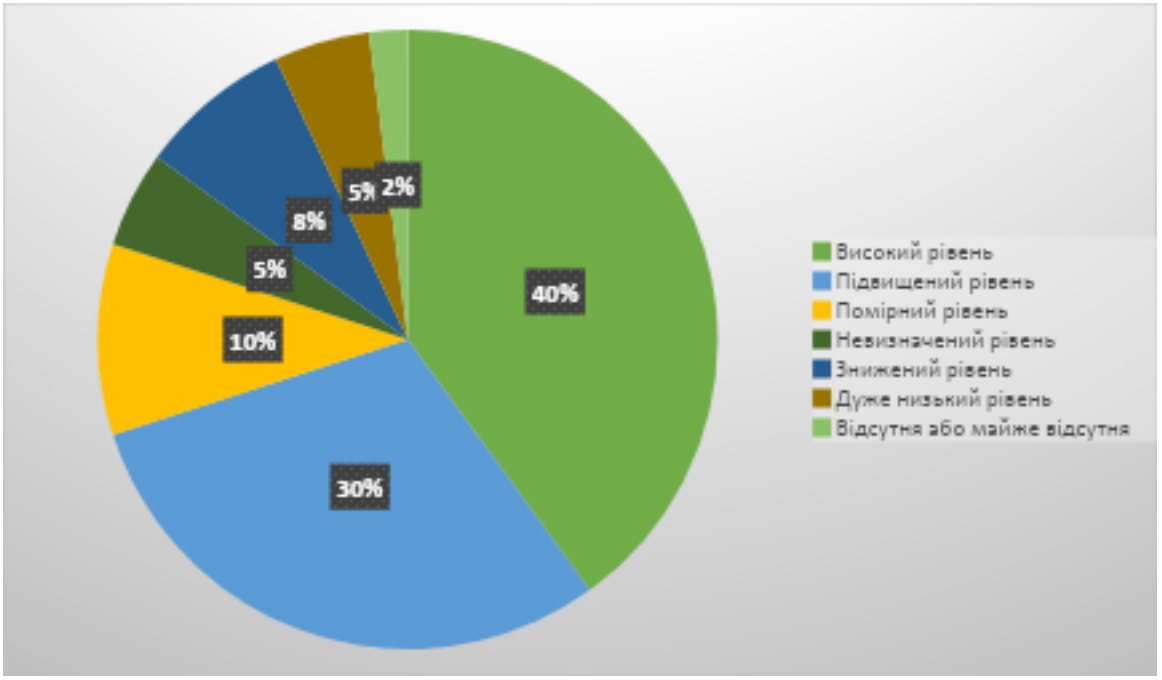


Рис. 2.6. Результати дослідження за методикою діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана

1. Високий рівень соціальної фрустрованості – мають 40% досліджуваних (24 особи) та підвищений рівень – мають 30% (18 осіб) досліджуваних. Це означає, що ці жінки відчувають значне незадоволення своїм соціальним становищем та досягненнями, що може призводити до високого рівня стресу, тривоги та депресії.

2. Помірний рівень соціальної фрустрованості продемонстрували 10% досліджуваних (6 осіб). Ці люди відчувають певний рівень незадоволення, але здатні справлятися з ситуацією та адаптуватися до нових умов життя.

3. Знижений та дуже низький рівень соціальної фрустрованості продемонстрували 8% (5 осіб) та 5% (3 особи) досліджуваних відповідно. Це свідчить про те, що ці жінки загалом задоволені своїм соціальним становищем та досягненнями, незважаючи на складні обставини.

4. Відсутність соціальної фрустрованості продемонстрували 2% досліджуваних (1 особа).

Ці результати можуть вказувати на необхідність надання додаткової психологічної підтримки та допомоги жінкам, особливо тим, хто показує високий рівень соціальної фрустрованості.

Висновки до розділу 2

1. Встановлено, що жіноча самоідентичність у досліджуваній вибірці характеризується внутрішньою неоднорідністю, прояв якої спостерігається у різному рівні психологічної стійкості, самоприйняття та життєвого благополуччя.
2. Виявлено поширене зниження суб'єктивного відчуття благополуччя, що супроводжується емоційною напругою та відчуттям невпевненості у власних можливостях.
3. У структурі самоідентичності частини жінок проявляється переважання зовнішньої орієнтації контролю, що характеризується переживанням обмеженого впливу на життєві події та залежністю від зовнішніх обставин.
4. Встановлено неузгодженість між реальним образом себе та уявленням про бажаний ідеал, що проявляється у внутрішніх конфліктах, сумнівах щодо власних можливостей та схильності до самокритики.
5. Виявлено диференціацію мотиваційної сфери, що проявляється у поєднанні жінок з високою орієнтацією на досягнення цілей та жінок із тенденцією до зниження домагань, пасивності та уникання складних життєвих завдань.
6. Спостерігається поширене переживання соціальної незадоволеності, пов'язане з оцінкою власного статусу, соціальних ролей та життєвих досягнень, що створює додаткове напруження у структурі самоідентичності.
7. Виявлено, що жіноча самоідентичність має нестійкий та суперечливий характер, що проявляється у поєднанні внутрішніх ресурсів із психологічними уразливостями та різною здатністю до самоствердження.

8. Узагальнено, що у досліджуваній вибірці існує потреба у підтримці та розвитку внутрішньої опори, самоприйняття та відповідальності за власне життя для формування більш цілісної та стабільної самоідентичності.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА МЕТАФОРМА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ

3.1. Теоретичний аналіз терапевтичної метафори та її видів в контексті різних шкіл та підходів

Терапевтична метафора – це глибокий психологічний інструмент, який протягом багатьох десятиліть досліджували різні психологи, психотерапевти, нейронауковці та філософи. Вона виявляється як надзвичайно універсальний засіб, що дозволяє взаємодіяти з несвідомим, обхідними шляхами проникати в глибинні переживання людини, знижувати психологічний захист і запускати процеси внутрішньої трансформації.

Якщо звернутися до класичних теоретиків, то М. Еріксон вважав метафору особливим кодом, через який психотерапевт спілкується з несвідомим клієнта. Для нього історії та притчі, які не мають прямого інструктивного характеру, були способом активувати внутрішній ресурс, без виклику спротиву та відторгнення. Через метафору він допомагав клієнтам знаходити рішення, змінювати установку і навіть впливати на фізичне здоров’я.

М. Еріксон розглядав метафору не просто як стилістичний прийом, а як глибинний комунікативний код, здатний проникати в несвідоме клієнта, обходячи його раціональні захисти та опори. У своїй терапевтичній практиці Еріксон використовував метафори як інструмент непрямого навіювання, що дозволяє активувати внутрішні ресурси людини без прямої конфронтації з її проблемами. Він вважав, що несвідоме краще реагує на символи, образи та історії, ніж на логічні аргументи, і саме тому метафора стає ключем до трансформації.

Еріксоніанський гіпноз, який він розробив, базувався на принципі індивідуалізованого підходу: кожна метафора створювалася з урахуванням особистого досвіду, стилю мислення та емоційної структури клієнта. Він не використовував універсальні шаблони, а створював унікальні історії, які резонували з внутрішнім світом людини. Наприклад, у відомій терапевтичній

історії про фермера, який вчив синів орати поле, Еріксон передавав ідею терпіння, наполегливості та внутрішньої роботи – без жодного прямого звернення до проблеми клієнта.

Еріксон стверджував, що метафора – це спосіб обійти свідоме, яке часто чинить опір змінам, і звернутися до тієї частини психіки, яка здатна до глибокого розуміння, інтуїтивного осмислення та творчого вирішення. Він говорив: «Несвідоме прекрасно реагує на символи і метафори. Воно розуміє, що слова – це не реальність, а вказівник на неї». Саме тому його терапевтичні інтервенції часто виглядали як загадкові, навіть містичні, але мали потужний ефект.

У своїй роботі Еріксон не обмежувався теоретичними рамками – він був практиком, який довіряв процесу, а не схемам. Метафора для нього була способом створити терапевтичний простір, у якому клієнт міг самостійно знайти відповіді, активізувати внутрішню мудрість і здійснити зміни. Його підхід став основою для розвитку таких напрямів, як нейролінгвістичне програмування, стратегічна терапія та наративна психологія [64].

Концептуальна метафора, яку досліджували Дж. Лакофф і М. Джонсон, відкрила нову площину розуміння: метафора не лише естетичне порівняння, а основа нашого мислення. «Ми живемо в метафорах, ми мислимо через них, і вони визначають, як ми сприймаємо світ. Наприклад, коли ми кажемо «час – це гроші», ми формуємо певну модель поведінки, пов’язану зі швидкістю, ефективністю, рентабельністю, а не просто робимо мовну фігуру».

Концептуальна метафора – це фундаментальне поняття, яке досліджували Дж. Лакофф і М. Джонсон у своїй класичній праці «Metaphors We Live By» (1980 р.), де вони запропонували революційний погляд на роль метафор у людському мисленні. Їхня основна теза полягає в тому, що метафори – це не просто прикраси мовлення, а глибинні когнітивні структури, що визначають, як ми осмислюємо світ. Мова відображає мислення, а мислення – це метафоричне за своєю природою [57, с. 17].

На думку Лакоффа і Джонсона, концептуальні метафори – це системи кореляцій між однією сферою досвіду (джерельною доменою) і іншою (цільовою доменою). Наприклад, метафора «Час – це гроші» трансформує абстрактне поняття часу через призму економічних цінностей: ми «витрачаємо час», «інвестуємо час», «марнуємо час», «економимо час». Це не випадкові вислови, а прояв глибокої когнітивної моделі, яка структурує наше сприйняття часу.

