

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет психології, історії та соціології
Кафедра психології**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
У ЖІНОК**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми «Психологія»
Юлія БУНЕЦЬКА

Керівник: к.психол.н., доцентка Руслана Білоус

Рецензент: к.психол. н., доцентка
Тетяна БОРОЗЕНЦЕВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЖІНОК	6
1.1 Поняття особистісної ідентичності у психології	6
1.2 Гендерні аспекти формування особистісної ідентичності	8
1.3 Вікові та індивідуально-психологічні особливості ідентичності жінок....	11
Висновки до розділу 1.....	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЖІНОК	15
2.1 Організація та методи дослідження	15
2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація	18
2.3 Практичні рекомендації щодо розвитку та підтримки особистісної ідентичності жінок	22
Висновки до розділу 2.....	24
ВИСНОВКИ	26
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	28
ДОДАТКИ.....	31

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних соціокультурних умовах проблема особистісної ідентичності набуває особливої значущості, оскільки процеси глобалізації, цифровізації та трансформації соціальних ролей істотно впливають на самосприйняття людини, її життєві орієнтири та способи самореалізації. Особистісна ідентичність виступає важливим психологічним утворенням, що забезпечує відчуття цілісності, внутрішньої узгодженості та неперервності «Я» упродовж життя.

Особливої уваги потребує дослідження особистісної ідентичності жінок, оскільки її формування відбувається в умовах поєднання численних соціальних ролей (професійної, сімейної, громадянської), а також під впливом соціокультурних норм, гендерних стереотипів і очікувань суспільства. Сучасна жінка перебуває у ситуації необхідності постійного вибору між різними моделями самореалізації, що може супроводжуватися внутрішніми конфліктами, кризами ідентичності та пошуком життєвого сенсу.

Актуальність даної теми зумовлена низкою сучасних тенденцій. По-перше, зростанням ролі гендерної рівності та розширенням можливостей жінок у різних сферах суспільного життя, що водночас ускладнює процес формування стабільної ідентичності. По-друге, підвищенням рівня соціальної невизначеності та психологічного навантаження, що впливає на самооцінку, емоційний стан і життєві стратегії жінок. По-третє, актуалізацією проблем психічного здоров'я, самоприйняття та внутрішньої гармонії, які безпосередньо пов'язані зі сформованістю особистісної ідентичності.

Крім того, недостатній рівень сформованості особистісної ідентичності може призводити до зниження впевненості у собі, труднощів у прийнятті рішень, підвищеної тривожності та дезадаптації у соціальному середовищі. У зв'язку з цим дослідження психологічних особливостей особистісної ідентичності жінок набуває важливого значення як з теоретичної, так і з практичної точки зору.

Проблематика особистісної ідентичності досліджувалася у працях вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема таких як Е. Еріксон, Дж. Марсія, К. Роджерс, А. Маслоу, Т. Титаренко, С. Максименко та інші, які розкривали механізми формування ідентичності, її структуру та динаміку розвитку особистості.

Мета даної роботи полягає у дослідженні психологічних особливостей особистісної ідентичності у жінок, визначенні факторів, що впливають на її формування, а також виявленні закономірностей прояву ідентичності в різних вікових та соціальних контекстах.

Для досягнення поставленої мети у роботі вирішуються **такі завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення особистісної ідентичності у психології.
2. Розглянути гендерні та вікові аспекти формування ідентичності.
3. Дослідити психологічні чинники формування особистісної ідентичності у жінок.
4. Провести емпіричне дослідження особистісної ідентичності жінок та інтерпретувати отримані результати.
5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку та підтримки особистісної ідентичності жінок.

Зв'язок роботи з науковими програмами та темами. Кваліфікаційне дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості особистісної ідентичності у жінок.

Предметом дослідження виступають закономірності формування та прояву особистісної ідентичності в залежності від віку та індивідуально-психологічних характеристик.

Методи дослідження включають аналіз наукової літератури, опитування, тестування та статистичну обробку отриманих даних, що дозволяє комплексно оцінити психологічні особливості особистісної ідентичності у жінок.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практиці психологічного консультування, психокорекційній роботі та розробці програм розвитку особистості жінок.

Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами для підвищення рівня самоприйняття, розвитку особистісної цілісності та гармонізації внутрішнього стану жінок.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 21.05.2026 року протокол № 13, представлені повністю у зб. наук праць за матеріалами XVII міжнародної науково-практичної конференції «Практична психологія у сучасному вимірі» (м. Дніпро, 21 квітня 2026 р.).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел налічує 24 найменування. Обсяг роботи становить 45 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЖІНОК

1.1 Поняття особистісної ідентичності у психології

Ідентичність є однією з ключових умов розвитку особистості, соціальних систем і міжособистісних відносин, вона виступає значущим явищем психічного життя людини та безпосередньо пов'язана з проблемою психологічного добробуту [7]. У сучасних умовах феномен ідентичності розглядають як здатність індивіда до асиміляції особистісного та соціального досвіду, а також підтримання власної унікальності та суб'єктивності.

