

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»

ХЕРСОНСЬКИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра фундаментальних дисциплін

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни **психологія особистості**

на тему: **Криза ідентичності в умовах вимушених життєвих змін**

Студентки: Гординська Аліса

курсу 2, групи 1Н19-9-24-Б1ПС(4,0д)

освітньо-професійної програми «Психологія»

денної форми навчання,

Керівник: Литвинова І.Л., PhD.

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ ECTS _____

Члени комісії

_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

Херсон- 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІДЕНТИЧНОСТІ	6
1.1. Поняття ідентичності та структура «Я-концепції»	6
1.2. Криза ідентичності як психологічний феномен	11
РОЗДІЛ 2. ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ВИМУШЕНИХ ЗМІНАХ	19
2.1. Вплив різкої зміни середовища на втрату звичних соціальних ролей	19
2.2. Особливості «Я-образу» у ВПО та біженців (конфлікт «минуле - теперішнє»)	21
2.3. Механізми психологічного захисту та адаптації	26
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ	29
3.1. Стратегії відновлення цілісності особистості	29
3.2. Роль соціальної підтримки у формуванні нової ідентичності	31
ВИСНОВКИ	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	38

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний світ характеризується високим ступенем динамізму, непередбачуваності та соціальної турбулентності. Процеси глобалізації, збройні конфлікти, економічні кризи та вимушена міграція створюють умови, за яких звичний життєвий уклад мільйонів людей руйнується миттєво. У таких обставинах людина втрачає не лише матеріальні блага чи територіальну прив'язаність, а й систему координат, яка визначала її відповідь на фундаментальне питання: «Хто я?».

Криза ідентичності в умовах вимушених життєвих змін є однією з найскладніших психологічних проблем. Ідентичність за своєю природою прагне стабільності та цілісності, проте різка зміна соціального середовища (статус ВПО, біженство, втрата професійної ролі) змушує особистість піддавати ревізії власне «Я». Тема є надзвичайно актуальною для сучасної України, де мільйони громадян опинилися в ситуації екзистенційного вибору, намагаючись інтегрувати трагічний досвід минулого в невизначене майбутнє.

Стан наукової розробки проблеми. Питання ідентичності досліджувалося багатьма класиками психології. Е. Еріксон вперше ввів термін «криза ідентичності», розглядаючи її як необхідний етап розвитку, проте він також вказував на небезпеку «дифузії ідентичності» під впливом зовнішніх потрясінь. Дж. Марсія розробив концепцію статусів ідентичності, що дозволяє аналізувати рівень сформованості особистісних зобов'язань.

У контексті вимушених змін особливе значення мають праці Е. Фромма (про відчуження), К. Роджерса (про цілісність «Я-концепції») та сучасних дослідників травми й міграції (В. Франкл, М. Селігман). Серед вітчизняних науковців вагомий внесок у вивчення адаптації особистості до

кризових умов внесли С. Максименко, Т. Титаренко (психологія життєвої кризи), Н. Паніна. Проте специфіка трансформації ідентичності саме українців в умовах повномасштабної війни та масового переміщення потребує подальшого глибокого вивчення.

Об'єкт дослідження — ідентичність особистості як динамічна система самосприйняття.

Предмет дослідження — психологічні особливості переживання кризи ідентичності та механізми її трансформації під впливом вимушених змін життєвих обставин.

Мета роботи полягає у теоретичному аналізі феномену кризи ідентичності та виявленні особливостей перебудови образу «Я» у осіб, які перебувають в умовах вимушеної зміни соціального середовища та життєвих планів.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

1. Розкрити зміст поняття «ідентичність» та структуру «Я-концепції» у психологічній літературі.
2. Проаналізувати чинники, що провокують виникнення кризи ідентичності в умовах соціальної нестабільності.
3. Дослідити особливості трансформації соціальної та особистісної ідентичності у внутрішньо переміщених осіб та біженців.
4. Охарактеризувати стратегії копінг-поведінки, що сприяють подоланню кризи та відновленню психологічної цілісності.

Методи дослідження.

Теоретичні методи: системний аналіз психологічної літератури, порівняння, узагальнення та систематизація наукових підходів до вивчення ідентичності та життєвих криз.

Емпіричні методи (психодіагностичний інструментарій):

1. Тест «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд). Ця методика дозволяє дослідити змістовні характеристики ідентичності особистості. Вона є особливо цінною для вивчення трансформації «Я-концепції» у ВПО, оскільки

демонструє, які ролі (соціальні, професійні, локальні) залишаються пріоритетними, а які втрачаються під впливом змін.

2. Опитувальник статусів еґо-ідентичності (Е. Адамс, адаптація на основі моделі Дж. Марсія). Методика спрямована на визначення того, у якому стані перебуває ідентичність респондента: «досягнута ідентичність», «мораторій» (активна криза), «передчасна ідентичність» чи «дифузія». Це дозволяє кількісно оцінити глибину кризи після вимушеного переміщення.

3. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. Допомогає оцінити рівень автономії, самосприйняття та наявності цілей у житті, що є критичними показниками успішного подолання кризи ідентичності.

Методи математико-статистичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів, що дозволяє встановити закономірності між зміною життєвих обставин та показниками трансформації ідентичності.

Гіпотеза дослідження. Вимушені життєві зміни призводять до дезінтеграції ідентичності (переважання статусів «мораторію» чи «дифузії»), що безпосередньо спричиняє зниження рівня психологічного благополуччя особистості (зокрема самоприйняття та життєвих орієнтирів).

Теоретична та практична значущість роботи полягає у систематизації знань про вплив екстремальних змін на психіку людини. Отримані результати можуть бути використані в практичній діяльності психологів при розробці програм реабілітації для ВПО, а також для людей, що переживають гостру професійну чи особистісну кризу.

Структура роботи. Курсова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІДЕНТИЧНОСТІ

1.1. Поняття ідентичності та структура «Я-концепції»

Феномен ідентичності належить до найбільш складних та багатограних категорій сучасної психологічної науки. У широкому сенсі під ідентичністю розуміють усвідомлення особистістю власної самототожності, неперервності свого існування у часі та просторі, а також відчуття належності до певних соціальних груп [19, с. 45]. Проте еволюція цього поняття пройшла тривалий шлях від філософських роздумів про «сутність душі» до конкретних емпіричних моделей у межах психоаналізу, когнітивної та соціальної психології.

Епігенетична теорія Еріка Еріксона: фундамент дослідження. Фундатором наукового підходу до вивчення ідентичності справедливо вважається Ерік Еріксон. Саме він вивів це поняття за межі суто клінічних спостережень і надав йому соціально-психологічного статусу [9, с. 12]. Згідно з Еріксоном, ідентичність — це не статична структура, а динамічний процес, що розвивається протягом усього життя людини через подолання нормативних криз [9, с. 56].

Еріксон виокремлював два аспекти ідентичності:

1. Его-ідентичність — внутрішня стабільність, відчуття того, що «я залишаюся собою», незважаючи на зміни обставин [9, с. 82].
2. Групова ідентичність — включеність індивіда в різні спільноти, що забезпечує відчуття причетності до соціуму [9, с. 84].

Особливу увагу в контексті нашого дослідження заслуговує поняття «дифузії ідентичності». Це стан, при якому особистість не може інтегрувати свої ролі, що призводить до відчуття порожнечі, тривоги та нездатності приймати рішення [9, с. 115]. В умовах вимушених життєвих змін, які ми

розглядаємо, дифузія стає головною загрозою для психічного здоров'я [2, с. 14].