Цей підхід корелює з ідеями когнітивної лінгвістики, яка припускає, що мислення є тілесно-обумовленим (embodied cognition): наші абстрактні уявлення формуються на основі фізичного досвіду в світі. Наприклад, метафора «Аргумент – це війна» включає концепти з фізичного конфлікту: «він розгромив мої аргументи», «я захищаю свою позицію», «ми вступили в суперечку». Лакофф і Джонсон наголошують, що така метафора впливає не тільки на мовлення, а й на те, як ми поводимося під час дискусій – як учасники бою, а не спільники в пошуку істини [50, с. 208].

Концептуальні метафори мають системний характер і формують метафоричні мережі. Наприклад, життя часто осмислюється через метафору шляху: «Я на правильному шляху», «Мені потрібно змінити напрямок», «Це крок назад». Ці вислови не просто риторичні, вони є відображенням того, як ми структуруємо своє розуміння життєвого процесу, планування, цілей і морального прогресу [53, с. 12].

Лакофф і Джонсон також показали, що концептуальні метафори мають культурну варіативність, але водночас виявляють універсальні тенденції. Наприклад, метафора «Емоції – це рідина в контейнері» («його серце наповнене гнівом», «вона переповнена радістю») широко зустрічається в багатьох мовах, оскільки ґрунтується на тілесному досвіді відчуття емоцій як внутрішнього тиску чи напруги [16, с. 35].

В результаті їхньої роботи сформувалася нова парадигма дослідження мови, мислення і культури, де метафора виступає не як мовна фігура, а як ключ до розуміння того, як люди конструюють свою реальність. Замість того щоб

вважати метафори «поетичною прикрасою», їхня теорія відкриває метафору як основний механізм когнітивного осмислення світу.

К. Юнг дивився на метафору крізь призму архетипів. Юнгіанський підхід до метафори значно відрізняється від когнітивно-лінгвістичного, який репрезентують Лакофф і Джонсон. У юнгіанському аналізі метафора розглядається не лише як когнітивна структура чи мовна конструкція, а як символічний міст між свідомим і несвідомим, канал прояву архетипічних змістів і процесів індивідуації. Вона постає не просто способом осмислення зовнішнього світу, а, передусім, способом доступу до внутрішнього світу – тієї глибини психіки, що прихована за межами раціонального [61, с. 30].

У цьому контексті метафора виконує функцію воріт, крізь які несвідоме може проявляти себе у свідомості у формі сновидінь, образів, у творчості чи у терапевтичному процесі. Наприклад, образ «тіні», який часто зустрічається в юнгіанській психотерапії, є не просто метафорою темного боку особистості – він функціонує як архетипічний символ, що вказує на пригнічені аспекти «Я», які потребують інтеграції. Такі метафори не інтерпретуються буквально, а потребують глибокої аналітичної роботи, через яку людина наближається до цілісності.

Юнг вважав, що міфи, казки, релігійні тексти – усі вони насичені метафорами, які не тільки структуровані культурно, але й походять із колективного несвідомого. Тобто, метафора тут набуває онтологічного статусу: вона є не просто способом сказати щось «інакше», а засобом проявлення архетипів, структур психіки, які є універсальними для всіх людей [58, с. 74].

Таким чином, у юнгіанській перспективі метафора є способом відкриття смислу через образ, через символ, через діалог зі своєю глибинною сутністю. Вона дозволяє не лише описати стан, а вийти за межі опису – до трансформації. Метафора стає психічним інструментом, який веде до інтеграції частин «Я», до зустрічі з тінню, анімою, мудрим старцем чи іншими фігурами внутрішнього світу.

Психолог Ш. Копп також акцентував увагу на ролі метафори як засобу пізнання. Він описував її як інтуїтивне осмислення досвіду, що не завжди може бути вербалізоване. Коли клієнт слухає метафору, він часто переносить її на власне життя, вловлює аналогії, розкриває приховані смисли, не вступаючи при цьому в активну боротьбу з терапевтом. Метафора стає м'яким ключем до трансформації.

Його концепція метафоричного пізнання базується на переконанні, що деякі аспекти людського досвіду не можуть бути повністю охоплені логікою чи сенсорним спостереженням, і саме метафора дозволяє інтуїтивно проникнути в ці глибинні пласти. Копп вважав, що метафора – це спосіб мислення, який активізує уяву, емоції та символічне осмислення, відкриваючи множинність значень, що співіснують у досвіді людини. Вона дозволяє людині побачити ситуацію не буквально, а через образ, який резонує з її внутрішнім світом, і тим самим запускає процес трансформації. У терапевтичному контексті Копп підкреслював, що метафора допомагає клієнту інтуїтивно осмислити те, що важко або неможливо висловити словами – травму, внутрішній конфлікт, екзистенційну кризу. Через метафоричне пізнання клієнт не просто отримує нову інформацію, а переживає її, інтегрує у свою особистісну структуру. Саме тому Копп вважав метафору ключовим інструментом у роботі з глибинними процесами, які не піддаються прямому аналізу [67].

Н. Пезешкіан, засновник позитивної психотерапії, розглядав метафору як ключовий інструмент інтуїтивного пізнання, що дозволяє людині осмислити власний досвід у символічній, образній формі. Його підхід базувався на переконанні, що кожна людина володіє двома базовими здібностями – любити і пізнавати, – які проявляються через актуальні здібності, такі як терпіння, довіра, сумлінність, відкритість.

Метафора в цьому контексті виступає як міст між внутрішнім світом клієнта і його культурним, соціальним, тілесним досвідом. Пезешкіан активно використовував притчі, історії, анекдоти, які не просто ілюструють ситуацію, а дозволяють клієнту побачити себе в новому світлі, без прямого аналізу чи

інтерпретації. Він вважав, що метафора має здатність активізувати внутрішні ресурси, знижувати опір, відкривати доступ до глибинних конфліктів, які не завжди можуть бути вербалізовані.

У позитивній психотерапії метафора несе терапевтичну функцію переосмислення: симптоми, хвороби, життєві труднощі розглядаються як сигнали, що вказують на нерозвинені або пригнічені здібності. Через метафоричне осмислення цих симптомів клієнт не лише розуміє їх значення, а й знаходить шлях до внутрішнього балансу. Наприклад, депресія може бути представлена як «зимовий період душі», що потребує часу для відновлення, а не як патологія, яку слід негайно усунути. Такий підхід дозволяє клієнту побачити себе не як носія проблеми, а як людину, що має потенціал до розвитку.

Пезешкіан також наголошував на транскультурному аспекті метафори: він вивчав, як одна й та сама метафора може мати різне значення в різних культурах, і як культурні притчі можуть стати джерелом терапевтичного ресурсу. Його метод поєднує інтуїтивну мудрість Сходу з раціональною структурністю Заходу, і саме метафора стала тим інструментом, який дозволив інтегрувати ці два підходи в єдину терапевтичну систему [46].

Нейропсихолог О. Сакс у своїх працях доводив, що метафора – це не лише психологічна техніка, а й спосіб активації різних ділянок мозку. Через образну мову ми створюємо нові нейронні зв’язки, стимулюємо пам’ять, асоціативне мислення, емоції та навіть здатність до творчості. Вплив метафори на мозок підтверджується нейровізуалізацією, коли в момент слухання історії активізуються зони, відповідальні за співпереживання, уяву та саморефлексію.

Сучасні практики говорять про метафору як «зерно», яке проростає в терапевтичному процесі. Вона може здаватися дрібницею, але надалі зростає, перетворюючись на ресурс для зміни мислення, поведінки, ставлення до себе. Через метафору клієнт отримує не відповідь, а напрямок думання, який активізує його власну мудрість.

Отже, терапевтична метафора – це багатовимірне явище, яке поєднує філософію, психологію, нейронауку та мистецтво. Вона не дає готових рішень,

але створює простір для внутрішнього діалогу, який, можливо, важливіший за будь-які формули успіху.

У контексті терапевтичної метафори різні психотерапевтичні школи та підходи формують унікальні теоретичні та практичні засади її використання, що відображає глибину міждисциплінарного осмислення цього феномену. Психоаналітична традиція, започаткована З. Фройдом, розглядає метафору як інструмент для проникнення в несвідоме, де вона слугує засобом символічного вираження витіснених імпульсів, конфліктів та травматичних переживань. Через аналіз сновидінь, вільні асоціації та інтерпретацію символів метафора стає ключем до розкриття внутрішньої динаміки особистості.

Аналітична психологія К. Юнга розширює це бачення, вводячи поняття колективного несвідомого та архетипів, які проявляються через метафоричні образи. У цьому підході метафора не лише інструмент терапії, а й міст між індивідуальним досвідом і універсальними структурами психіки, що дозволяє клієнту інтегрувати глибинні аспекти своєї особистості.

Гуманістичні школи, зокрема екзистенційна терапія та клієнт-центрований підхід К. Роджерса, трактують метафору як засіб самовираження, що сприяє автентичному контакту з собою. Тут метафора допомагає клієнту осмислити власні переживання, надати їм сенсу та знайти внутрішню опору.

Екзистенційні терапевти, як І. Ялом, використовують метафору для розкриття фундаментальних тем буття – свободи, смерті, ізоляції, сенсу життя – через образне осмислення життєвих ситуацій [55, с. 34].

У гештальт-терапії метафора виконує функцію структурування досвіду, дозволяючи клієнту усвідомити фрагментовані частини себе та інтегрувати їх у цілісне «Я». Робота з метафорою тут часто включає тілесні практики, експериментування та діалог з образами, що виникають у процесі терапії.