Етимологічно термін «ідентичність» походить від латинського слова *idem*, що означає «те саме», і позначає властивість зберігати власну сутність незалежно від трансформацій [7]. У психології це поняття часто пов'язують із концепцією «самості» (*Self*), що забезпечує її самоідентичність.

Існує кілька підходів до дослідження ідентичності (Табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні наукові підходи до дослідження особистісної ідентичності

Підхід / автори	Опис
Психоаналітичний (Е. Еріксон, Дж. Марсія, З. Фройд) [18]	розглядає формування ідентичності як результат розвитку «Его» та «Я», де «Его» забезпечує адаптацію до реальності, а «Я» – безпосереднє переживання цілісності особистості
Біхевіористичний (Д. Кемпбел, М. Шериф, С. Шериф) [10]	акцентує на навчанні та формуванні поведінкових патернів
Символічний інтеракціонізм (Дж. Мід, Ч. Кулі, І. Гоффман) [20]	підкреслює значення соціальної взаємодії у конструюванні «Я»
Когнітивний підхід (Г. Теджфел, Дж. Тернер, М. Хог) [23]	досліджує особистісну та соціальну ідентичність як результат когнітивних процесів
Конструктивний підхід (Ф. Барт, П. Бергер) [10]	розглядає ідентичність як динамічний соціально-ментальний конструкт

Одним із провідних напрямів є психоаналітичний підхід, представлений працями Е. Еріксона, який розглядав ідентичність як результат розвитку Его та

інтеграції життєвого досвіду. Е. Еріксон вважав, що формування ідентичності відбувається у вигляді конфігурації, що закладається ще в дитинстві шляхом послідовних «Я-синтезів» [18]. Він виокремлював три рівні ідентичності: індивідуальний (усвідомлення власних фізичних і психологічних характеристик), особистісний (відчуття унікальності та неповторності) та соціальний (прийняття норм і цінностей суспільства). Особливе значення у становленні ідентичності має підлітковий вік, коли особистість активно шукає відповіді на питання «Хто я?» та «Яке моє місце у світі?».

Розвиваючи ідеї Еріксона, Дж. Марсія [19] запропонував концепцію статусів Его-ідентичності, яка ґрунтується на двох ключових параметрах: пошуку ідентичності та прийнятті зобов'язань. Відповідно до цього він виокремив чотири статуси: дифузну ідентичність, передчасно прийняту (псевдоідентичність), мораторій (криза ідентичності) та досягнуту ідентичність. Ця класифікація дозволяє глибше зрозуміти динаміку формування особистісної зрілості.

Важливий внесок у дослідження ідентичності зробили представники когнітивного підходу Г. Теджфел [22] і Дж. Тернер [23], які розмежували особистісну та соціальну ідентичність. Особистісна ідентичність пов'язана з індивідуальними рисами людини, тоді як соціальна формується через усвідомлення належності до певних соціальних груп, що підкреслює значення соціального середовища у процесі самовизначення.

У межах гуманістичного та екзистенційного підходів ідентичність розглядається як процес самопізнання, самоприйняття та самореалізації. Зокрема, К. Роджерс наголошував на важливості узгодженості між реальним і ідеальним «Я» [13], у свою чергу, А. Маслоу розглядав ідентичність як складову самоактуалізації особистості [15].

Суттєвий внесок у дослідження проблеми ідентичності зробили й українські науковці. Зокрема, Т. Титаренко розглядала ідентичність як динамічну систему самовизначення особистості у складних життєвих обставинах, підкреслюючи її зв'язок із життєвим шляхом та особистісним

вибором [16]. С. Максименко трактує ідентичність у контексті розвитку особистості як цілісної системи, що формується у процесі діяльності та спілкування [11]. А. Борисюк акцентує увагу на ролі ціннісно-сислової сфери у становленні ідентичності, а І. Бех підкреслює значення морального розвитку та самосвідомості у формуванні цілісного образу «Я» [2].

Особистісна ідентичність має два основні рівні прояву: соціальний, який пов'язаний із засвоєнням норм, ролей та очікувань суспільства, та індивідуальний, що відображає унікальність особистості, її внутрішній світ, цінності та переконання. Важливу роль у її формуванні відіграють життєві цілі, ціннісні орієнтації та смисли (А. Ватерман) [24], а також взаємодія з іншими людьми, яка забезпечує підтвердження та підтримку «Я-концепції».