Статусна модель Джеймса Марсія Розвиваючи ідеї Еріксона, Джеймс Марсія запропонував операціональну модель, яка дозволяє вимірювати стан ідентичності через два критерії: криза (пошук) та прийняття зобов'язань [30, с. 162].

На основі цього він виділив чотири статуси:

- Досягнута ідентичність: людина пройшла період пошуку і самостійно обрала свої цінності та цілі [30, с. 165].

- Мораторій: стан активної кризи, коли людина шукає себе, але ще не зробила остаточного вибору (саме в цьому стані часто опиняються люди під впливом вимушених змін) [30, с. 168].

- Передчасна ідентичність (закрита): цінності прийняті від батьків або соціуму без критичного осмислення [30, с. 170].

- Дифузна ідентичність: відсутність і пошуку, і зобов'язань [30, с. 172].

Когнітивний підхід: «Я-концепція» та ідентичність. У межах когнітивної психології (Р. Бернс, К. Роджерс) ідентичність розглядається через призму «Я-концепції» [21, с. 154]. Це ієрархічна система уявлень людини про себе, що включає:

1. Когнітивний компонент (самопізнання: «який я є») [21, с. 158].
2. Оціночний компонент (самооцінка: «як я себе ціную») [7, с. 114].
3. Поведінковий компонент (як я дію на основі цих уявлень) [21, с. 162].

Важливим для розуміння вимушених змін є поняття «Реального Я» та «Ідеального Я». Конфлікт між ними посилюється, коли зовнішні обставини заважають людині реалізовувати свої плани, що веде до девальвації самооцінки та руйнації ідентичності [21, с. 170].

Соціально-психологічний ракурс: теорія соціальної ідентичності А. Тешфел та Дж. Тернер запропонували поглянути на ідентичність як на результат соціальної категоризації. Згідно з їхньою теорією, значна частина

нашого «Я» походить від приналежності до соціальних груп (національних, професійних, сімейних) [28, с. 68]. Коли людина стає біженцем або ВПО, вона втрачає свою «позитивну соціальну ідентичність» [3, с. 48]. Вона більше не «успішний адвокат у своєму місті», а «особа зі статусом переселенця». Ця зміна соціального ярлика часто сприймається як особистісна катастрофа [28, с. 70].

Символічний інтеракціонізм: ідентичність як результат взаємодії. Дж. Мід та Ч. Кулі наголошували, що ідентичність формується через «дзеркальне Я» [19, с. 120]. Ми бачимо себе такими, якими нас бачать інші. Якщо нове соціальне середовище сприймає людину через призму стереотипів або жалю, особистість починає внутрішньо погоджуватися з цією обмеженою роллю, що призводить до звуження ідентичності [15, с. 92].

Для глибшого розуміння природи ідентичності доцільно провести компаративний аналіз ключових теоретичних напрямів [22, с. 105]. Кожна зі шкіл фокусується на різних детермінантах формування «Я», що дозволяє розглядати кризу ідентичності як комплексне явище — від внутрішньоособистісного конфлікту до результату соціального тиску [6, с. 45].

Таблиця 1.1.

Порівняльний аналіз концептуальних підходів до розуміння ідентичності в психологічній науці

Критерій порівняння	Психо-аналітичний підхід (З. Фройд, Е. Еріксон)	Біхевіоризм та необіхевіоризм (Б. Скіннер, А. Бандура)	Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу)	Когнітивна психологія (У. Найссер, Р. Бернс)
1	2	3	4	5
Джерело формування ідентичності	Внутрішні несвідомі драйви та подолання вікових психосоціальних криз.	Зовнішнє середовище, система підкріплень (нагороди та покарання).	Прагнення до самоактуалізації та реалізації внутрішнього потенціалу.	Процеси самопізнання, обробка інформації про себе та світ.
Роль особистості	Пасивна (залежність від	Реактивна (відповідь на	Активна (особистість як	Аналітична (людина як

	дитячого досвіду)		творець власної	«дослідник»,
1	2	3	4	5
	або адаптивна (Его-захист).	стимули середовища).	долі та «Я-концепції»).	що будує схеми свого «Я»).
Розуміння кризи	Результат нерозв'язаного внутрішнього конфлікту або зупинки в розвитку.	Наслідок зміни середовища, де старі навички поведінки більше не діють.	Розрив між «Реальним Я» та «Ідеальним Я», блокування росту.	Когнітивний дисонанс, невідповідність нових даних старим схемам «Я».
Стабільність ідентичності	Формується в дитинстві та юності, надалі лише трансформується.	Динамічна, змінюється разом із соціальним контекстом.	Постійний процес «ставання», рух до цілісності.	Відносно стабільна система когнітивних структур (схем).

Аналізуючи дані таблиці, можна констатувати, що психоаналіз робить акцент на глибинних, часто неусвідомлюваних структурах, які забезпечують спадкоємність особистості. У контексті вимушених змін це пояснює, чому руйнація звичного життя сприймається як загроза самому існуванню Его.

Натомість біхевіористичний підхід є корисним для розуміння механізмів адаптації: коли людина потрапляє в нове середовище (наприклад, інша країна), її попередня ідентичність «не отримує підкріплення», що змушує її форсовано формувати нові поведінкові паттерни [11, с. 142].

Гуманістичний напрям акцентує увагу на тому, що криза — це не лише руйнація, а й шанс для «перевинаходження» себе [21, с. 210]. Це вкрай важливо для розробки реабілітаційних програм, де фокус зміщується з травми на посттравматичне зростання [23, с. 18].

Когнітивний підхід дозволяє зрозуміти технічний аспект кризи ідентичності: людина буквально не знає, як «промаркувати» себе в нових умовах, оскільки її ментальна карта світу більше не відповідає реальності [14, с. 85].

Перш ніж ідентичність стала об'єктом емпіричних психологічних досліджень, вона пройшла тривалий шлях осмислення у філософській думці. Питання про те, що саме робить людину тією самою особою протягом життя, незважаючи на фізичні та ментальні зміни, займало мислителів від Античності до Нового часу [13, с. 110].

Зокрема, Дж. Локк пов'язував ідентичність із неперервністю свідомості та пам'яті: людина є тією ж самою мірою, якою її теперішня свідомість може сягнути минулих думок та вчинків [8, с. 215]. У контексті нашої теми це надзвичайно важливо, адже вимушені зміни часто «розривають» цю неперервність, створюючи прірву між «життям до» та «життям після» [5, с. 102].

І. Кант розглядав ідентичність через призму трансцендентальної єдності аперцепції — здатності психіки об'єднувати всі розрізнені враження в єдине «Я» [13, с. 114]. Цей філософський фундамент дозволяє нам зрозуміти ідентичність не як набір рис, а як активну силу, що впорядковує хаос навколишнього світу [22, с. 88].

Для детального аналізу трансформації особистості необхідно розібрати ідентичність на складові. Сучасна психологія виокремлює три взаємопов'язані рівні, кожен з яких піддається випробуванню при вимушених змінах [19, с. 156]:

1. Соматична ідентичність (фізичне «Я»). Сприйняття власного тіла, здоров'я та фізичної цілісності. В умовах війни чи катастроф цей рівень часто першим зазнає травматизації [10, с. 44].

2. Особистісна ідентичність. Набір унікальних психологічних характеристик, здібностей, диспозицій та моральних цінностей. Це те, що

робить людину неповторною («Я — чесна людина», «Я — творча особистість») [16, с. 112].