Когнітивно-поведінкові підходи, попри свою орієнтацію на раціональне мислення, також інтегрують метафору як засіб реконструкції когнітивних схем. У терапії прийняття та відповідальності (ACT), яка є розвитком когнітивної

парадигми, метафора використовується для формування психологічної гнучкості, прийняття внутрішніх станів та дій відповідно до цінностей. Наприклад, метафора «пасажирів у автобусі» дозволяє клієнту усвідомити, що думки та емоції – це лише частина внутрішнього процесу, які не повинні керувати поведінкою. У схемотерапії метафора допомагає візуалізувати дисфункціональні патерни, наприклад, «внутрішня дитина» чи «критичний батько», що сприяє емоційному переробленню та трансформації.

Позитивна психотерапія Носсрата Пезешкіана активно використовує метафору як засіб культурного діалогу, переосмислення життєвих ситуацій та активації внутрішніх ресурсів. Притчі, історії, казки тут виконують роль терапевтичного дзеркала, в якому клієнт бачить себе, свої проблеми та можливі шляхи їх вирішення. Метафора в цьому підході є не лише способом передачі знань, а й інструментом трансформації, що дозволяє клієнту змінити перспективу, знизити напругу та знайти нові рішення.

Казкотерапія, як окремий напрям, базується на використанні метафоричних наративів – казок, легенд, притч – для роботи з глибинними психологічними структурами. Вона поєднує елементи юнгіанської символіки, гуманістичної емпатії та арт-терапевтичної творчості. Казка тут виступає як шифр, що містить інформацію про внутрішній світ клієнта, його конфлікти, потреби та потенціал. Робота з казкою дозволяє клієнту не лише ідентифікувати себе з героєм, а й пройти шлях трансформації, що має терапевтичний ефект.

Нейропсихологічні підходи, зокрема дослідження О. Сакса, демонструють, що метафора активує різні ділянки мозку, сприяє інтеграції досвіду, формуванню нових нейронних зв’язків та покращенню когнітивних функцій. Метафора тут розглядається як нейроінструмент, що впливає на емоційну регуляцію, пам’ять, уяву та здатність до творчого мислення [36, с. 134].

Нарешті, у постмодерністських та наративних підходах метафора є засобом конструювання особистісної історії. Терапевт допомагає клієнту переписати власний наратив, змінити домінуючі метафори, які визначають його

ідентичність. Наприклад, замість метафори «жертви» клієнт може обрати метафору «воїна» або «мандрівника», що відкриває нові горизонти для самореалізації.

У терапевтичному контексті метафора постає як багатогранне явище, що має численні види, кожен з яких виконує специфічні функції, активує різні рівні психіки та відповідає різним терапевтичним завданням. Одним із найпоширеніших видів є класична метафора, яка базується на образному порівнянні двох сутностей. Вона дозволяє клієнту побачити свою ситуацію через інший кут, не прямо, а опосередковано, що знижує опір і відкриває простір для рефлексії. Наприклад, порівняння емоційного стану з погодою – «всередині мене гроза» – дозволяє клієнту усвідомити інтенсивність переживань без необхідності їх вербалізувати у прямій формі.

Іншим видом є сюжетна метафора, яка реалізується через історії, притчі, казки. Вона має структуру наративу, де клієнт може ідентифікувати себе з героєм, пройти шлях трансформації, зіткнутися з перешкодами та знайти рішення. Така метафора особливо ефективна в роботі з дітьми, а також у позитивній психотерапії, де притча виконує роль дзеркала, що відображає внутрішній конфлікт. Сюжетна метафора дозволяє клієнту не лише осмислити проблему, а й побачити її розвиток, можливі варіанти поведінки та наслідки.

Символічна метафора апелює до глибинних шарів психіки, часто несвідомих. Вона не має чіткої логічної структури, але викликає сильні емоційні реакції, асоціації, образи. Наприклад, образ «внутрішнього саду» може символізувати стан душі, потребу в догляді, відновленні, гармонії. Символічна метафора часто використовується в юнгіанському аналізі, арт-терапії, психосоматиці, де важливе не раціональне осмислення, а переживання, проживання образу.

Метафора-гра – це інтерактивна форма метафоричного впливу, яка реалізується через техніки, як-от «китайська рулетка», «метафоричні асоціативні карти» (МАК), «пісочна терапія». Вона дозволяє клієнту вільно асоціювати, створювати власні образи, інтерпретувати їх у контексті власного

досвіду. Така метафора не нав’язує готових рішень, а стимулює творчість, самовираження, інтуїтивне осмислення. Вона особливо ефективна в роботі з травмою, коли вербалізація є складною або неможливою.

Емпірична метафора базується на досвіді клієнта, його життєвих ситуаціях, спогадах, тілесних відчуттях. Наприклад, метафора «я як човен у штормі» може виникнути з реального досвіду перебування на воді, що надає їй особливої сили та автентичності. Така метафора дозволяє клієнту інтегрувати минулий досвід у терапевтичний процес, переосмислити його та знайти нові смисли [52].

Метафора стану – це порівняння емоційного або психологічного стану з фізичним явищем, об’єктом або процесом. Наприклад, депресія як «туман», тривога як «пісок, що засмоктує», гнів як «вогонь». Ці метафори дозволяють клієнту краще усвідомити свої внутрішні переживання, надати їм форми, що сприяє їхньому опрацюванню. Метафора стану – це особливий тип метафоричного вираження, який відображає не зовнішні події чи об’єкти, а внутрішні психічні, емоційні або тілесні стани. Вона виконує функцію вербалізації суб’єктивного досвіду через конкретні образи, що часто базуються на тілесному або сенсорному переживанні. У когнітивному, психологічному та поетичному контекстах метафора стану є інструментом не лише для опису, а й для розуміння й трансформації переживань.

Когнітивна лінгвістика, зокрема дослідження Лакоффа і Джонсона, вказує на те, що метафори стану часто мають тілесне або просторове джерело. Наприклад, емоційний стан передається через просторові образи: «Я на межі» (стан напруги), «Я впав у депресію» (стан пригніченості, сприйнятий як занурення вниз), «Мене охопила радість» (емоція як рідина чи енергія, що оволодіває тілом). Ці метафори свідчать про тілесність переживання – ми уявляємо внутрішні процеси як динаміку у просторі, що демонструє тісний зв’язок між станом і тілесною репрезентацією.

У юнгіанському аналізі метафора стану набуває ще глибшого змісту – вона постає як символічне вікно у психіку. Наприклад, сон, де людина рухається

крізь густий туман, може символізувати стан розгубленості, втрати орієнтирів або перебування у транзитивному етапі життя. Такий образ не тільки передає стан, а й стає ключем до розуміння архетипічного процесу – проходження крізь невизначеність, що веде до внутрішньої трансформації. У творчості, подібні метафори можуть проявлятися через колір, форму, сюжет – художник може показати «заморожений час», «спустошене поле», «мирну воду» тощо, які передають його психоемоційний ландшафт.

Психотерапевтична практика також звертає увагу на метафори стану як засіб самопізнання: коли пацієнт говорить «Я відчуваю себе, наче замкнений у клітці», цей образ стає точкою входу в глибинне переживання. Робота з метафорою дозволяє не лише описати стан, а й уявити його зміну: «відкрити двері», «вийти на свободу», що актуалізує внутрішній потенціал до трансформації.

Отже, метафора стану – це не просто стилістичний засіб, а складна психолінгвістична і психосимволічна структура, яка дає можливість: конкретизувати абстрактне; втілити внутрішнє через зовнішнє; окреслити межі досвіду;

Метафора події – це образне представлення життєвої ситуації, процесу або вибору. Наприклад, «роздоріжжя» як символ вибору, «міст» як перехід, «ліфт» як рух між рівнями свідомості. Вона дозволяє клієнту побачити свою ситуацію як динамічну, таку, що має напрямок, потенціал змін. Метафора події – це когнітивно-символічний засіб, що дозволяє осмислити, структурувати та інтерпретувати досвід у формі змін, переходів, кульмінацій чи розривів. На відміну від метафори стану, яка фіксує тривале або стабільне переживання, метафора події фокусується на динаміці: вона описує момент, який щось змінює – у зовнішньому світі або в психіці.

У когнітивній лінгвістиці метафора події часто моделюється через досвід тілесного руху, дії або зміни положення в просторі. Наприклад, коли ми кажемо «прорив у науці», «вибух емоцій», «зустріч стала переломом у житті», особа актуалізує подію як енергетичний зсув – щось, що розпочинає нову фазу. Ці

метафори дозволяють сприймати абстрактні процеси (наприклад, психологічні зміни чи соціальні трансформації) як конкретні, впізнавані за тілесним досвідом.

Юнгіанський аналіз, навпаки, бачить подію не лише як факт чи процес, а як момент архетипічної активізації. Наприклад, ініціація (перехід через поріг) – це метафора події, яка символізує перехід від одного рівня буття до іншого: з дитинства в дорослість, з несвідомого в усвідомлене. У снах або творчості метафора події може проявлятися як землетрус, мандри, загибель чи народження – процеси, які активують архетипи Перетворення, Смерті та Відродження, Героєвого Шляху.

Метафора події в поезії чи літературі часто фокусується на точці розлому – «мить, коли тріснула тиша», «сонце впало в мої очі», «слово розірвало простір». Це – образи, де подія є не просто моментом у часі, а символом зсуву в сенсі, афекті або структурі досвіду. Вона дозволяє не описувати, а відтворити відчуття кульмінації, катарсису або пробудження.