Отже, особистісна ідентичність є складною, багатовимірною та динамічною структурою, що інтегрує уявлення людини про себе, систему цінностей, соціальні ролі та життєві орієнтири. Вона забезпечує відчуття цілісності, стабільності та безперервності особистості, виступаючи важливим чинником її психологічного благополуччя та ефективної соціальної адаптації.

1.2 Гендерні аспекти формування особистісної ідентичності

Гендерна ідентичність як психологічний феномен є однією з найскладніших і водночас найцікавіших сфер сучасних досліджень психології. В її центрі лежить усвідомлення індивідом своєї статевої приналежності та відповідної соціальної ролі, яка формується під впливом біологічних, психологічних та соціокультурних чинників [1]. Гендерна ідентичність охоплює не лише біологічні аспекти, але й глибокі психологічні та культурні компоненти, що визначають сприйняття себе та взаємодію з навколишнім світом.

Сучасне суспільство характеризується швидкими соціокультурними змінами, глобалізацією та потужним інформаційним потоком. У зв'язку з цим формування гендерної ідентичності набуває нових відтінків і викликів, особливо серед молоді, яка стикається з широким спектром соціальних норм

та альтернативних моделей поведінки. Психологічне дослідження цього процесу передбачає врахування трьох основних аспектів: 1) біологічний – генетичні та гормональні фактори, що визначають первинні та вторинні статеві ознаки; 2) психологічний – усвідомлення себе, самосприйняття, розвиток самооцінки та особистісної ідентичності; 3) соціальний – вплив сім'ї, культури, медіа та соціальних інституцій, що формують уявлення про гендерні ролі та очікувану поведінку [11].

Термін «гендерна ідентичність» був запроваджений Джоном Мані у 1955 році для позначення внутрішнього самовідчуття людини як чоловіка або жінки [8]. Відтоді сформувались численні теоретичні підходи до розуміння цього феномену, які підкреслюють його багатогранність та інтегративний характер.

Серед основних підходів виділяють:

- гендерна ідентичність як частина базової структури ідентичності – визначає процес адаптації та самоідентифікації індивіда як представника певної статі;
- ототожнення з певною статтю – внутрішнє відчуття себе як чоловіка або жінки;
- процес формування особистісних характеристик – інтеграція біологічних, психологічних та соціальних компонентів у «Я-структуру»;
- належність до соціальної групи на основі статевих ознак – ідентифікація себе з певними соціальними нормами та очікуваннями;
- інтегральна характеристика «Я-структури» – поєднує всі попередні аспекти в цілісний психологічний процес [4].

Таблиця нижче ілюструє шість основних теорій гендерної ідентичності, що пояснюють її різні аспекти.

Таблиця 1.2

Основні теорії формування гендерної ідентичності

№	Теорія	Основні положення
1	Теорія ідентифікації З. Фрейда	Формування «Я» через взаємини з батьками, які впливають на гендерну соціалізацію.

2	Теорія гендерних лінз С. Бем	Становлення гендеру під впливом андроцентризму, гендерної поляризації та біологічного есенціалізму.
3	Теорія соціального навчання А. Бандури	Наслідкування моделей поведінки батьків та отримання позитивного або негативного підкріплення.
4	Теорія когнітивного розвитку Л. Колберга	Формування гендерної ідентичності залежить від розвитку гендерних схем та засвоєння ролей.
5	Теорія соціальних ролей	Гендерні відмінності виникають через вплив соціальних моделей поведінки, що формують навички та атитюди.
6	Теорія соціального конструювання гендеру	Гендер визначається не лише біологією, а й культурними нормами, які особистість може приймати або змінювати.
7	Особистісно-орієнтований підхід (Т. Титаренко)	Гендерна ідентичність розглядається як результат життєвого самовизначення особистості, пов'язаний із вибором життєвих стратегій та самореалізацією.
8	Системно-діяльнісний підхід (С. Максименко)	Формування ідентичності відбувається у процесі активної діяльності, взаємодії та розвитку особистості у соціальному середовищі.
9	Концепція морально-ціннісного розвитку (І. Бех)	Гендерна ідентичність формується через розвиток самосвідомості, моральних цінностей та внутрішніх переконань особистості.
10	Ціннісно-смісловий підхід (А. Борисюк)	Ідентичність визначається системою цінностей, життєвих смислів та індивідуального досвіду особистості.

Джерело: складено автором на основі [2; 3; 8; 11; 16]

Таким чином, гендерна ідентичність виступає інтегральною частиною особистісної ідентичності, що визначає сприйняття себе, усвідомлення власних соціальних ролей та взаємодію з іншими. Розуміння процесів формування гендерної ідентичності дозволяє створювати ефективні психологічні інтервенції та підтримуюче соціальне середовище, сприяючи гармонійному розвитку особистості незалежно від статевої приналежності.