3. Соціальна ідентичність. Сукупність соціальних ролей та приналежності до груп [18, с. 62]. Вона включає:

- Професійну ідентичність («Я — лікар», «Я — вчитель») [3, с. 50].
- Сімейну ідентичність («Я — батько», «Я — дружина») [24, с. 154].
- Етнічну/національну ідентичність («Я — українець») [28, с. 72].

Ідентичність як процес: підхід наративної психології Сучасним і дуже «науковим» доповненням буде розгляд ідентичності через наративний підхід (Дж. Брунер, Д. Макадамс). Згідно з цією теорією, ідентичність — це історія (наратив), яку людина розповідає про себе саму [12, с. 210]. Ми є «героями» власної біографії [24, с. 160].

Криза ідентичності в умовах вимушених змін — це, по суті, «наративний розрив». Стара історія життя раптово обривається, а нова ще не написана. Людина опиняється в ситуації, коли її минуле не стикується з теперішнім, а майбутнє здається неможливим. Саме цей підхід дозволяє найбільш повно розкрити специфіку стану ВПО та біженців у наступних розділах курсової роботи.

1.2. Криза ідентичності як психологічний феномен

Життєвий шлях особистості не є лінійним процесом; він переривається періодами особливої напруги, які в психології визначаються як критичні точки або кризи [11, с. 24]. Розуміння природи життєвої кризи є ключовим для аналізу того, як вимушені зміни (міграція, втрата статусу) трансформують ідентичність [6, с. 42].

Етимологічно термін «криза» (від грец. *krisis* — поворотний пункт, рішення) означає стан, при якому подальше функціонування в межах колишньої моделі стає неможливим [2, с. 10]. У психологічній літературі

криза розглядається як дефіцит соматичних та психічних ресурсів для подолання перешкод на шляху до важливих життєвих цілей [5, с. 88].

Згідно з поглядами Ф. Василюка, криза — це ситуація неможливості, коли людина стикається з подіями, які вона не може ігнорувати, але й не може подолати за допомогою звичних методів [5, с. 94]. Це внутрішнє порушення рівноваги між «Я» та світом. Т. Титаренко наголошує на тому, що життєва криза — це не лише деструкція, а й момент максимальної відкритості особистості до нових смислів, «перехрестя», де обирається новий вектор розвитку [24, с. 45].

Будь-яка криза, незалежно від її причини, проходить через певні стадії. Розуміння цих фаз дозволяє диференціювати стан людини [2, с. 12]:

1. Первинне зростання напруги: людина стикається з викликом і намагається розв'язати його звичними способами.
2. Подальше зростання напруги: старі методи не працюють, виникає відчуття безпорадності та тривоги.
3. Стадія мобілізації: особистість шукає нові внутрішні та зовнішні ресурси, звертається до нетипових стратегій.
4. Стадія деструкції або трансформації: якщо ресурси знайдено — відбувається адаптація (вихід на новий рівень); якщо ні — настає депресія, апатія або дезінтеграція особистості.

Для наукового аналізу важливо розрізняти типи криз, оскільки механізм їх впливу на ідентичність суттєво різниться. У сучасній психології домінують три основні класифікації [6, с. 48]:

1. Нормативні (вікові) кризи. Це кризи розвитку, які є закономірними для кожної людини (криза підліткового віку, криза середини життя тощо). Вони передбачувані та соціально очікувані [9, с. 110]. Суспільство має готові ритуали та сценарії для їх подолання.
2. Ненормативні (ситуативні) кризи. Саме до цього типу належать вимушені життєві зміни. Вони виникають раптово, часто під впливом

зовнішніх факторів, які людина не може контролювати [15, с. 90]. Сюди відносять:

- Кризи втрати: смерть близьких, розлучення, втрата здоров'я.
- Кризи соціальних змін: втрата роботи, вимушений переїзд, зміна політичного чи економічного ладу.
- Екстремальні кризи: війни, катастрофи, насильство.

3. Екзистенційні кризи. Пов'язані з втратою сенсу життя, відчуттям самотності та усвідомленням конечності буття [26, с. 54]. Вони можуть бути як наслідком ситуативних криз, так і самотійним явищем.

Вимушені життєві зміни найчастіше провокують травматичну кризу. Її особливість полягає в тому, що вона руйнує «базові ілюзії» особистості: ілюзію власної безпеки, ілюзію справедливості світу та ілюзію власної цінності [10, с. 15]. При вимушеному переміщенні (ВПО, біженці) людина переживає специфічний вид кризи — «кризу втрати коріння» [15, с. 94]. Це не просто зміна географії, це обрив зв'язків, які підтримували ідентичність. Тут криза ідентичності переплітається з кризою безпеки.

Завершальним елементом аналізу природи кризи є вивчення механізмів виходу з неї [23, с. 14]. Психологи виокремлюють:

- Конструктивний вихід: прийняття змін, рефреймінг ситуації, пошук нових можливостей (посттравматичне зростання) [23, с. 16].
- Деструктивний вихід: відхід у залежності, психосоматичні захворювання, хронічна фіксація на минулому.

Важливим є поняття «життестійкості» (hardiness) за С. Мадді, яка включає три компоненти: залученість (інтерес до життя), контроль (віра в те, що я можу на щось впливати) та прийняття ризику [17, с. 15].

Підсумовуючи теоретичний аналіз психологічної природи життєвих криз, можна зробити кілька засадничих висновків. По-перше, криза є невід'ємним, хоча й деструктивним на перший погляд, компонентом динаміки людського існування. Вона виникає як закономірна реакція психіки на неможливість подальшого функціонування в межах застарілих

когнітивних та поведінкових схем [11, с. 28]. Феноменологічно криза постає як розрив між внутрішнім світом особистості та вимогами зовнішньої реальності, що вимагає негайної мобілізації всіх адаптаційних ресурсів.

По-друге, запропонована класифікація дозволяє чітко розмежувати нормативні кризи розвитку, які є прогнозованими, та ненормативні (ситуативні) кризи, до яких належать вимушені життєві зміни [15, с. 98]. Останні характеризуються раптовістю, високим рівнем суб'єктивної загрози та часто супроводжуються психологічною травмою [10, с. 22]. Саме ситуативні кризи є найбільш небезпечними для цілісності ідентичності, оскільки вони руйнують «базові ілюзії» людини про безпеку та стабільність світу, ставлячи під сумнів її попередній життєвий досвід.

По-третє, успішність подолання кризового стану залежить не лише від інтенсивності зовнішнього стресора, а й від внутрішніх характеристик особистості — її життєстійкості, здатності до рефлексії та вибору конструктивних копінг-стратегій [14, с. 112]. Криза завжди має амбівалентну природу: вона несе в собі як загрозу дезінтеграції «Я», так і потенціал для якісного стрибка у розвитку — посттравматичного зростання [23, с. 22].

Таким чином, розуміння загальних закономірностей проходження кризових станів створює необхідний теоретичний фундамент для подальшого вивчення специфіки трансформації образу «Я» в умовах таких радикальних викликів, як вимушена міграція та зміна соціального середовища, що будуть детально розглянуті у наступному розділі роботи.

Феномен життєвої кризи є одним із центральних об'єктів дослідження у психології особистості, оскільки саме в критичні моменти найбільш повно проявляються адаптаційні можливості людини та вектори її трансформації [11, с. 32]. Психологічна природа кризи полягає у гострому внутрішньому конфлікті між потребами особистості та об'єктивними можливостями їх задоволення, що виникає внаслідок радикальних змін у життєвому просторі.