У психотерапевтичному контексті метафори події часто використовуються для позначення поворотних моментів: «сеанс став точкою неповернення», «я нарешті розірвав ланцюг минулого», «відчув, як щось у мені перемкнулось». Через такі образи терапевт і пацієнт можуть не лише відслідковувати динаміку змін, а й поглиблювати контакт із пережитим.

Загалом, метафора події – це спосіб надати формі досвіду тим моментам, де все змінюється. Вона дозволяє: осмислити трансформацію; відтворити динаміку переживання; активувати архетипічну структуру (наприклад, Подорож, Криза, Народження); перенести уявлення про час із лінійного в експресивний.

Метафора тіла – це порівняння внутрішнього стану з тілесними процесами або частинами тіла. Наприклад, «серце як камінь», «голова як переповнена шафа». Вона особливо ефективна в психосоматичному підході, де тілесні симптоми розглядаються як прояви психологічних конфліктів. У когнітивній лінгвістиці (зокрема у працях Джорджа Лакоффа) тіло є базовим

джерельним доменом для метафоричного переносу. Саме тілесність формує способи, якими ми осмислюємо поняття влади («верхній ешелон», «вийти на вершину»), емоцій («його серце розбите», «мене нудить від цього»), моралі («високі ідеали», «впасти ниць») тощо. Взаємодія з фізичним світом – гравітація, локомоція, дотик – служить основою для формування метафор, що описують поняття успіху, провалу, близькості, загрози і підтримки. Це підтверджує тезу, що мислення є тілесно-обумовленим (embodied cognition).

У юнгіанському контексті метафора тіла має ще ширше значення. Тіло постає не лише як біологічна структура, а як символічний простір, у якому проявляються архетипи й несвідомі процеси. Наприклад, шкіра може символізувати межі «Я», кров – емоційну або родову спадковість, очі – здатність бачити істину, а хребет – вісь внутрішньої стійкості. У снах тіло часто постає в трансформованій формі — рани, відсутність частин, надмірність або деформація – як метафора психологічного стану чи конфлікту. Наприклад, сон про поранену ногу може вказувати на труднощі з рухом у житті – страх змін або перешкоди в розвитку.

У творчості тіло — це арена для естетичної, емоційної й метафізичної роботи. Наприклад, оголене тіло може бути метафорою вразливості, істинності, беззахисності або свободи. У танці – тіло не просто інструмент, а мова метафор: раптовий жест руки може означати спротив, вібрація торсу – внутрішнє сум’яття, спіральний рух – перехід або очищення. У поезії ж тіло часто стає носієм часу: «мої руки – пісок годинника», «серце – розпечена куля, що вдаряє в ребра», «мова стискається в зубах». Це – не лише художні образи, а спосіб дати форму внутрішньому [20, с. 381].

У психотерапії метафори тіла відіграють важливу роль у діалозі з емоційною травмою, напругою чи потребами. Часто говорять «відчуваю, ніби камінь у грудях», «мої плечі несуть тягар», «живіт горить страхом» – і ці метафори стають ключем до опрацювання досвіду, до тілесного проживання і зцілення. Через роботу з тілесними образами відкриваються шляхи до інтеграції розщеплених станів, до відновлення контакту з собою.

Таким чином, метафора тіла – це не просто інтерпретація тілесних переживань, а універсальна матриця сенсів, що поєднує розум, емоції, культуру і глибинну психіку.

Метафора часу – це образне осмислення минулого, теперішнього або майбутнього. Наприклад, «минуле як тінь», «майбутнє як незвіданий океан». Вона дозволяє клієнту працювати з темпоральними аспектами досвіду, інтегрувати травматичні події, формувати нові перспективи. Метафора часу – це одна з найглибших і найуніверсальніших когнітивних структур, через яку люди осмислюють абстрактне явище темпоральності, руху, змін і людського досвіду. Час як поняття не має прямої тілесної репрезентації, тому ми змушені спиратися на метафоричне мислення, щоб не лише говорити про нього, а й формувати уявлення про життя, пам’ять, майбутнє, прогрес і втрату.

У когнітивній лінгвістиці виділяються основні концептуальні метафори часу:

1. Час – це рухомий об’єкт: «Час наближається», «Свято вже позаду». Людина сприймає себе як фіксовану точку, крізь яку проходить «стріла часу». Це дозволяє структурувати сприйняття моменту, послідовності, подій як потоку, що рухається.

2. Час – це контейнер: «Ми провели три дні у Києві», «У мене було складне літо». Ця метафора дозволяє сприймати часові періоди як простори, де щось відбувається, накопичується чи змінюється – як символ меж, вмісту, завершеності.

3. Час – це цінність / ресурс: «Я витратив надто багато часу на це», «Треба економити час». Час мислиться як обмежений капітал, і це формує поведінкові моделі, пов’язані з продуктивністю, ефективністю, прискоренням життя.

4. Час – це шлях / подорож: «Я просуваюся до кращого майбутнього», «Позаду залишились тяжкі роки». Тут людина стає суб’єктом руху, а час – простором, у якому вона проходить крізь фази, випробування, етапи становлення.

У юнгіанській психології час має ще одну – глибинну символічну репрезентацію. Він може постати як архетипічний процес: відродження, повторення, циклічність, етапи ініціації. Наприклад, образ вічного повернення, що часто з'являється у снах і міфах, метафоризує нелінійну природу психіки, де минуле продовжує впливати на теперішнє, а майбутнє вже присутнє у внутрішній роботі. У снах символи годинника, зупиненого часу, прискорення, темпоральних парадоксів – вказують на внутрішній конфлікт із темпоральною перспективою.

У творчості метафора часу може бути ключем до екзистенційного осмислення буття. Письменники, поети, художники – часто зображують час як тінь, пустелю, коло, водний потік, лезо, завісу. Це не просто риторика – а спосіб структурувати наративи втрати, надії, очікування, ностальгії. У фільмах або картинах кадри, де герої «застигають у часі», або «рухаються назад», – це метафори внутрішніх процесів: потреби щось змінити, переглянути, звільнитися.

У психотерапевтичному контексті робота з метафорою часу дозволяє клієнтам опрацювати досвід затримки, стагнації, надмірної швидкості чи переживання «втрати часу». Коли пацієнт каже «Я застряг у минулому», це не просто мовна формула, а запрошення до роботи з пам'яттю, травмою, ідентичністю. І навпаки, «Я не можу чекати».

Метафора простору – це уявлення внутрішнього світу як певного простору: кімнати, лісу, лабіринту, пустелі. Вона дозволяє клієнту «переміщатися» у цьому просторі, досліджувати його, знаходити ресурси, виходи, приховані зони. Така метафора часто використовується в гештальт-терапії, арт-терапії, нейрографіці. Метафора простору – це один із найфундаментальніших способів концептуалізації досвіду, який бере початок у нашій тілесній взаємодії з навколишнім світом. Просторові структури (верх – низ, близько – далеко, всередині – зовні) формують основу не лише для фізичного орієнтування, а й для розуміння абстрактних понять: емоцій, соціальних стосунків, мислення, моралі, ідентичності.

У когнітивній лінгвістиці простір – це джерельний домен, з якого ми черпаємо метафори для структурування абстрактного. Наприклад: «Я піднявся на новий рівень» – метафора прогресу через вертикальний рух, «Між нами дистанція» – метафора емоційної або соціальної відчуженості, «Я опинився в центрі уваги» – метафора значимості через топологічне розташування, «Він за межами логіки» – метафора нормальності через просторові кордони.

Простір тут не просто орієнтаційна система, а мова для опису внутрішнього стану, соціального статусу, моральних меж та метафізичних пошуків. Це мислення через геометрію, топологію, картографію – через здатність уявляти абстрактне як розміщене в площині.

У творчості простір є не тільки темою, а й методом. Картина, де фігура розчиняється в пейзажі – метафора втрати себе, або інтеграції з більшим. У поезії: «Моє серце – вузький коридор без дверей» – образ внутрішнього простору як емоційної реальності. Візуальні зміщення, перспективи, симетрії – способи роботи з метафорою простору як медіумом вираження несказанного.

У психотерапії метафори простору допомагають пацієнтам описати своє положення у житті, системі, стосунках: «Я застряг», «Я в куті», «Я виходжу із зони комфорту». Ці вислови не тільки передають стан, а й задають напрямок руху – до свободи, до усвідомлення, до кордонів, або поза ними.

Метафора ролі – це порівняння себе з певним соціальним або культурним образом: воїном, мандрівником, капітаном, садівником. Вона дозволяє клієнту переосмислити свою ідентичність, змінити позицію, активізувати нові стратегії поведінки. Метафора ролі – це спосіб концептуалізації соціального, психологічного або екзистенційного «я» як учасника, виконавця певної функції чи сценарію в життєвій драмі. Вона відображає не просто положення людини в структурі суспільства, а складний спосіб самовизначення: ким я є, яку функцію виконую, у якому жанрі існую і як взаємодію з іншими.

У когнітивному розумінні роль метафоризується через моделі театру, гри, костюма, маски. Коли людина каже «він грає роль лідера», «я втомився бути хорошим хлопчиком», «її слова – лише сценічна репліка», вона фактично

виражає концептуалізацію ідентичності як набору дій, очікувань, сценаріїв. Це дозволяє бачити соціальне буття як перформативний акт, що змінюється залежно від контексту, глядачів і режисури (інституцій, норм, внутрішніх імпульсів) [4, с. 280].