1.3 Вікові та індивідуально-психологічні особливості ідентичності жінок

Формування особистісної ідентичності жінок є складним і багатовимірним процесом, що визначається взаємодією біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Наукові дослідження свідчать, що процеси самовдосконалення та самотворення у жінок мають свою специфіку, обумовлену як віковими особливостями розвитку, так і соціальними очікуваннями щодо жіночих ролей у сім'ї, професійній сфері та соціумі [4; 6]. Самовдосконалення у психологічному розумінні розглядається як свідомий, цілеспрямований процес розвитку особистості, у якому жінка інтегрує внутрішні ресурси, здібності та цінності для досягнення гармонії між власними потребами та соціальними очікуваннями.

У психологічній літературі наголошується на тому, що самотворення жінки – це не лише набуття нових знань та навичок, але й формування цілісної «Я-структури», яка включає моральні переконання, систему цінностей, соціальні ролі та індивідуальні психологічні характеристики [9; 21]. Наприклад, Ш. Бюлер підкреслює, що основою самотворення є прагнення людини до самоздійснення, що у жінок проявляється у виборі професії, формуванні власного світогляду та побудові гармонійних міжособистісних стосунків. А. Маслоу вважав, що самоактуалізація є найвищою потребою особистості, і для жінки вона реалізується не лише через професійні досягнення, але й через творчі, соціальні та родинні ролі. К. Роджерс наголошував на важливості розкриття внутрішнього потенціалу, усвідомлення власних емоцій та потреб, що сприяє формуванню цілісної ідентичності [15].

М. Й. Боришевський розглядає самотворення як активне вибудовування власної самості, що у жінок включає інтеграцію соціальних та сімейних ролей із внутрішніми прагненнями та здібностями. Суттєвою ознакою цього процесу є його цілеспрямованість: жінка усвідомлено формує свою ідентичність, розвиває здібності, здатна коригувати поведінку і приймати рішення, що відповідають її цінностям і життєвим пріоритетам [5]. Л. З. Сердюк додає, що

мотивація самотворення жінки формується не лише під впливом потреб, але й завдяки інтеграції особистісних, ціннісних та соціальних структур, що дозволяє будувати власну життєву перспективу [13].

Вікові особливості жінок мають вирішальне значення у розвитку ідентичності та потреби у самовдосконаленні. У підлітковому віці дівчата починають активно усвідомлювати себе, формувати ідеальний образ «Я», аналізувати власні сильні та слабкі сторони, співвідносити свої здібності з очікуваннями значущих інших. У юнацькому віці процес самовдосконалення активізується через вибір професійного шляху, формування соціальних зв'язків, розвиток навичок саморегуляції та самостійності. У цей період важливу роль відіграють внутрішні мотиви, такі як прагнення самореалізації, досягнення автономії та побудова гармонійних стосунків із оточенням.

Особливості індивідуально-психологічного розвитку жінок проявляються через темперамент, характер, мотивацію, здібності та інтереси. Наприклад, жінки з високою соціальною активністю частіше вибирають конструктивні способи самовдосконалення: розвиток професійних компетенцій, участь у соціальних проєктах, підтримку близьких та родинних стосунків. Жінки з більш інтровертованою поведінкою можуть зосереджуватися на саморефлексії, внутрішньому розвитку та освоєнні творчих сфер, що також сприяє формуванню цілісної ідентичності.

Ключовими чинниками розвитку самовдосконалення та ідентичності жінки є [4; 12]:

- вікові аспекти (активація самосвідомості та формування власних життєвих ідеалів у підлітковому та юнацькому віці, інтеграція життєвого досвіду та соціальних ролей у зрілому віці);
- індивідуально-психологічні особливості (темперамент, характер, здібності, мотивація, ціннісні орієнтації, готовність до саморозвитку);
- соціальні умови: сім'я, колектив однолітків, професійне та культурне середовище, які забезпечують підтримку і підтвердження особистісної ідентичності.

Таким чином, вікові та індивідуально-психологічні особливості жінок визначають специфіку формування їх особистісної ідентичності. Підлітковий і юнацький вік характеризується активним самопізнанням, усвідомленням власних сильних і слабких сторін, формуванням ідеалу «Я» та професійних і соціальних пріоритетів. У зрілому віці особистісна ідентичність формується через інтеграцію життєвого досвіду, соціальних та сімейних ролей, професійних досягнень і внутрішніх прагнень.

Індивідуально-психологічні особливості, такі як темперамент, характер, мотивація та здібності, впливають на вибір способів самовдосконалення, прояв творчих та соціальних компетенцій, а також на здатність до саморефлексії і цілеспрямованого розвитку. Соціальні умови, включно із сім'єю, колективом і професійним середовищем, забезпечують підтримку, підтвердження та реалізацію ідентичності жінки.