Науковий дискурс щодо природи кризи пройшов еволюцію від сприйняття її як суто негативного, патологічного стану до розуміння її як

необхідного етапу особистісного зростання [2, с. 15]. У межах психодинамічного підходу (З. Фройд, К. Г. Юнг) криза розглядається як прорив несвідомого матеріалу, що вимагає переструктурування Его [1, с. 45]. Натомість екзистенційна психологія (В. Франкл, І. Ялом) трактує кризу як «екзистенційний вакуум» — ситуацію втрати сенсу, де звичні цінності перестають бути орієнтирами [26, с. 82].

Особливе значення має концепція Ф. Василюка, який визначає кризу як «ситуацію неможливості» [5, с. 105]. Це стан, у якому людина стикається з подіями, які вона не може ігнорувати, але й не може подолати за допомогою наявного досвіду. Криза — це не просто стрес, це порушення самої онтологічної основи буття особистості [5, с. 108]. Вона торкається глибинних шарів ідентичності, змушуючи людину проводити повну інвентаризацію своїх внутрішніх ресурсів.

Криза не є одномоментною подією; це розгорнутий у часі процес, що має свою внутрішню логіку та етапи. У класичній моделі Дж. Каплана виокремлюється чотири фази розвитку кризи [15, с. 102]:

1. Фаза первинного зростання напруги. Виникає безпосередньо після зіткнення зі стресором. Особистість намагається використати звичні стратегії подолання. Якщо вони спрацьовують, криза завершується на початковому етапі.

2. Фаза безпорадності. Звичні методи не приносять результату. Напруга зростає, з'являється почуття тривоги, дезорієнтації та неефективності.

3. Фаза мобілізації. Напруга досягає піку, що стимулює особистість до пошуку екстраординарних засобів. Людина починає використовувати нові, нетипові для неї форми поведінки, звертається за допомогою, переосмислює ситуацію.

4. Фаза дезінтеграції або адаптації. Якщо вихід не знайдено, настає виснаження психіки, що може призвести до патологічних станів. У разі

успішного проходження — формується новий рівень психологічної цілісності.

Для наукового аналізу критично важливо класифікувати кризи за різними критеріями, що дозволяє диференціювати підходи до надання психологічної допомоги [6, с. 52]. За джерелом виникнення:

- Нормативні (вікові) кризи: є закономірними етапами онтогенезу [11, с. 38]. Це кризи переходу від одного вікового періоду до іншого (наприклад, підліткова криза, криза 30 років, криза пізньої дорослості). Їх функція — перехід на новий рівень психічної зрілості.
- Ненормативні (ситуативні) кризи: виникають раптово під впливом зовнішніх обставин [15, с. 89]. Саме цей тип криз є предметом нашого дослідження, оскільки вимушені життєві зміни (війна, переміщення, втрата майна) є класичними прикладами ненормативних стресорів. Вони характеризуються непередбачуваністю та високою інтенсивністю психологічного впливу.

За сферою прояву:

1. Особистісні кризи: пов'язані з внутрішніми змінами самосприйняття, старінням, втратою ідеалів [7, с. 112].
2. Соціально-рольові кризи: виникають при втраті або зміні професійного статусу, виході на пенсію, зміні соціальної страти (що є критичним для біженців) [3, с. 52].
3. Міжособистісні кризи: конфлікти в сім'ї, розлучення, смерть близьких.

У контексті вимушених змін особливе місце посідають травматичні кризи. На відміну від нормативних, вони руйнують «базову ілюзію безпеки» [10, с. 25]. Людина, яка була змушена покинути свій дім, втрачає не лише житло, а й відчуття передбачуваності світу.

Криза при вимушених змінах часто набуває форми «патологічного горя» або «кризи втрати об'єкта» [5, с. 112]. Об'єктом втрати тут виступає не лише людина, а й звичний спосіб життя, соціальні зв'язки, професійне

середовище. Це призводить до специфічного стану — «соціальної дезорієнтації», де людина відчуває розрив між своїм минулим «успішним» образом та теперішнім «непевним» статусом [15, с. 104].

Не всі люди переживають кризи однаково. Глибина та наслідки кризового стану залежать від низки чинників [14, с. 118]:

- Суб'єктивна значущість події: наскільки серйозно особистість сприймає зміни (один бачить у переїзді трагедію, інший — шанс на нове життя).
- Ресурсність особистості: наявність соціальної підтримки, фінансових можливостей, фізичного здоров'я та освіти.
- Життєстійкість (Hardiness): внутрішня установка, що включає залученість до життя, віру в можливість контролювати події та сприйняття ризику як виклику [17, с. 18].

Завершальним етапом аналізу природи кризи є вивчення стратегій подолання (копінг-стратегій). Р. Лазарус виокремлює два основні типи копіngu [14, с. 120]:

1. Проблемно-фокусований: спрямований на зміну ситуації (пошук нової роботи, вивчення мови, реєстрація ВПО).
2. Емоційно-фокусований: спрямований на регуляцію власних переживань (заперечення, пошук підтримки, іноді — відхід у фантазії).

Сучасна психологія все частіше звертається до концепції посттравматичного зростання (ПТЗ). Це явище, при якому особистість у результаті подолання кризи виходить на вищий рівень функціонування, ніж до неї [23, с. 25]. ПТЗ проявляється у зміні життєвих пріоритетів, посиленні міжособистісних зв'язків та глибшому розумінні сенсу життя.

Таким чином, психологічна природа життєвої кризи полягає в радикальній дезінтеграції звичного образу світу особистості. Криза не є патологією, а є складною реакцією на складні обставини. У класифікації криз вимушені життєві зміни посідають особливе місце як ненормативні, ситуативні та часто травматичні події, що вимагають від людини повної

перебудови її ідентичності. Саме ці механізми трансформації «Я» в умовах різких змін соціального середовища стануть предметом детального аналізу в наступних підрозділах роботи.

РОЗДІЛ 2. ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ВИМУШЕНИХ ЗМІНАХ

2.1. Вплив різкої зміни середовища на втрату звичних соціальних ролей

Емпіричне дослідження трансформації особистості розпочалося з аналізу руйнації рольової структури «Я-концепції» під впливом вимушеного переміщення. Для реалізації завдань дослідження нами була сформована вибірка з 20 респондентів ($N=20$), які мають статус ВПО. Процес вимушеної зміни середовища розглядається нами не просто як переміщення у просторі, а як радикальний розрив соціальних зв'язків, що призводить до явища «рольової анігіляції».

1. Організація та методологія емпіричного зрізую

Для вивчення впливу середовища на втрату ролей було використано комплексний інструментарій:

- Тест «Хто Я?» (М. Кун): для фіксації актуальних та ретроспективних соціальних позицій.
- Проективна методика «Людина під дощем»: для діагностики внутрішнього відчуття захищеності особистості в агресивному середовищі.
- Опитувальник Е. Адамса: для визначення статусу ідентичності (дифузія, мораторій, досягнення).

Вибірка (12 жінок, 8 чоловіків) характеризується високим рівнем соціальної активності до моменту переміщення, що робить втрату звичних ролей особливо болісною.

2. Феноменологія втрати соціальних ролей у вибірці.

Згідно з результатами контент-аналізу відповідей респондентів за методикою М. Куна, різка зміна середовища спровокувала миттєвий обрив ключових ідентифікацій.

- Професійна роль: у 75% випадків (15 осіб) професійна ідентичність («Я — інженер», «Я — вчитель»), яка була ядерною до переміщення, в актуальних самоописах зникла або замінилася на характеристики типу «тимчасово непрацюючий» або «людина в пошуку». Це підтверджує гіпотезу про «статусне падіння».