У юнгіанському аналізі метафора ролі постає як динаміка між персоною і тінню – двома ключовими елементами психіки. Персона – це соціальна маска, роль, яку індивід демонструє зовнішньому світові; вона є необхідною для адаптації, але водночас може стати джерелом відчуження, якщо надмірно ототожнена з внутрішнім «я». Сни, де людина носить костюм, змінює обличчя, виходить на сцену – часто символізують конфлікт між справжньою сутністю й виконуваними ролями. У цьому сенсі роль є метафорою ідентичності, що перебуває в постійному балансі між зовнішніми очікуваннями і внутрішніми імпульсами.

У творчості метафора ролі може проявлятися як метод самодослідження: митці часто створюють альтер-его, маски, персонажів, через яких вивчають себе, свої травми, свої мрії. Наприклад, поет, що говорить голосом «шаленого пророка», може через цю роль виразити свій внутрішній протест, страх або пророцтво. Візуальні образи, де фігури носять театральні костюми, змінюють обличчя, існують у грі світла й тіні – це спроба відтворити складність ідентичності через метафору ролі, яку людина виконує на сцені життя.

У психотерапії метафора ролі дозволяє клієнту побачити, як він сам себе визначає: «Я завжди був рятівником», «Мене змушують бути винуватим», «Я не хочу більше бути слухняним сином». Це не просто висловлювання – а ключ до того, як особистість структурує своє «я», і як вона може переосмислити, змінити або скинути ці ролі на користь автентичності. Іноді метафора ролі перетворюється в метафору звільнення: «Я скидаю маску», «Я виходжу за межі сценарію», «Я переписую свою роль» – процеси, що вказують на внутрішню еволюцію.

Метафора ролі також тісно пов’язана з культурними архетипами: Герой, Мати, Учень, Провидець, Зрадник – це глибинні фігури, які людина

інтерналізує або проектує у світі. Через них вона не просто «грає роль», а входить у взаємодію з колективним несвідомим, впізнає себе як учасника великої символічної драми.

Кожен із цих видів метафори має свою специфіку, глибину, терапевтичну силу. Їхнє використання залежить від підходу, запиту клієнта, етапу терапії та індивідуальних особливостей.

Розвиток жіночої самоідентичності засобами терапевтичної метафори є складним, багатовимірним процесом, що охоплює психологічні, соціокультурні, нейропсихологічні та екзистенційні аспекти. Самоідентичність жінки формується не лише як когнітивне усвідомлення себе, але як глибинне переживання власної унікальності, тілесності, ролей, цінностей і життєвих сценаріїв. Терапевтична метафора в цьому контексті виступає не просто інструментом комунікації, а засобом реконструкції внутрішнього світу, що дозволяє жінці осмислити себе поза межами соціальних стереотипів, патріархальних наративів і нормативних очікувань.

Метафора активізує образне мислення, яке є природним для жіночої психіки, згідно з дослідженнями нейропсихологів, зокрема Олівера Сакса. Вона дозволяє інтегрувати фрагментовані частини «Я», які часто розділені між ролями матері, професіоналки, партнерки, доньки, громадянки. Через метафоричні образи жінка може побачити себе не як набір функцій, а як цілісну особистість, що має право на внутрішню свободу, емоційне самовираження і духовний розвиток. Наприклад, метафора «жінка як садівниця власної душі» дозволяє переосмислити процес самопізнання як догляд, вирощування, очищення і цвітіння, а не як боротьбу чи досягнення.

У процесі терапії метафора стає простором безпечного експериментування з ідентичністю. Вона дозволяє жінці вільно обирати образи, які резонують з її внутрішнім світом, і через них проживати трансформацію. Наприклад, метафора «жінка як мандрівниця» відкриває перспективу розвитку, пошуку, зміни, а не фіксації на стабільності чи відповідності зовнішнім нормам. У цьому сенсі метафора є засобом деконструкції соціальних сценаріїв, які часто

нав’язують жінці обмежене бачення себе – як об’єкта турботи, краси, материнства чи жертовності.

Психоаналітична традиція, зокрема юнгіанський підхід, розглядає метафору як прояв архетипів, що формують жіночу ідентичність. Архетипи Великої Матері, Мудрої Старої, Коханої, Жриці — це не просто культурні образи, а глибинні структури психіки, які активуються через метафоричні наративи. Робота з ними дозволяє жінці не лише усвідомити свої внутрішні конфлікти, але й знайти ресурси для їх інтеграції. Наприклад, метафора «жінка як місячне світло» може символізувати циклічність, інтуїцію, м’яку силу, що протистоїть раціональному, лінійному мисленню.

У позитивній психотерапії Н. Пезешкіана метафора використовується для переосмислення життєвих ситуацій, зниження напруги та активації внутрішніх ресурсів. Притчі, історії, казки, що містять жіночі образи, дозволяють клієнтці побачити себе в новому світлі, знайти альтернативні способи реагування, змінити ставлення до себе. Наприклад, притча про птаха, що не знав, що вміє літати, може стати метафорою для жінки, яка не усвідомлює власну силу, потенціал, здатність до самореалізації.

Казкотерапія, як окремий напрям, особливо ефективна в роботі з жіночою ідентичністю, оскільки дозволяє обійти раціональні захисти і працювати з глибинними емоційними пластами. Через казкові образи жінка може прожити свій шлях – від втрати до віднайдення, від залежності до автономії, від страху до сили. Казка стає не просто історією, а метафоричним сценарієм трансформації, де героїня проходить випробування, зустрічає союзників, долає перешкоди і знаходить себе [6, с. 40].

У наративній терапії метафора використовується для переписування особистісної історії. Жінка, яка звикла бачити себе як «жертву обставин», може через метафору «воїна світла» або «творчині світу» змінити домінуючий наратив, що визначає її ідентичність. Це не просто зміна слів, а глибинна реконструкція способу мислення, емоційного реагування і поведінкових стратегій.

Нейропсихологічні дослідження підтверджують, що метафора активує не лише емоційну, але й когнітивну сферу, сприяє формуванню нових нейронних зв’язків, що забезпечують стійкі зміни у сприйнятті себе. Через метафоричне мислення жінка може інтегрувати травматичний досвід, переосмислити тілесність, сексуальність, материнство, професійну реалізацію. Наприклад, метафора «тіло як храм» дозволяє змінити ставлення до власної тілесності – від сорому до прийняття, від об’єктивації до сакралізації.

У контексті кризи ідентичності, яка часто виникає у жінок у періоди життєвих змін – материнства, розлучення, втрати, професійного вигорання – метафора стає засобом пошуку нових смислів. Вона дозволяє не лише описати стан, але й створити нову перспективу. Наприклад, метафора «жінка як берег, що змінюється під дією хвиль» може допомогти прийняти зміну як природний процес, а не як втрату стабільності.

Таким чином, терапевтична метафора є не просто технікою, а способом мислення, переживання і трансформації. Вона дозволяє жінці побачити себе в новому світлі, інтегрувати суперечливі аспекти ідентичності, знайти внутрішню опору і створити власний образ «Я», що не залежить від зовнішніх норм, а базується на глибинному переживанні себе.

3.2. Протокол застосування психотерапевтичних метафор з метою розвитку жіночої самоідентифікації в психологічній допомозі

Протокол застосування психотерапевтичних метафор для розвитку жіночої самоідентифікації в психологічній допомозі – це структурований алгоритм дій, який поєднує наукові засади, етапність терапевтичного процесу та індивідуалізований підхід до клієнтки. Такий протокол базується на міждисциплінарному підході, включаючи психоаналітичні, гуманістичні, наративні та нейропсихологічні компоненти.

Основні етапи протоколу:

1. Діагностичний етап:

– визначення запиту клієнтки щодо самоідентичності (рольовий конфлікт, криза ідентичності, травматичний досвід);

– використання метафоричних асоціативних карт (МАК), проективних технік («Я як…», «Мій внутрішній образ») для виявлення домінуючих метафор і наративів;

– аналіз архетипічних образів, що проявляються у спонтанних метафорах (наприклад, «жінка як тінь», «жінка як птах у клітці»).

Цей етап є фундаментальним у побудові терапевтичного процесу, оскільки саме на цьому етапі психолог формує первинне уявлення про внутрішній світ клієнтки, її потреби, конфлікти та очікування. Запит у психотерапії – це не просто формулювання проблеми, а глибинне прагнення до змін, яке часто маскується під поверхневими скаргами.

У випадку роботи з жіночою самоідентичністю, запит може мати складну структуру, що включає рольовий конфлікт (наприклад, суперечність між соціальною роллю матері та професійною самореалізацією), кризу ідентичності (втрату відчуття себе, розмитість меж «Я», відчуття внутрішньої порожнечі), а також наслідки травматичного досвіду (насильство, втрати, емоційне пригнічення, соціальна стигматизація) [48, с. 16].

Психолог починає з побудови довірчого контакту, використовуючи емпатійне слухання, відкриті запитання, уточнення, парафрази. Важливо не лише почути, що говорить клієнтка, а й звернути увагу на невербальні сигнали, емоційні реакції, паузи, уникання тем. Часто жінка не може чітко сформулювати запит, тому психолог допомагає їй через метафоричні техніки, проективні методи (наприклад, МАК-карти, метод «Я як…», техніка «Двадцять тверджень»), а також через аналіз життєвої історії (анамнез, біографічне інтерв’ю) виявити глибинні потреби. Наприклад, клієнтка може говорити про втому, апатію, конфлікти в сім’ї, але в процесі роботи виявляється, що її запит – це потреба в поверненні до себе, у відновленні внутрішньої цілісності, у переосмисленні власної жіночності.