Отже, особистісна ідентичність жінки є результатом взаємодії біологічних, психологічних та соціокультурних чинників, а процес самовдосконалення і самотворення стає ключовим механізмом розвитку цілісної, гнучкої та гармонійної особистості.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз літератури та сучасних наукових досліджень дозволяє зробити кілька ключових висновків щодо особистісної ідентичності та процесів самовдосконалення.

Особистісна ідентичність є складним багатокомпонентним феноменом, який включає у себе усвідомлення власного «Я», самооцінку, систему цінностей та внутрішню саморегуляцію. Вона формується під впливом як внутрішніх психологічних процесів, так і зовнішніх соціальних факторів. Розвиток ідентичності тісно пов'язаний із самосвідомістю та потребою у самовдосконаленні, що особливо проявляється в підлітковому та юнацькому віці, коли формується почуття власної автономії, соціальної активності та здатності до рефлексії.

Гендерна ідентичність виступає одним із ключових компонентів особистісної структури та соціальної саморегуляції. Вона охоплює біологічні, психологічні та культурні чинники і визначає усвідомлення себе як представника певної статі, сприйняття власної соціальної ролі та взаємодію із соціальним середовищем. На розвиток гендерної ідентичності значний вплив мають сім'я, культурні та медійні чинники, а також внутрішня здатність до саморефлексії та прийняття власної ідентичності.

Формування ідентичності жінок відбувається з урахуванням специфіки вікових періодів та індивідуально-психологічних особливостей. У підлітковому віці відбувається активізація самосвідомості, формування уявлення про «Я», поява внутрішніх життєвих ідеалів та прагнення до самовдосконалення. У юнацькому віці процеси саморозвитку та самовдосконалення інтегруються із соціальними ролями, вибором професійного шляху та міжособистісними стосунками. Індивідуально-психологічні фактори – темперамент, характер, здібності, мотивація та ціннісні орієнтації – визначають специфіку розвитку ідентичності та вибір стратегій саморозвитку. Для жінок самовдосконалення стає важливим механізмом досягнення гармонії між внутрішніми потребами та зовнішніми очікуваннями.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЖІНОК

2.1 Організація та методи дослідження

Метою даного експериментального дослідження є виявлення психологічних особливостей особистісної ідентичності у жінок різного віку та соціального статусу, а також аналіз взаємозв'язку між рівнем самосвідомості, самооцінки та здатністю до самореалізації. Дослідження спрямоване на визначення специфічних характеристик формування ідентичності, що залежать від індивідуально-психологічних особливостей, вікових змін та соціально-культурного контексту, у якому перебуває жінка. Основна мета полягає у комплексному аналізі внутрішніх і зовнішніх факторів, які формують цілісне уявлення про себе, що є необхідною передумовою для практичної роботи психолога та подальшого використання отриманих даних у наукових та прикладних дослідженнях.

Вибірка дослідження становила 33 жінок у віковому діапазоні від 18 до 60 років. Всі учасниці брали участь на добровільній основі та були інформовані про мету, методи та етичні принципи дослідження, включаючи конфіденційність та можливість відмови від участі на будь-якому етапі. Критеріями включення до вибірки були: відсутність серйозних психічних або психоневрологічних розладів, готовність до участі у всіх етапах дослідження та надання усної або письмової згоди на обробку персональних даних. Вибірка була сформована так, щоб забезпечити різноманітність соціальних статусів, освітнього рівня та життєвого досвіду учасниць, що дозволяє отримати більш репрезентативні дані щодо особливостей особистісної ідентичності у жінок.

Вибрані методики дослідження спрямовані на комплексну діагностику ключових компонентів особистісної ідентичності, таких як самооцінка, самосвідомість, гендерні ролі, а також загальна структура «Я-концепції». Комплексний підхід у використанні кількісних та якісних інструментів дозволяє не лише визначити рівні вираженості окремих характеристик

особистості, а й встановити між ними кореляційні зв'язки, що є важливим для розуміння механізмів формування ідентичності.