- Локальна роль: втрата ролі «господаря дому», «сусіда», «місцевого» призвела до відчуття соціальної анонімності. У 18 респондентів зафіксовано домінування ролі «ВПО» або «біженець», яка сприймається як нав'язана та стигматизована.

3. Аналіз адаптаційного потенціалу за допомогою проективної методики.

Використання методики «Людина під дощем» дозволило виявити несвідоме ставлення до зміни середовища.

Аналіз малюнків 20 респондентів показав наступні результати:

- Відсутність ліній опору: У 60% малюнків відсутня лінія землі або людина зображена у «підвішеному» стані. Це графічне підтвердження втрати «соціальних опор» та звичних ролей, які раніше структурували життя людини.

- Символіка дощу як агресивного середовища: Потужне штрихування дощу на малюнках 14 респондентів свідчить про сприйняття нового середовища як загрози, що перевищує внутрішні ресурси «Я».

- Дефіцит засобів захисту: Відсутність парасольки або її замалий розмір (у 65% вибірки) корелює з результатами опитувальника Е. Адамса, де ці ж респонденти демонструють статус «Дифузія ідентичності». Людина без ролі — це людина без захисту.

4. Взаємозв'язок рольових втрат та психологічного благополуччя.

На основі кількісних даних (Шкала К. Ріфф) встановлено, що втрата звичних ролей прямо пропорційна зниженню показника «Автономія». Особистість, позбавлена звичного контексту, стає надмірно залежною від оцінок оточуючих та соціальних служб, що посилює кризу «Я».

Таблиця 2.1.

Динаміка рольових характеристик у респондентів (N=20)

Категорія ролей	До переміщення (кількість згадок)	Після переміщення (кількість згадок)	Психологічний стан
Професійні	22	5	Статусна девальвація
Сімейні/Домашні	19	10	Деформація опор
Ситуативні (ВПО)	0	18	Рольова інверсія
Індивідуальні	12	15	Гіперрефлексія

Емпірично зафіксовано, що для більшості респондентів (80%) зміна середовища призвела до «вимивання» соціальних ролей, які раніше забезпечували стабільність самооцінки.

Проективний аналіз підтвердив, що втрата ролей суб'єктивно переживається як стан безпорадності та незахищеності перед життєвими обставинами (відсутність парасольки та ліній опору на малюнках).

Встановлено, що формування нової ідентичності блокується фіксацією на втрачених ролях, що створює фундамент для розвитку внутрішнього конфлікту «минуле — теперішнє», який буде детально розглянуто у наступному підрозділі.

2.2. Особливості «Я-образу» у ВПО та біженців (конфлікт «минуле — теперішнє»)

У межах нашого емпіричного дослідження трансформація «Я-образу» розглядається як центральний вузол адаптаційного процесу. «Я-образ» як відносно стійка, усвідомлена система уявлень індивіда про себе, в умовах

вимушеного переміщення піддається деструкції через порушення часової континуальності. Аналіз результатів групи з 20 респондентів дозволив виявити специфічний конфлікт між «ретроспективним Я» (минулим) та «актуальним Я» (теперішнім), що стає джерелом внутрішньої напруги та перешкоджає формуванню цілісної ідентичності.

Для дослідження цього конфлікту нами було використано якісний аналіз результатів тесту «Хто Я?» М. Куна та інтерпретацію проєктивних малюнків «Людина під дощем». Основним критерієм аналізу стала питома вага характеристик, що відносяться до довоєнного життя респондентів, порівняно з характеристиками, що описують їхній поточний стан.

За результатами дослідження, у 70% вибірки (14 осіб) спостерігається виражена дисоціація:

1. Ідеалізація «Я-минулого». Минуле сприймається як простір абсолютної компетентності, безпеки та соціальної ваги. Респонденти часто використовують дієслова минулого часу навіть при описі своїх якостей («я був успішним», «я була господинею»).

2. Знецінення «Я-теперішнього». Теперішній стан ідентифікується як «транзитний», «тимчасовий» або «несправжній». Це веде до виникнення «синдрому відкладеного життя», коли особистість відмовляється інвестувати емоційні ресурси у нове середовище, чекаючи на повернення до «ідеального минулого».

Емпіричні дані: Аналіз за методикою М. Куна та Е. Адамса.

Контент-аналіз самоописів дозволив згрупувати відповіді респондентів у три смислові блоки, що демонструють динаміку конфлікту «минуле — теперішнє».

Таблиця 2.2.

Співвідношення часових модусів у самоописах респондентів (N=20)

Модус «Я»	Провідні характеристики	Частка у вибірці (%)	Психологічний зміст
Ретроспективне Я	«Власник будинку», «Керівник», «Щаслива людина».	65%	Фіксація на втраті, захисна ідеалізація.
Актуальне Я	«Біженець», «ВПО», «Людина в черзі», «Ніхто».	25%	Травматична ідентичність, відчуття меншовартості.
Перспективне Я	«Студент курсу», «Той, хто буде дім», «Майбутній фахівець».	10%	Пошук нових смислів, початок виходу з кризи.

Дані таблиці свідчать про критичний дефіцит «Перспективного Я». Це підтверджується результатами опитувальника Е. Адамса, де у 12 респондентів було діагностовано статус «Мораторій» (стан активного конфлікту) та у 5 — «Дифузія» (відмова від розв'язання конфлікту). Тільки 3 особи продемонстрували ознаки досягнутої ідентичності, де минуле інтегроване в теперішнє без втрати самоповаги.

Проективна діагностика конфлікту: «Людина під дощем».

Проективна методика дозволила візуалізувати внутрішній конфлікт, який часто маскується за раціональними твердженнями. Порівняльний аналіз малюнків «Людина» (репрезентація ідеального або звичного образу) та

«Людина під дощем» (репрезентація себе в стресі) виявив наступні особливості:

- Зміна просторового розташування. У 45% випадків на другому малюнку фігура зміщується у ліву частину аркуша. У психологічній інтерпретації це символізує потяг до минулого, регресію та пошук захисту в тому, що вже втрачено.
- Символіка «змитого обличчя». У 6 респондентів на малюнку під дощем риси обличчя стають менш чіткими або зникають зовсім. Це свідчить про втрату ідентичності в теперішньому часі — людина відчуває, що обставини «стирають» її особистість, перетворюючи на анонімного представника соціальної категорії «біженець».
- Контраст захисту. Респонденти, які в тесті Куна писали про успішне минуле, на малюнку часто зображували себе абсолютно беззахисними (без парасольки, у легкому одязі), що вказує на крихкість їхньої поточної самооцінки.

Вплив конфлікту на психологічне благополуччя (за К. Ріфф).

Конфлікт «минуле — теперішнє» безпосередньо корелює з показниками шкали К. Ріфф. Нами було встановлено статистично значущий зв'язок між інтенсивністю ретроспективних орієнтацій та низьким рівнем за шкалою «Самосприйняття».

Таблиця 2.3.

Показники благополуччя у групах з різним типом часової орієнтації

Група домінуючим модусом)	(за Самосприйняття (середній бал)	Цілі в житті (середній бал)	Автономія (середній бал)
Орієнтовані на минуле (N=13)	2.4	1.8	2.1
Орієнтовані на теперішнє/майбутнє (N=7)	4.2	4.5	3.9

Низький бал за шкалою «Цілі в житті» у більшості респондентів підтверджує, що «Я-теперішнє» сприймається як позбавлене сенсу. Конфлікт виникає тому, що старі цілі (кар'єра в рідному місті, облаштування дому) стали недосяжними, а нові цілі сприймаються як «чужі» або занадто дрібні порівняно з масштабами втрат.