Особливу увагу слід приділити виявленню домінуючих метафор, які клієнтка використовує для опису себе: «я як тінь», «я як порожня ваза», «я як механізм, що працює без зупинки». Ці образи є ключем до розуміння її внутрішнього стану та можуть бути трансформовані в ресурсні метафори в подальшій роботі. Також важливо дослідити, які соціальні сценарії впливають на її ідентичність: очікування родини, культурні норми, гендерні стереотипи. Психолог має бути уважним до того, чи є у клієнтки внутрішній дозвіл на зміну, чи вона готова до переосмислення себе, чи існує страх втрати звичних ролей.

У випадку травматичного досвіду, запит може бути фрагментованим, емоційно заблокованим. Тут важливо працювати дуже делікатно, з використанням тілесно-орієнтованих технік, стабілізаційних практик, метафоричних образів, які дозволяють клієнтці говорити про себе без прямого занурення в травму. Наприклад, метафора «жінка як берег, що змінюється під дією хвиль» може допомогти їй осмислити власну вразливість і силу одночасно.

2. Терапевтичний контракт:

– узгодження метафоричного підходу як основного методу;

– визначення бажаного образу самоідентичності (наприклад, «жінка як садівниця», «жінка як мандрівниця»).

Етап терапевтичного контракту, що включає узгодження метафоричного підходу як основного методу та визначення бажаного образу самоідентичності, є критично важливим для побудови ефективної, етичної та глибоко персоналізованої психотерапевтичної взаємодії. На цьому етапі психолог і клієнтка формують спільне бачення процесу терапії, його цілей, методології та очікуваних результатів. Узгодження метафоричного підходу передбачає не лише інформування клієнтки про специфіку метафоричної роботи – її образність, символічність, непрямий характер впливу – але й активне включення клієнтки в процес вибору цього підходу як найбільш відповідного до її запиту, стилю мислення, емоційної структури та рівня психологічної готовності. Психолог пояснює, що метафора не є простою мовною фігурою, а способом доступу до несвідомого, інструментом реконструкції внутрішнього світу, засобом інтеграції

фрагментованих частин «Я». Важливо, щоб клієнтка дала усвідомлену згоду на використання метафоричного підходу, розуміючи його переваги, обмеження, можливі емоційні реакції та трансформаційний потенціал.

Наступним кроком є визначення бажаного образу самоідентичності – метафоричного «Я», до якого прагне клієнтка. Цей образ не нав'язується терапевтом, а формується в діалозі, через асоціативні техніки, МАК-карти, вільні описи, арт-терапевтичні практики, тілесні метафори. Наприклад, клієнтка може обрати образ «жінка як садівниця» – що символізує турботу про себе, внутрішню екологію, процес росту, або «жінка як мандрівниця» — що втілює пошук, відкритість до нового, автономію. Ці образи мають бути емоційно резонансними, викликати відчуття натхнення, безпеки, сили. Психолог допомагає клієнтці дослідити, чому саме цей образ є бажаним, які потреби він задовольняє, які внутрішні конфлікти він долає, які ресурси активує. Важливо, щоб метафора була не абстрактною, а тілесно, емоційно та когнітивно пережитою – тобто інтегрованою на всіх рівнях психіки [49, с. 15].

Узгодження метафоричного образу самоідентичності також передбачає його співвіднесення з реальними життєвими обставинами клієнтки, її соціальними ролями, минулим досвідом, травмами, очікуваннями. Психолог досліджує, чи не викликає цей образ внутрішнього спротиву, страху, сумніву, і якщо так – допомагає знайти більш екологічний варіант. Наприклад, якщо образ «жінка як воїтелька» викликає напругу, можливо, більш прийнятним буде «жінка як берег, що витримує хвилі». Визначення образу самоідентичності – це акт внутрішньої позиціонування, який задає вектор терапевтичної роботи, формує мету, структурує інтервенції.

3. Формування метафоричного поля:

– створення безпечного простору для метафоричної роботи (через арт-терапію, казкотерапію, наративні практики);

– введення ресурсних метафор, які активізують внутрішню силу, автономію, тілесне прийняття.

Етап формування метафоричного поля є ключовим у терапевтичному процесі, оскільки саме тут створюється психологічний простір, у якому клієнтка може безпечно досліджувати, трансформувати та інтегрувати власні образи самоідентичності.

Цей простір не є лише фізичним чи вербальним – він має символічну, емоційну та когнітивну природу. Його створення передбачає використання методів, які активують праву півкулю мозку, відповідальну за образне мислення, інтуїцію, емоції та тілесні переживання. Арт-терапія, зокрема робота з кольором, формою, текстурою, дозволяє клієнтці візуалізувати внутрішні стани, створити метафоричні образи, які не потребують вербалізації, але мають глибокий терапевтичний потенціал. Казкотерапія, як форма роботи з наративними структурами, дозволяє клієнтці ідентифікувати себе з героїнею, пройти шлях трансформації, побачити себе в новому світлі. Наративні практики – написання особистих історій, реконструкція життєвого сценарію – сприяють переписуванню домінуючих метафор, які обмежують ідентичність, на ресурсні, що відкривають нові горизонти.

Введення ресурсних метафор – це процес, що має на меті активізацію внутрішньої сили, автономії, тілесного прийняття та емоційної стабільності. Ці метафори не є випадковими – вони підбираються індивідуально, відповідно до запиту, етапу терапії, особистісних особливостей клієнтки. Наприклад, метафора «жінка як дерево з глибоким корінням» може символізувати стабільність, зв’язок із родом, внутрішню опору; «жінка як світло, що розширюється» – відкритість, духовний розвиток, вплив; «жінка як берег, що витримує хвилі» – емоційну гнучкість, здатність до адаптації. Важливо, щоб ці метафори були не лише естетично привабливими, а й тілесно пережитими – тобто клієнтка має відчути їх у своєму тілі, у своїх емоціях, у своїй поведінці. Для цього використовуються тілесно-орієнтовані практики: уявлення, як метафора «вкорінюється» в тілі, як вона «дихає», «рухається», «звучить». Це дозволяє інтегрувати метафору не лише на рівні уяви, а й на рівні нейронних зв’язків, що забезпечує стійкий терапевтичний ефект.

Формування метафоричного поля також передбачає роботу з опором, страхами, сумнівами, які можуть виникати у клієнтки при зустрічі з новими образами себе. Психолог створює атмосферу прийняття, емпатії, безоціночності, де кожна метафора – навіть «темна», «болюча» – має право на існування і може бути трансформована. У цьому просторі клієнтка вчиться довіряти собі, своїм асоціаціям, своїй інтуїції. Вона стає авторкою власного метафоричного світу, що є актом глибокої психологічної автономії.

4. Трансформація проблемної метафори:

– робота з метафорами, що відображають обмеження («жінка як тінь», «жінка як порожня ваза»);

– переписування наративу через метафору («жінка як берег, що змінюється», «жінка як світло, що розширюється»).

Етап трансформації проблемної метафори є глибинною психотерапевтичною процедурою, спрямованою на реконструкцію внутрішнього наративу клієнтки, який обмежує її самоідентичність, емоційну свободу та життєву активність.

Проблемні метафори – це символічні конструкції, що втілюють внутрішні конфлікти, травматичні переживання, соціальні сценарії, які були інтеріоризовані внаслідок досвіду пригнічення, втрати, насильства або тривалого емоційного дефіциту. Наприклад, метафора «жінка як тінь» може втілювати досвід невидимості, відсутності голосу, втрати суб’єктності, а «жінка як порожня ваза» – відчуття емоційної спустошеності, об’єктивації, втрати сенсу. Робота з такими метафорами починається з їх ідентифікації, вербалізації та тілесного осмислення: психолог допомагає клієнтці не лише описати образ, а й прожити його, відчути, де він «живе» в тілі, які емоції викликає, які спогади активізує.

Далі відбувається процес деконструкції – тобто розкладання метафори на складові, аналіз її походження, функцій, впливу на поведінку та емоційний стан. Психолог може запитати: «Що ця метафора говорить про тебе?», «Хто її тобі

нав’язав?», «Чи хочеш ти залишатися в цьому образі?». Важливо, щоб клієнтка усвідомила, що метафора – це не істина, а інтерпретація, яку можна змінити.

На цьому етапі використовуються техніки наративної реконструкції, коли клієнтка переписує свою історію, змінюючи домінуючий образ на той, що відповідає її потребам, цінностям, внутрішній істині. Наприклад, замість «жінка як тінь» може з’явитися «жінка як туман, що розсіюється і відкриває світло», або «жінка як берег, що змінюється» – образ, який втілює гнучкість, стійкість, здатність витримувати вплив і залишатися собою.

Переписування наративу через метафору – це не просто заміна слів, а глибинна трансформація способу мислення, емоційного реагування, тілесного переживання. Психолог може запропонувати клієнтці створити нову метафору через арт-терапію (малюнок, колаж), тілесну практику (рух, дихання), написання особистої історії або казки, де героїня проходить шлях від обмеження до розширення. Наприклад, метафора «жінка як світло, що розширюється» може стати символом внутрішнього пробудження, духовного росту, виходу за межі старих сценаріїв. Важливо, щоб нова метафора була не лише красивою, а й функціональною – тобто вона має підтримувати клієнтку в реальному житті, бути опорою в складних ситуаціях, активізувати ресурси.

5. Інтеграція нової ідентичності:

– введення метафор, що символізують цілісність («жінка як коло», «жінка як ландшафт»);

– рефлексивна робота з тілесними метафорами, що сприяють прийняттю себе.

Етап інтеграції нової ідентичності в терапевтичному процесі є завершальним і водночас одним із найглибших, оскільки саме тут відбувається закріплення трансформацій, що були здійснені на попередніх етапах. Введення метафор, які символізують цілісність, має на меті сформувати у клієнтки нове уявлення про себе як про єдину, узгоджену, внутрішньо гармонійну особистість.