Однією з ключових методик, застосованих у дослідженні, є шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) [Дод. А], яка є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки загального рівня самооцінки у дорослих. Цей стандартизований опитувальник дозволяє кількісно вимірювати позитивне та негативне ставлення особистості до себе, що виступає важливою складовою психологічної самосвідомості та цілісної особистісної ідентичності. RSES складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється учасником за чотирибальною шкалою від «повністю не згодна» до «повністю згодна». Така структура дозволяє виявити не лише загальний рівень самооцінки, а й тонкі відтінки ставлення до себе, що є особливо важливим у дослідженнях, орієнтованих на гендерні та індивідуально-психологічні аспекти. Застосування шкали Розенберга у контексті нашого дослідження дозволяє зіставити рівень самооцінки з іншими характеристиками особистісної ідентичності, такими як самосвідомість, здатність до самореалізації та сприйняття соціальних ролей. Кількісні результати опитування дають можливість проводити порівняльний аналіз між учасницями з різними життєвими досвідами, віковими групами та соціальним становищем, що робить методику цінною для виявлення закономірностей у формуванні ідентичності у жінок. Наукове значення шкали полягає у високій надійності та валідності, що підтверджено численними дослідженнями в різних культурних контекстах. Вона дозволяє отримати стабільні та відтворювані результати, що робить її ефективним інструментом для емпіричних досліджень у психології особистості та гендерної психології. Крім того, RSES є простим у застосуванні, що робить її зручною для онлайн-формату дослідження, коли учасниці самостійно заповнюють анкету в електронному вигляді, а дослідник отримує готові дані для статистичної обробки та подальшої інтерпретації.

Другою ключовою методикою, застосованою у дослідженні, є Бемів інвентар статевих ролей (Bem Sex Role Inventory, BSRI) [Дод. Б], який дозволяє

комплексно оцінити, як жінки сприймають та інтегрують у власну особистість традиційні маскулінні та фемінні якості. Цей стандартизований опитувальник включає перелік рис характеру, кожна з яких оцінюється за семибальною шкалою вираженості, що дозволяє кількісно визначити домінування тих чи інших психологічних рис. BSRI дає змогу виявити не лише типові гендерні прояви, а й тенденцію до психологічної андрогінії, коли особистість поєднує як «маскулінні», так і «фемінні» риси, створюючи більш гнучкий і адаптивний психологічний профіль. Методика дозволяє зафіксувати не лише зовнішні соціальні очікування щодо гендерної поведінки, а й внутрішнє суб'єктивне переживання власних ролей і рис, що є важливим для аналізу індивідуальних стратегій самореалізації та формування цілісної особистісної ідентичності. Використання BSRI в контексті нашого дослідження забезпечує можливість порівняльного аналізу між учасницями з різним соціальним статусом, життєвим досвідом та рівнем самосвідомості, що сприяє виявленню закономірностей у сприйнятті та інтеграції гендерних якостей. Наукова цінність інструменту полягає в його перевірній надійності та валідності в дослідженнях дорослих вибірок, а також у здатності забезпечити глибокий і детальний психодіагностичний аналіз, який поєднує кількісну оцінку та якісну інтерпретацію. BSRI добре адаптований для онлайн-формату, що дозволяє учасницям самостійно заповнювати анкету в електронному вигляді, а досліднику – одразу отримувати структуровані дані для статистичної обробки та подальшої інтерпретації результатів.

Третім інструментом, використаним у дослідженні, є методика дослідження особистісної ідентичності (МІІ) [Дод. В], яка спеціально розроблена для оцінки інтегративних характеристик особистості, що відображають її цілісність та самосприйняття. Методика дозволяє визначити ступінь усвідомлення власної унікальності, послідовності життєвих цінностей, саморегуляції та здатності до самопізнання, що є критично важливими компонентами формування особистісної ідентичності. МІІ інтегрує когнітивні та емоційні аспекти самоусвідомлення, дозволяючи

виявити, наскільки внутрішнє «Я» відповідає зовнішнім ролям і соціальним очікуванням, а також наскільки учасниця здатна до рефлексії власного досвіду та планування життєвих стратегій. Використання МІП у дослідженні дозволяє отримати детальний психологічний профіль кожної учасниці, що включає не лише оцінку стабільності та цілісності «Я», але й виявлення потенційних суперечностей між усвідомленими цінностями та реальними життєвими практиками. Результати методики надають можливість провести порівняльний аналіз між учасницями різного віку та соціального досвіду, а також корелювати показники самосприйняття із рівнем самооцінки та гендерної ідентичності, що оцінювались іншими інструментами. Методика МІП є надійною для застосування в онлайн-форматі, що дозволяє учасницям виконувати завдання дистанційно, а досліднику – оперативно збирати та обробляти дані для статистичного та інтерпретаційного аналізу.

Загалом комбіноване використання цих методик забезпечує комплексну діагностику психологічних характеристик, що становлять основу особистісної ідентичності. Це дозволяє не лише кількісно виміряти окремі параметри, такі як самооцінка чи соціально-рольова ідентичність, але й проаналізувати їх взаємозв'язки, що є критично важливим для глибшого розуміння психологічних процесів формування «Я» у жінок.