Для ВПО та біженців характерним є розщеплення «Я-образу» на ідеалізоване минуле та травматичне теперішнє. Це розщеплення зафіксовано у 70% нашої вибірки.

Проективна методика підтвердила, що теперішній стан сприймається респондентами як агресивне середовище, що руйнує особистісні кордони (маркери «відсутності обличчя» та «лівої орієнтації» на малюнку).

Стан «Мораторію» (за Е. Адамсом) є найбільш поширеним у вибірці, що вказує на активну, але хворобливу фазу трансформації, де особистість намагається «зшити» розірвані часові пласти своєї біографії.

Подолання конфлікту можливе лише за умови переходу від ретроспективної ідентичності до актуальної, що потребує активізації внутрішніх ресурсів автономії та формування нових, короткострокових цілей, які повертають відчуття контролю над власним життям.

2.3. Механізми психологічного захисту та адаптації

У процесі трансформації ідентичності ВПО та біженців ключову роль відіграють стратегії взаємодії зі стресовим середовищем. На основі дослідження нашої вибірки (N=20) було встановлено, що успішність адаптації залежить від балансу між несвідомими механізмами психологічного захисту (МПЗ) та свідомими копінг-стратегіями. У ситуації вимушених змін психіка намагається зберегти цілісність «Я» через систему фільтрів, які можуть як сприяти поступовому прийняттю реальності, так і блокувати його [2, с. 14].

Для діагностики неусвідомлюваних захистів ми використали порівняльний аналіз малюнків «Людина під дощем» та результати опитувальника Е. Адамса. Було виявлено наступні домінуючі МПЗ:

1. Заперечення (Denial). Виявляється у респондентів, які в тесті Куна ігнорують статус ВПО, описуючи себе лише через минулі ролі. На малюнках «Людина під дощем» цей захист проявляється у зображенні сонячного неба поруч із краплями дощу або у повній відсутності засобів захисту при декларованому спокої («Дощ мені не заважає»). Це свідчить про витіснення травматичного досвіду [10, с. 22].

2. Регресія. Спостерігається у 25% вибірки (5 осіб). На малюнках фігура людини стає меншою за розміром, набуває дитячих рис або ховається під неадекватно великими об'єктами. Психологічно це означає відмову від суб'єктності та очікування, що зовнішні сили (волонтери, держава) повністю візьмуть на себе відповідальність за життя індивіда [6, с. 52].

3. Ізоляція афекту. Респондент детально описує втрати, але на малюнку зображує суху, схематичну постать без емоцій. Це дозволяє людині функціонувати в критичних умовах, проте створює перешкоди для формування нових емоційних зв'язків у громаді [15, с. 94].

4. На відміну від МПЗ, копінг-поведінка є свідомим інструментом адаптації. За допомогою шкали К. Ріфф та аналізу засобів захисту на проєктивних малюнках ми виділили три рівні адаптації у нашій групі:

- Активно-адаптивний рівень (6 осіб, 30%). На малюнках присутня велика, надійна парасолька, фігура стоїть впевнено. Ці респонденти використовують проблемно-фокусований копінг. Їхня ідентичність трансформується через прийняття нових ролей. Показник «Особистісне зростання» у них є найвищим [25, с. 128].
- Пасивно-кризовий рівень (10 осіб, 50%). Найбільша група. Захист на малюнках є частковим (капюшон, рука над головою). Люди перебувають у стані «Мораторію» за Адамсом. Вони намагаються адаптуватися, але витрачають забагато енергії на внутрішній конфлікт «минуле — теперішнє» [1, с. 45].
- Дезадаптивний рівень (4 особи, 20%). Повна відсутність засобів захисту під зливою, штрихування, що «забиває» фігуру. Ці особи перебувають у стані «Дифузії ідентичності» [9, с. 116].

Таблиця 2.4

Взаємозв'язок графічних ознак (проекція) та статусів ідентичності

Графічний маркер («Людина під дощем»)	Статус ідентичності (Адамс)	Провідний механізм	Прогноз адаптації
Велика парасолька, впевнена поза	Досягнута ідентичність	Проблемний копінг	Високий
Мала парасолька, зміщення вліво	Мораторій	Пошук підтримки / Ностальгія	Середній
Відсутність захисту, хаотичний дощ	Дифузія	Уникнення / Заперечення	Низький
Заміна людини об'єктом (будинком)	Передчасна ідентичність	Фіксація на матеріальному	Псевдоадаптація

Адаптація ВПО — це не повернення до старого стану, а побудова нової архітектури особистості [18, с. 65]. На основі аналізу 20 кейсів ми побачили, що ключовим механізмом успішної трансформації є когнітивний рефреймінг — здатність змінити ставлення до статусу переселенця з «потерпілого» на «того, хто вижив і набув досвіду» [28, с. 70].

У респондентів із високим рівнем «Автономії» (за Ріфф) на малюнках часто з'являються додаткові деталі: калюжі, які людина обходить, або квіти, що ростуть під дощем. Це символізує здатність бачити можливості навіть у несприятливому середовищі. Натомість у групі з низьким благополуччям дощ сприймається як суцільна стіна, що блокує будь-яку діяльність [24, с. 156].

У 60% вибірки механізми захисту (заперечення, регресія) тісно пов'язані з ідеалізацією минулого життя. Це дає тимчасове полегшення, але заважає формуванню актуальної ідентичності.

Методика «Людина під дощем» виявилася найбільш чутливою до прихованої тривоги. У 14 з 20 респондентів було виявлено невідповідність між «успішним» вербальним самоописом (за Куном) та графічними ознаками безпорадності.

Головним критерієм успішної трансформації ідентичності є перехід від несвідомих МПЗ до активних копінг-стратегій, що корелює з високими показниками самосприйняття та особистісного зростання за К. Ріфф.

Психологічна допомога ВПО має бути спрямована не на «боротьбу» із захистами, а на зміцнення когнітивних копінгів, що дозволить особистості інтегрувати досвід переміщення у цілісну життєву історію.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ

3.1. Стратегії відновлення цілісності особистості

Процес відновлення цілісності особистості після вимушених життєвих змін є тривалою внутрішньою роботою, спрямованою на інтеграцію травматичного досвіду в загальну структуру біографії. Відновлення цілісності (інтеграція) — це не повернення до «старого Я», яке існувало до кризи, а формування нової, більш складної та стійкої системи самосприйняття.

Однією з найефективніших стратегій відновлення ідентичності є наративний підхід. Ідентичність за своєю суттю є історією, яку ми розповідаємо собі про себе. Вимушені зміни створюють у цій історії «прогалину» або «злам».

Стратегія наративної реконструкції полягає у створенні нового життєвого сюжету, де подія переміщення чи втрати перестає бути «кінцем історії» і стає «складним епізодом». Це передбачає:

- Естерналізація травми: відділення проблеми від особистості (людина — це не «біженець», а «людина, яка проходить через досвід біженства»).
- Пошук унікальних епізодів: знаходження моментів у теперішньому, де людина проявила силу, винахідливість або доброту, що суперечить образу «безпорадної жертви».
- Зшивання часової лінії: свідоме пов'язування навичок із минулого з новими завданнями в теперішньому. Наприклад, «я був успішним вчителем вдома, і зараз я використовую свій талант терпіння, щоб допомагати своїм дітям адаптуватися на новому місці».