Метафора «жінка як коло» втілює завершеність, безперервність, внутрішню рівновагу, здатність охоплювати всі аспекти себе без виключення чи

заперечення. Вона дозволяє клієнтці відчути себе не як набір суперечливих ролей чи фрагментів, а як єдине «Я», що має внутрішню логіку, ритм і центр.

Метафора «жінка як ландшафт» відкриває перспективу багатошаровості, просторової глибини, природної різноманітності – вона дозволяє клієнтці побачити себе як живу систему, що включає гори і долини, світло і тінь, рух і спокій. Такі метафори не лише описують нову ідентичність, а й створюють умови для її тілесного, емоційного та когнітивного переживання.

Рефлексивна робота з тілесними метафорами є критично важливою, оскільки саме через тіло відбувається остаточна інтеграція змін. Психолог допомагає клієнтці дослідити, як нова метафора «живе» в її тілі: які відчуття вона викликає, як змінюється дихання, постава, рух, голос. Наприклад, метафора «жінка як ландшафт» може бути прожита через тілесну практику, де клієнтка уявляє себе як простір, що розширюється, дихає, має рельєф, текстуру, температуру. Це дозволяє не лише уявити нову ідентичність, а й втілити її в тілесному досвіді, що є основою для стійких змін. Важливо, щоб клієнтка могла відчути себе в новому образі не лише на рівні уяви, а й у повсякденному житті – у взаємодії з іншими, у прийнятті рішень, у внутрішньому діалозі. Психолог може запропонувати створити ритуал інтеграції – наприклад, написання листа собі з нової позиції, створення символічного предмета, що втілює нову метафору, або тілесну практику, яка закріплює новий стан.

Інтеграція нової ідентичності також передбачає виявлення внутрішніх опор – цінностей, переконань, емоційних ресурсів, які підтримують нову метафору. Психолог допомагає клієнтці усвідомити, що нова ідентичність – це не ідеал, а живий процес, що включає гнучкість, адаптацію, прийняття себе в різних станах. Метафора тут виступає не як маска, а як внутрішній ландшафт, у якому клієнтка може вільно рухатися, досліджувати, змінюватися.

6. Заключний етап:

– створення особистої метафоричної історії клієнтки;

– визначення метафори, яка буде «опорою» в подальшому житті.

Заключний етап терапевтичного процесу, що передбачає створення особистої метафоричної історії клієнтки та визначення опорної метафори для подальшого життя, є кульмінацією інтеграційної роботи, яка закріплює результати трансформації ідентичності. На цьому етапі клієнтка вже пройшла шлях від виявлення запиту, через деконструкцію обмежуючих образів, до формування нової метафоричної самоідентичності. Тепер важливо, щоб ця нова ідентичність була не лише усвідомлена, а й втілена у формі особистої історії – наративу, який клієнтка створює сама або у співпраці з психологом.

Така історія може бути написана у формі казки, притчі, автобіографічного есе або навіть візуального колажу, де метафоричні образи відображають ключові етапи її внутрішнього шляху. Важливо, щоб ця історія включала не лише подолання, а й моменти сили, відкриття, внутрішнього пробудження. Вона стає символічним актом завершення, який дозволяє клієнтці побачити себе як героїню власного життя, що має право на вибір, голос, автономію.

Визначення метафори-опори – це процес вибору одного образу, який буде слугувати внутрішнім орієнтиром, джерелом стабільності, натхнення та самопідтримки в майбутньому. Така метафора має бути глибоко резонансною, тілесно пережитою, емоційно насиченою. Наприклад, «жінка як джерело, що не вичерпується» може символізувати внутрішню силу, здатність до відновлення, а «жінка як компас» – здатність орієнтуватися у складних ситуаціях, довіряти собі. Цей образ може бути зафіксований у щоденнику, намальований, втілений у предметі, що буде нагадуванням про нову ідентичність.

Психолог допомагає клієнтці інтегрувати цей образ у повсякденне життя: через ритуали, внутрішній діалог, тілесні практики, рефлексивні вправи. Заключний етап також включає обговорення можливих викликів, які можуть виникнути, і способів повернення до метафори-опори як ресурсу. Таким чином, метафорична історія і опорний образ стають не лише завершенням терапії, а й початком нового етапу життя, де клієнтка вже має інструменти для самопідтримки, саморозвитку і глибокого зв’язку з собою.

Висновки до розділу 3

1.Встановлено, що жіноча самоідентичність характеризується нелінійною, багатошаровою структурою, формування якої відбувається на символічному, емоційному, тілесному та наративному рівнях. Специфічною ознакою такої структури постає підвищена чутливість до образних способів осмислення досвіду, що зумовлює високу результативність метафоричної репрезентації внутрішнього «Я». Жіноча самоідентичність не зводиться до стабільної соціальної ролі чи функції, а проявляється як динамічний процес узгодження внутрішніх переживань із зовнішніми соціальними очікуваннями.

2.Виявлено, що терапевтична метафора виступає психічним механізмом інтеграції свідомих і несвідомих компонентів жіночої ідентичності. Метафорична форма не обмежується відображенням внутрішнього стану, а забезпечує його структурну організацію, виконуючи функцію внутрішнього впорядкування досвіду. За такого підходу метафора постає як форма психічної організації смислів, через яку вибудовується цілісне уявлення про себе.

3.З'ясовано, що провідною характеристикою жіночої самоідентичності є образна опосередкованість, яка виявляється у схильності до самопізнання через символи, метафори, внутрішні образи та наративні конструкції. За цих умов абстрактно-раціональні способи самовизначення поступаються за ефективністю образним моделям, що забезпечують поєднання емоційного переживання з когнітивним осмисленням.

4.Виявлено, що терапевтична метафора формує психологічно безпечний простір для дослідження суперечливих і травматичних аспектів жіночої ідентичності без прямої конфронтації з ними. Опосередкований характер метафоричного образу сприяє зниженню внутрішнього опору, властивого жіночій психіці за умов соціального тиску, нормативних очікувань і впливу гендерних стереотипів.

5.Встановлено, що жіноча самоідентичність перебуває у тісному зв'язку з тілесністю, циклічністю та емоційною мінливістю. Найбільш релевантними для

осмислення жіночого досвіду постають метафоричні образи, пов’язані з тілом, простором, часом і природними процесами. За рахунок таких образів ідентичність набуває цілісного характеру, а тіло функціонує як носій смислу, а не як об’єкт зовнішньої оцінки.

6. Доведено, що формування жіночої самоідентичності часто відбувається в умовах внутрішнього рольового конфлікту, зумовленого напруженням між соціально нав’язаними моделями та автентичними потребами. У цьому процесі метафора виконує функцію деконструкції жорстко фіксованих рольових сценаріїв і сприяє формуванню гнучкої, внутрішньо узгодженої ідентичності.

7. Виявлено, що метафоричне осмислення життєвих подій забезпечує трансформацію жіночої ідентичності шляхом зміни домінуючих смислових рамок. Життєві події у такому контексті переосмислюються як етапи внутрішнього розвитку, що сприяє формуванню ідентичності, зорієнтованої на відновлення та смислову реконструкцію досвіду, а не на фіксацію травматичних переживань.

8. Установлено, що архетипічні образи виконують визначальну функцію у структурі жіночої самоідентичності, виступаючи глибинними смисловими матрицями інтерпретації життєвого шляху, міжособистісних стосунків, тілесності та творчого самовираження. Метафорична актуалізація архетипічних образів забезпечує інтеграцію суперечливих аспектів «Я» і сприяє переживанню внутрішньої цілісності.

9. З’ясовано, що розвиток жіночої самоідентичності у метафоричному вимірі має поступальний характер і пов’язується з переходом від дефіцитарних образів себе до ресурсних. Такий перехід реалізується як процес смислового дозрівання, у ході якого трансформується ставлення до власного досвіду, життєвої історії та перспектив майбутнього.

10. Встановлено, що метафора виступає чинником формування автономної ідентичності, оскільки забезпечує можливість самостійного конструювання образу себе поза домінуванням зовнішніх оцінок. У процесі метафоричного

самоконструювання формується внутрішнє авторство, яке постає необхідною умовою психологічної зрілості та самореалізації.

ВИСНОВКИ

1.Самоідентичність функціонує як складне багатовимірне утворення, що розгортається у взаємодії психологічних, тілесних, соціальних, культурних і смислових чинників та не набуває сталої, фіксованої форми. Процес її розвитку відображає постійне узгодження внутрішнього досвіду з вимогами соціального середовища.

2.Жіноча самоідентичність виявляє внутрішню варіативність і нестійкість, які проявляються у коливаннях психологічної стійкості, рівня самоприйняття, переживання життєвого благополуччя та відчуття контролю над подіями власного життя. У її структурі поєднуються адаптаційні ресурси й психологічні уразливості, актуалізація яких залежить від життєвих обставин.

3.Процес формування жіночої самоідентичності відбувається в умовах напруження між індивідуальними потребами та соціально закріпленими очікуваннями, що зумовлює появу внутрішніх конфліктів, розбіжностей між реальним образом себе й уявленням про бажаний ідеал, а також труднощів самоствердження.

4.Жіноча самоідентичність спирається переважно на образні способи осмислення досвіду, що визначає провідну роль символів, метафор, внутрішніх образів і наративів у процесі самопізнання. Раціонально-абстрактні моделі самовизначення не забезпечують достатньої глибини усвідомлення особистісного досвіду.