2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

Опрацювання отриманих даних здійснено за допомогою трьох психометричних методик: шкали самооцінки Розенберга (RSES), Бемів інвентаря статевих ролей (BSRI) та методики дослідження особистісної ідентичності (МІП). Кожна з цих методик дозволяє охопити різні аспекти формування ідентичності: загальний рівень самосприйняття та самооцінки, інтеграцію соціально-культурних і гендерних ролей, а також усвідомлення власної цілісності та життєвих цінностей. Аналіз даних здійснювався з урахуванням кількісних показників та якісних характеристик, що дозволяє комплексно оцінити структуру особистісної ідентичності та виявити

закономірності у поєднанні когнітивних, емоційних та соціальних компонентів у сучасних жінок.

1. Рівень самооцінки за шкалою Розенберга (RSES) [див. Дод. Д].

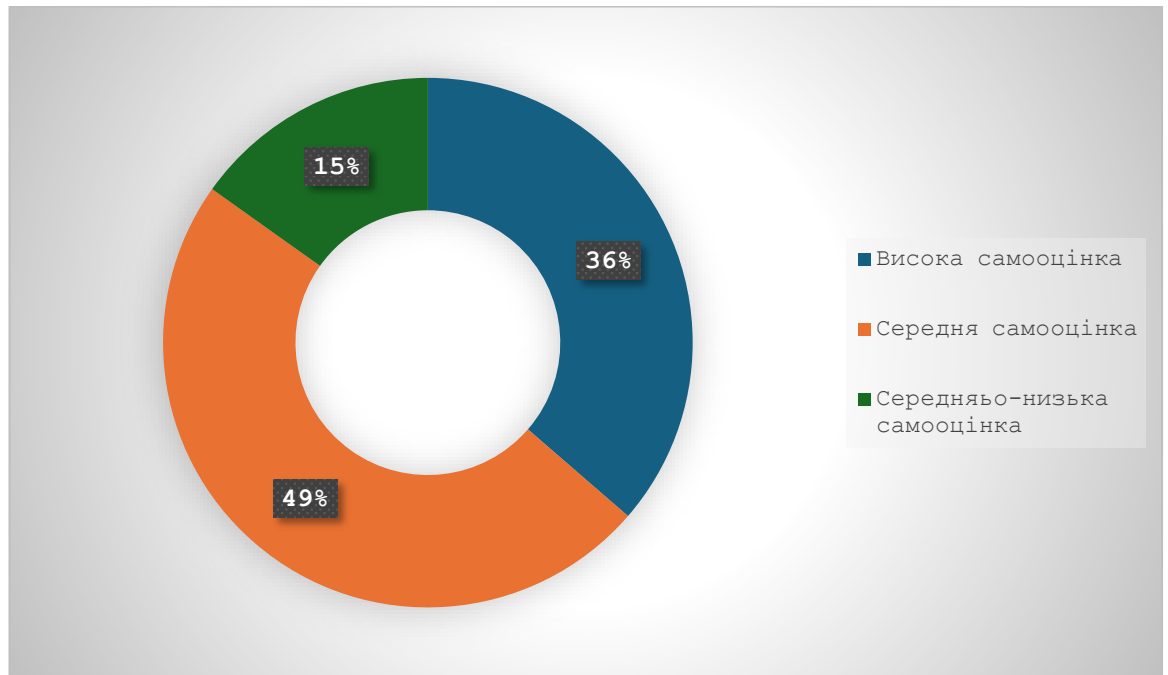


Рис. 2.1 – Розподіл жінок за рівнем самооцінки за шкалою Розенберга (RSES)

Розрахунок середнього значення. Сумуємо всі 33 значення: $32 + 28 + 35 + 25 + 30 + 22 + 34 + 27 + 29 + 24 + 36 + 31 + 26 + 23 + 33 + 30 + 28 + 32 + 27 + 25 + 29 + 31 + 34 + 26 + 30 + 33 + 28 + 24 + 32 + 27 + 25 + 23 + 31 = 950$.

$$x = \frac{950}{33} = 28,79$$

Аналіз результатів, отриманих за шкалою Розенберга (RSES), показує, що середній рівень самооцінки серед 33 учасниць становить 28,79 балів, що відповідає середньому рівню самооцінки. Більшість жінок мають середню або високу самооцінку, що свідчить про загальну стабільність самосприйняття та позитивне ставлення до себе. Водночас частина учасниць демонструє середньо-низький рівень самооцінки, що може вказувати на наявність внутрішніх сумнівів або невпевненості у власних здібностях. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що у досліджуваній групі особистісна ідентичність загалом розвинена стабільно, проте існує невелика частка жінок,

які потребують підтримки та розвитку впевненості у собі для повноцінної інтеграції соціальних, професійних та особистих ролей.

2. Результати Бемів інвентар статевих ролей (BSRI) [див. Дод. Е].