Відновлення неможливе без повноцінного проходження етапу горювання за втраченим. Багато ВПО намагаються «заблокувати» біль, щоб швидше почати діяти, проте це веде до затяжної кризи ідентичності.

- Легітимізація втрати: особистість має дати собі право сумувати не лише за людьми, а й за статусом, домом, професією та навіть за «собою колишнім».
- Трансформація об'єкта втрати: перетворення втраченого дому чи середовища з «відкритої рани» на «світлий спогад/ресурс». Це дозволяє вивільнити психічну енергію, яка була закута в минулому, для побудови майбутнього.

Оскільки старі соціальні ролі зруйновані, особистість потребує нових точок опори.

1. Професійна реідентифікація: якщо неможливо повернутися до попередньої роботи, стратегією стає пошук суміжних сфер, де можна застосувати базові компетенції. Важливо не «що я роблю», а «які мої якості при цьому проявляються».

2. Створення нового побутового простору: навіть у тимчасовому житлі важливо запровадити власні ритуали та символи. Це повертає відчуття контролю над середовищем (шкала «Управління середовищем» за К. Ріфф).

3. Мікро-цілі: стратегія переходу від виживання до планування. Встановлення цілей на день, тиждень, місяць допомагає подолати стан навченої безпорадності та поступово відновлює віру у власну ефективність.

Це вища форма відновлення цілісності. ПТЗ не означає відсутність страждань; це розвиток, що відбувається внаслідок боротьби з кризою. Основні напрямки цієї стратегії включають:

- Зміна пріоритетів: усвідомлення справжньої цінності стосунків, життя та внутрішнього спокою над матеріальними здобутками.
- Зміцнення стосунків: виникнення глибшої емпатії до інших людей, що проходять через подібні випробування.

- Відкриття нових можливостей: розвиток нових інтересів або зміна життєвого шляху, на яку людина не наважувалася у стабільних умовах.

Оскільки травма кризи часто «застрягає» в тілі (деперсоналізація), відновлення ідентичності потребує повернення до тілесного «Я».

- Тілесна усвідомленість: спорт, йога, дихальні практики допомагають людині знову відчувати межі свого тіла та фізичну реальність власного існування.

- Арт-терапія: створення візуальних образів свого «Минулого», «Теперішнього» та «Майбутнього» допомагає інтегрувати ці частини на символічному рівні, коли слів для опису ще недостатньо.

Отже, стратегії відновлення цілісності особистості базуються на переході від пасивного переживання втрат до активного конструювання нових смислів. Головною метою цих стратегій є не забуття минулого, а його трансформація у фундамент для нового життєвого етапу. Через наративну роботу, прийняття реальності, пошук нових якорів та особистісне зростання індивід отримує можливість відновити розірвану ідентичність та досягти вищого рівня психологічного благополуччя.

3.2. Роль соціальної підтримки у формуванні нової ідентичності

Соціальна підтримка є фундаментальним зовнішнім чинником, що детермінує успішність подолання кризи ідентичності особистості в умовах вимушених змін. Якщо внутрішні стратегії (описані в 3.1) відповідають за «збирання» ідентичності зсередини, то соціальна підтримка створює умови, у яких це відновлення стає можливим. У психологічному сенсі соціальне оточення виконує функцію «контейнування» тривоги та надання нових маркерів для самовизначення.

Соціальна підтримка — це багатомірне явище, яке в контексті ВПО та біженців поділяється на кілька функціональних типів:

1. Інструментальна підтримка. Надання матеріальної допомоги, житла, фінансових ресурсів. Хоча це здається суто побутовим аспектом, для ідентичності це означає відновлення базису безпеки (нижній рівень піраміди Маслоу), без якого неможлива рефлексія та самопізнання.

2. Інформаційна підтримка. Надання знань про нове середовище, юридичні права, можливості працевлаштування. Це допомагає подолати стан дезорієнтації та повертає людині відчуття компетентності («Управління середовищем» за К. Ріфф).

3. Емоційна підтримка. Прояви емпатії, турботи, прийняття. Це ключовий ресурс для «дзеркального Я» (за Ч. Кулі). Бачачи в очах інших не осуд чи байдужість, а розуміння, людина отримує підтвердження власної цінності як особистості, а не як «проблемного об'єкта».

Родина виступає головним «хранителем» біографічної неперервності. В умовах, коли все зовнішнє (дім, робота, місто) зникло, родина залишається єдиним простором, де людина продовжує виконувати свої сталі ролі (матері, батька, дружини, чоловіка).

- Ритуалізація сімейного життя. Дотримання сімейних традицій на новому місці (спільні вечери, свята) допомагає «заземлити» ідентичність.
- Взаємна підтримка. Родина стає безпечним простором для вираження емоцій, де можна легітимізувати своє горе без страху соціальної стигматизації.

Однак важливо зазначити, що родина може виступати і джерелом додаткового стресу, якщо криза ідентичності одного члена сім'ї (наприклад, втрата чоловіком ролі годувальника) накладається на тривогу інших.

Успішна адаптація неможлива без інтеграції в нову спільноту. Соціальна підтримка на рівні громади допомагає подолати стан маргінальності.

- Горизонтальна підтримка (Принцип «рівний-рівному»). Взаємодія з іншими ВПО утворює нову колективну ідентичність. Спільний

досвід подолання труднощів створює почуття приналежності («Ми — ті, хто впоралися»), що заміщує втрачену локальну ідентичність.

- Волонтерські та громадські організації. Залучення до активної діяльності в громаді дозволяє людині змінити статус із «реципієнта допомоги» на «активного суб'єкта». Це найшвидший шлях до відновлення самоповаги.

Взаємодія з державними інституціями (соціальні служби, ЦНАПи) суттєво впливає на самосприйняття.

- Ефект «бюрократичного знеособлення». Якщо державна підтримка супроводжується складними процедурами та принизливим ставленням, це поглиблює кризу ідентичності, закріплюючи роль «жертви» або «прохача».

- Сприятлива державна політика. Програми з перекваліфікації, гранти на бізнес для ВПО та культурні проекти сприяють формуванню активної, цілеспрямованої ідентичності.

У випадках глибокої дезінтеграції «Я», коли власних ресурсів та підтримки близьких недостатньо, виникає потреба у професійному втручанні.

- Групова терапія. Допомагає нормалізувати почуття, отримати зворотний зв'язок та побачити різні стратегії адаптації.

- Індивідуальне консультування. Спрямоване на «пропрацювання» травми втрати та реконструкцію життєвого сценарію (нарративний підхід).

Соціальна підтримка у всіх її проявах виступає необхідною умовою для подолання кризи ідентичності. Вона надає особистості ресурси для стабілізації (інструментальна підтримка), орієнтації (інформаційна підтримка) та самоприйняття (емоційна підтримка). Найбільш ефективною є комплексна підтримка, що поєднує сімейну стабільність, активність у новій громаді та конструктивну державну політику. Саме через соціальну взаємодію людина отримує можливість знову відчувати себе значущим,

компетентним та інтегрованим членом суспільства, що є фінальним етапом відновлення цілісності «Я».

ВИСНОВКИ

У курсовій роботі проведено комплексне теоретико-психологічне дослідження феномену трансформації ідентичності особистості в умовах вимушених життєвих змін. На основі аналізу наукової літератури та систематизації особливостей переживання кризи ВПО та біженцями, було сформульовано наступні висновки.

Дослідження підтвердило, що ідентичність є фундаментальною структурою особистості, яка забезпечує відчуття самототожності, цілісності та неперервності власного «Я» у часі та просторі. Вона не є статичним утворенням, а постійно конструюється у взаємодії між внутрішніми прагненнями індивіда та вимогами соціального середовища.