5.Тілесний досвід відіграє значущу роль у структурі жіночої самоідентичності, поєднуючись з емоційною мінливістю та циклічністю переживань. Через тілесність ідентичність набуває смислової наповненості, а образ тіла переходить від об’єкта зовнішньої оцінки до джерела внутрішнього значення.

6.Емпіричні дані відображають поширення зниженого суб’єктивного благополуччя, соціальної незадоволеності та зовнішньої орієнтації контролю,

які ускладнюють процес самовизначення та посилюють залежність від зовнішніх умов і оцінок.

7. Зміна смислових рамок інтерпретації життєвого досвіду визначає напрям розвитку жіночої самоідентичності. Особисті події набувають різного психологічного значення залежно від способу осмислення, переходячи від переживання втрати до ресурсу внутрішнього розвитку.

8. Психотерапевтична метафора виконує функцію інтеграції особистісного досвіду, поєднуючи свідомі та несвідомі аспекти ідентичності, знижуючи внутрішній опір і відкриваючи можливості безпечного опрацювання складних переживань.

9. Архетипічні образи формують глибинний смисловий каркас жіночої самоідентичності та забезпечують інтеграцію суперечливих аспектів особистісного досвіду, підтримуючи відчуття внутрішньої цілісності.

10. Розвиток жіночої самоідентичності відбувається як поступальний процес переходу від дефіцитарних форм самосприйняття до ресурсних, що супроводжується зростанням внутрішньої опори, відповідальності за власне життя та здатності до автономного самоконструювання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. П. Соціальна філософія: навчальний посібник. Київ: Генеза, 2019. 347 с.

2. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2-х томах. 2 вид., перероб. і доп. Київ: Либідь, 2020. 350 с.

3. Богатирьова Т. М. Особливості самореалізації жінки в сучасному українському суспільстві : магістерська робота / наук. керівник Л. М. Прісняков. Дніпро : ВНПЗ «ДГУ», 2023. 101 с.

4. Бондаренко В. І. Психологія особистості: теорія і практика. Київ: Академвидав, 2021. 402 с.

5. Василенко І. П. Гендерна ідентичність у сучасному суспільстві. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. 230 с.

6. Гірченко О.Л. Позитивна психотерапія: навчально-методичний посібник. Чернігів: НУЧК ім. Т.Г. Шевченка, 2023. 86 с.

7. Головаха Є. І., Паніна Н. В. Соціальні зміни та ідентичність в Україні. Київ: Інститут соціології НАН України, 2020. 278 с.

8. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.

9. Давиденко О. О. Загальна психологія. К., 2019. 450 с.

10. Долинська Л. В. Гендерні аспекти соціалізації особистості. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2022. 295 с.

11. Дубровіна І. В. Психологічне здоров’я в контексті сімейних відносин. К., 2020. 315 с.

12. Дуткевич Т. Загальна психологія. Теоретичний курс. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

13. Євтух В. Б. Етнічна ідентичність: теорія і практика. Київ: Наукова думка, 2022. 318 с.

14. Зайцева Л. М. Психологія гендерних відмінностей. Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2020. 294 с.

15. Кравець В. П. Гендерна соціалізація в умовах трансформації суспільства. Київ: КНЕУ, 2021. 312 с.

16. Кузьмицька А.-К. Метафора: приклади з літератури. *Tsystem*. 2024. URL: https://tsystem.com.ua/metafora-pryklady-z-literatury/ (дата звернення: 15.01.2026).

17. Левківський М. В. Філософія освіти: гендерний вимір. Київ: Либідь, 2023. 220 с.

18. Лук'янова Л. Б. Ідентичність у контексті глобалізації. Київ: Інститут педагогіки НАПН України, 2019. 265 с.

19. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Вид. 3-тє, переробл. та доповн. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.

20. Максименко С. Д. Психологія та педагогіка : підручник. Київ : Слово, 2012. 584 с.

21. Мамон О. В. Самооцінка: аналіз поняття, структури і процесу формування. *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава, 2021. Вип. 8. Ч. 2. С. 172–176.

22. Марценюк Т. Перелік книг на гендерну, феміністичну тематику, про становище жінок в Україні. *Gender in detail.* 2024. № 4. С. 20–23.

23. Міщенко І. І. Гендерна рівність у сучасному світі. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021. 309 с.

24. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ: Ліра–К, 2020. 564 с.

25. Небесна І. Роль жінок в українському суспільстві: що змінилося після повномасштабного вторгнення. *Вісник Тернопільського національного педагогічного університету.* 2023. № 5. С. 22–27.

26. Нікітіна О. В. Психологія жіночої ідентичності. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 270 с.

27. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2022. 390 с.

28. Ордатій Н., Гуменюк Н., Ангельська В. Позитивна психотерапія: Відновлення ресурсів і сил після травми. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. № 9(4). С. 4–6.

29. Першина Л. А. Вікова психологія в сімейному контексті. К., 2020. 310 с.

30. Пірен М. І. Культурна ідентичність в умовах глобалізації. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2023. 285 с.

31. Пісоцький В. П. Психологія особистості: конспект лекцій: навчально-методичний посібник. Ніжин, 2021. 138 с.

32. Романюк Н. В. Гендерна політика і соціальна справедливість. Київ: Наукова думка, 2021. 256 с.

33. Савенкова Л. О., Сгадова В. В., Борисенко Л. Л. Психологія спілкування : навчальний посібник / за заг. ред. Л. О. Савенкової. Київ : КНЕУ, 2015. 309 с.

34. Савчин М. Здоров’я людини і духовний особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич, 2019. 232 с.

35. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

36. Смутняк В. Використання метафори в заголовках друкованих ЗМІ. *Вісник Львівського університету. Серія філологічна*. 2023. № 79. С. 132–139.

37. Столяренко О. Психологія особистості. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 287 с.

38. Тищенко Л. В. Проблеми ідентичності в сучасній психології. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. 278 с.

39. Томчук Л. У світлі жіночої ідентичності. *Вісник Ужгородського національного університету.* 2023. № 5. С. 45–48.

40. Федорова О. В. Психологія сімейних відносин. К., 2020. 312 с.

41. Юнак Л. М. Соціально-психологічні аспекти самоідентичності. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 220 с.

42. Acker J. Class Questions: Feminist Answers. Routledge, 2022. 224 p.

43. Ahmed S. Living a Feminist Life. Duke University Press, 2022. 312 p.

44. Beauvoir S. The Second Sex. Vintage Books, 2023. 800 p.

45. Butler J. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identit. Routledge, 2022. 256 p.

46. Cixous H. The Laugh of the Medusa. *Signs*. 2023. № 3. C. 20–23.

47. Collins P. H. Black Feminist Thought. Routledge, 2022. 384 p.

48. Crenshaw K. Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color. *Stanford Law Review*. 2022. № 1. C. 15–17.

49. Davis K. Intersectionality as Critical Praxis. *Frontiers: A Journal of Women Studies*. 2023. № 8. P. 14–16.

50. Donaldson S. Positive Psychotherapy: Global Perspectives and Applications. Wiley Blackwell, 2021. 312 p.

51. Drummond J. Self-Identity and Personal Identity. *SpringerLink*. 2021. № 7. P. 39.

52. Gibbs R. Cambridge Handbook of Metaphors. 2023. URL: https://www.academia.edu/30765490/Cambridge_handbook_of_metaphors (дата звернення: 15.01.2026).

53. Guerrieri A. Metaphor and Multimodality in Artistic Discourse. Frontiers in Psychology. 2023. № 6. P. 11–15.

54. Ismail A. Mapping One Decade of Identity Studies. *MDPI*. 2025. URL: https://www.mdpi.com/2076-0760/14/2/92 (дата звернення: 15.01.2026).

55. Jin Z. Approaches to Metaphor: Cognitive-linguistic and Philosophical Perspectives. *ResearchGate*. 2024. № 2. P. 33–35.

56. Joseph S. Positive Psychology in Practice: Positive Psychotherapy. *Oxford Academic*. 2022. № 11. P. 101–104.

57. Kim H., Lee J., Park S. International Landscape of Positive Psychology Research. *International Journal of Wellbeing*. 2023. № 1. P. 16–19.

58. Lorde A. Sister Outsider: Essays and Speeches. Crossing Press, 2023. 192 p.

59. Mayer C. Contemporary Positive Psychology Perspectives and Future Directions. *Taylor & Francis*. 2022. № 7. P. 56–59.

60. Mohanty C.T. Feminism Without Borders: Decolonizing Theory, Practicing Solidarity. Duke University Press, 2022. 288 p.

61. Rizzato I. Metaphor Studies: Theories, Methods, Approaches, and Future Perspectives. *Frontiers in Psychology*. 2024. № 5. P. 29–33.

62. Rich A. Of Woman Born: Motherhood as Experience and Institution. Norton, 2023. 352 p.

63. Shevtsova M. (ed.) Feminist Perspective on Russia's War in Ukraine. Hear Our Voices. Lexington Books, 2024. 284 p.

64. Steen G. Metaphor and Conceptual Mapping in Cognitive Science. *SpringerLink*. 2022. URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s11097-020-09696-w (дата звернення: 15.01.2026).

65. Van Breen J. A Multiple Identity Approach to Gender. *Frontiers in Psychology*. 2023. № 8. P. 45–47.

66. Wong P.T.P. The Human Quest for Meaning. Routledge, 2022. 320 p.

67. WAPP Editorial Board. The Global Psychotherapist. *World Association for Positive Psychotherapy*. 2022–2025. URL: https://www.positum.org/ppt-journal/ (дата звернення: 15.01.2026).