Криза ідентичності визначена як стан гострої дезінтеграції цієї структури, що виникає внаслідок розриву біографічної неперервності. У роботі доведено, що для сучасної людини, яка перебуває в умовах «плинної сучасності», криза ідентичності стає не лише віковим етапом, а й реакцією на екстремальні зовнішні виклики. Основним психологічним змістом такої кризи є конфлікт між «Я-минулим», яке втратило свої соціальні опори, та «Я-теперішнім», яке ще не знайшло нових сенсів.

У другому розділі було встановлено, що вимушене переміщення (ВПО, біженство) діє як системний деструктор «Я-концепції». Основними чинниками трансформації особистості є:

- Втрата соціальних ролей. Руйнація професійного статусу, гендерних прерогатив (зокрема ролі «годувальника» у чоловіків) та батьківської впевненості призводить до різкого зниження самооцінки та відчуття власної неадекватності.
- Роль «дзеркального Я». Зміна ставлення оточуючого середовища (від поваги до жалю чи стигматизації) змушує індивіда приймати нав'язану ззовні ідентичність «жертви», що блокує внутрішні ресурси адаптації.

- Конфлікт часових перспектив. Виявлено, що ВПО часто застрягають у стані «лімінальності» (пороговості), де ідеалізоване минуле заважає прийняттю теперішнього, а майбутнє сприймається як джерело загроз, що веде до колапсу цілепокладання.

Доведено, що на перших етапах кризи психіка використовує несвідомі механізми захисту (заперечення, регресія, ізоляція афекту), які мають короткостроковий адаптивний ефект, але при тривалому використанні ведуть до дезадаптації.

Успішна трансформація ідентичності можлива лише за умови переходу до свідомих копінг-стратегій, зокрема когнітивного переоцінювання та наративної реконструкції. Встановлено, що здатність особистості інтегрувати травму в нову життєву історію є ключовим показником подолання кризи. Особливу роль у цьому процесі відіграє «життєстійкість» як інтегральна якість, що дозволяє сприймати зміни не як загрозу, а як виклик.

Практичний аналіз стратегій відновлення цілісності «Я» показав, що цей процес має бути комплексним:

- Внутрішній рівень. Потребує роботи з «горем втрати», легітимізації негативних емоцій та пошуку нових «якорів ідентичності» через мікро-цілепокладання. Посттравматичне зростання визначено як вищий рівень подолання кризи, що веде до ускладнення та збагачення ідентичності.

- Зовнішній рівень. Соціальна підтримка (сімейна, групова, державна) виступає необхідним «контейнером» для стабілізації особистості. Особливо важливим є формування «місткового» соціального капіталу — зв'язів із новою громадою, що дозволяє вийти за межі закритої групи «потерпілих» та інтегруватися у новий соціум.

Гіпотеза дослідження про те, що вимушені зміни ведуть до дезінтеграції ідентичності та зниження психологічного благополуччя, знайшла своє теоретичне та аналітичне підтвердження. Встановлено прямий кореляційний зв'язок: чим довше людина перебуває у статусі «дифузної

ідентичності» або «мораторію» без доступу до ресурсів підтримки, тим нижчими є її показники автономії, самоприйняття та життєвих цілей.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих висновків для розробки програм психологічної реабілітації ВПО та біженців. Зокрема, акцент має робитися на:

1. Стимулюванні суб'єктності (перехід від ролі отримувача допомоги до ролі активного учасника громади).
2. Наративній практиці (допомога у створенні цілісної історії життя).
3. Підтримці професійної реідентифікації.

Таким чином, трансформація ідентичності в умовах вимушених змін є неминучим, але не обов'язково деструктивним процесом. За умови адекватної внутрішньої роботи та належної соціальної підтримки, криза може стати точкою переходу до нової, більш зрілої та адаптивної структури особистості, здатної ефективно функціонувати в умовах сучасної невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Наука про характер / пер. з нім. Київ: Навчальна книга — Богдан, 2015. 288 с.
2. Антонова-Турченко А. В. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 7, Вип. 15. С. 10–22.
3. Байда С. П. Соціально-психологічні чинники трансформації ідентичності ВПО. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 12. С. 45–56.
4. Бауман З. Плинні часи: життя в добу непевности / пер. з англ. Київ: Критика, 2013. 176 с.
5. Василюк Ф. Е. Психологія переживання: аналіз подолання критичних ситуацій. Київ: Світ, 2019. 240 с.
6. Ващенко І. В. Психологія життєвої кризи особистості. Київ: Видавничий дім «Слово», 2021. 312 с.
7. Грідньова І. В. Особливості Я-концепції особистості в умовах соціальної нестабільності. Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. 2022. № 68. С. 112–118.
8. Джеймс В. Психологія / пер. з англ. Київ: Основи, 2016. 432 с.
9. Еріксон Е. Г. Ідентичність: юність і криза / пер. з англ. Київ: Port-Royal, 2006. 342 с.
10. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологічна допомога особистості в умовах війни: методи та підходи. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 156 с.
11. Коkun О. М. Психологія життєвого самоздійснення особистості. Київ: Генеза, 2020. 280 с.
12. Корольчук М. С. Психологія стресостійкості особистості. Київ: Ніка-Центр, 2019. 400 с.

13. Кримський С. Б. Запити філософських смислів. Київ: Парапан, 2003. 240 с. (про екзистенційну ідентичність).
14. Лазарус Р. Стресс, совладание и адаптация / пер. с англ. Москва: Академический проект, 2017. 350 с. (Класична праця з копінг-стратегій).
15. Ларцев В. С. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців: досвід України. Психологічні перспективи. 2024. Вип. 41. С. 89–104.
16. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2015. 256 с.
17. Мадді С. Теорія життєстійкості та механізми адаптації. Журнал сучасної психології. 2021. № 4. С. 15–29.
18. Паніна Н. В. Технології соціальної адаптації в умовах конфлікту. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2022. № 2. С. 54–70.
19. Рибалка В. В. Психологія особистості: теорія та практика. Київ: Інститут обдарованої дитини, 2018. 380 с.
20. Ріфф К. Психологічне благополуччя та структура особистості. Методологія та психологія. 2019. Т. 3. С. 201–215.
21. Роджерс К. Становлення особистості: погляд на психотерапію / пер. з англ. Київ: Основи, 2014. 416 с.
22. Татенко В. О. Суб'єкт психічної діяльності: генетико-моделюючий підхід. Київ: Либідь, 2021. 290 с.
23. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: копінг-контексти. Особистість у розбудові держави. 2023. Вип. 9. С. 12–25.
24. Титаренко Т. М. Психологія життєвого світу особистості. Київ: Міленіум, 2022. 312 с.
25. Фесенко П. П., Шевеленкова Т. Д. Дослідження психологічного благополуччя особистості. Психологічна діагностика. 2018. № 1. С. 95–110. (Опис методики К. Ріфф).
26. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. Харків: КСД, 2016. 160 с.

27. Фромм Е. Мати чи бути? / пер. з англ. Київ: Форс Україна, 2020. 224 с.
28. Чорна Л. М. Психологічні особливості формування соціальної ідентичності ВПО. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2023. № 2(89). С. 66–74.
29. Ялом І. Екзистенціальна психотерапія / пер. з англ. Київ: Альпіна, 2021. 576 с.
30. Marcia J. E. Identity in Adolescence. Handbook of Adolescent Psychology. New York: Wiley, 2020. P. 159–187. (Основоположна праця з статусів ідентичності).