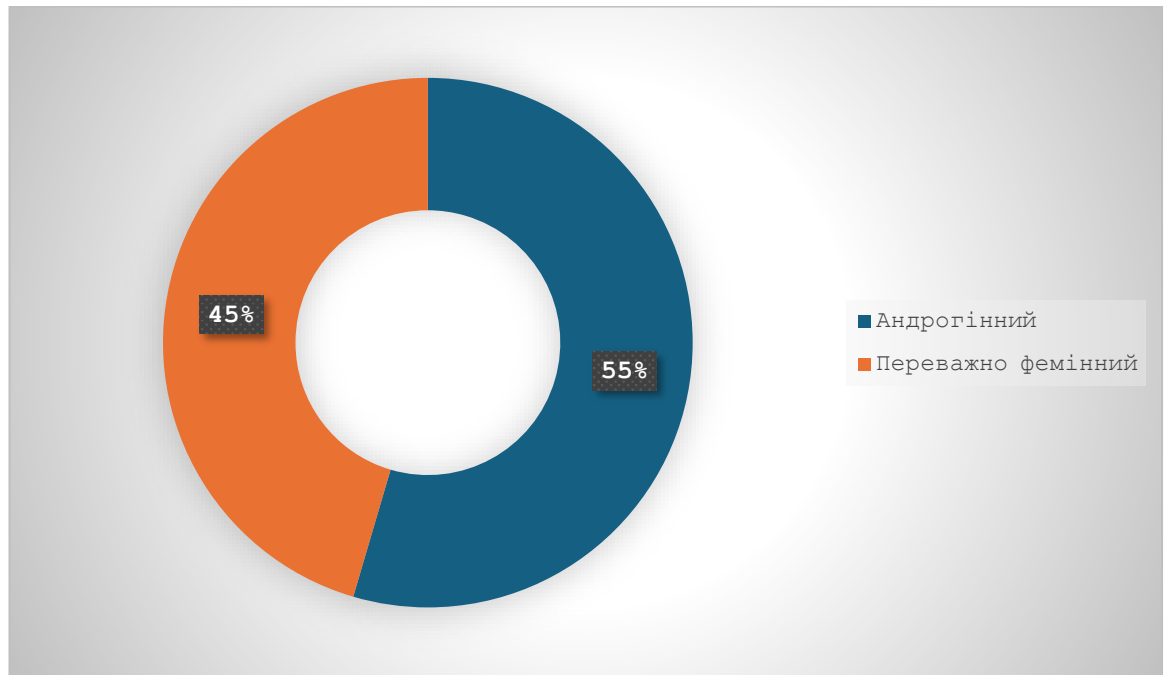


Рис. 2.2 – Розподіл жінок за типом ідентичності за результатами Бемівого інвентар статевих ролей (BSRI)

Розрахунок середнього значення (маскулінність). Сумуємо всі 33 значення: $5,8 + 4,2 + 5,5 + 4,8 + 5,0 + 4,1 + 5,7 + 4,5 + 5,3 + 4,0 + 5,9 + 5,6 + 4,7 + 4,3 + 5,8 + 5,1 + 4,9 + 5,4 + 4,6 + 5,2 + 5,0 + 5,6 + 5,7 + 4,8 + 5,3 + 5,5 + 4,9 + 4,4 + 5,6 + 4,7 + 5,1 + 4,5 + 5,6 = 167,1$.

$$x = \frac{167,1}{33} = 5,06$$

Розрахунок середнього значення (фемінність). Сумуємо всі 33 значення: $6,5 + 6,0 + 6,2 + 5,9 + 6,0 + 5,5 + 6,3 + 5,8 + 6,1 + 5,2 + 6,4 + 6,3 + 5,7 + 5,5 + 6,5 + 6,0 + 5,9 + 6,2 + 5,7 + 6,0 + 5,8 + 6,3 + 6,4 + 5,6 + 6,1 + 6,2 + 5,8 + 5,4 + 6,3 + 5,7 + 6,0 + 5,5 + 6,2 = 197$.

$$x = \frac{197}{33} = 5,97$$

За результатами дослідження інвентар статевих ролей (BSRI) у більшості жінок спостерігається переважання фемінних рис над маскулінними, що підтверджується середнім значенням фемінності 5,97 при

середньому показнику маскулінності 5,06. Це свідчить про те, що учасниці зберігають високу здатність до інтеграції традиційних жіночих характеристик, водночас частина з них демонструє ознаки андрогінності, тобто баланс між маскулініми та фемінними рисами. Такий тип ідентичності вказує на здатність до гнучкої адаптації у різних соціальних і професійних ролях, поєднання соціальних очікувань і власних прагнень, що сприяє формуванню цілісної та стабільної особистісної ідентичності сучасних жінок.

3. Результати методики дослідження особистісної ідентичності (МІП) [див. Дод. Ж].

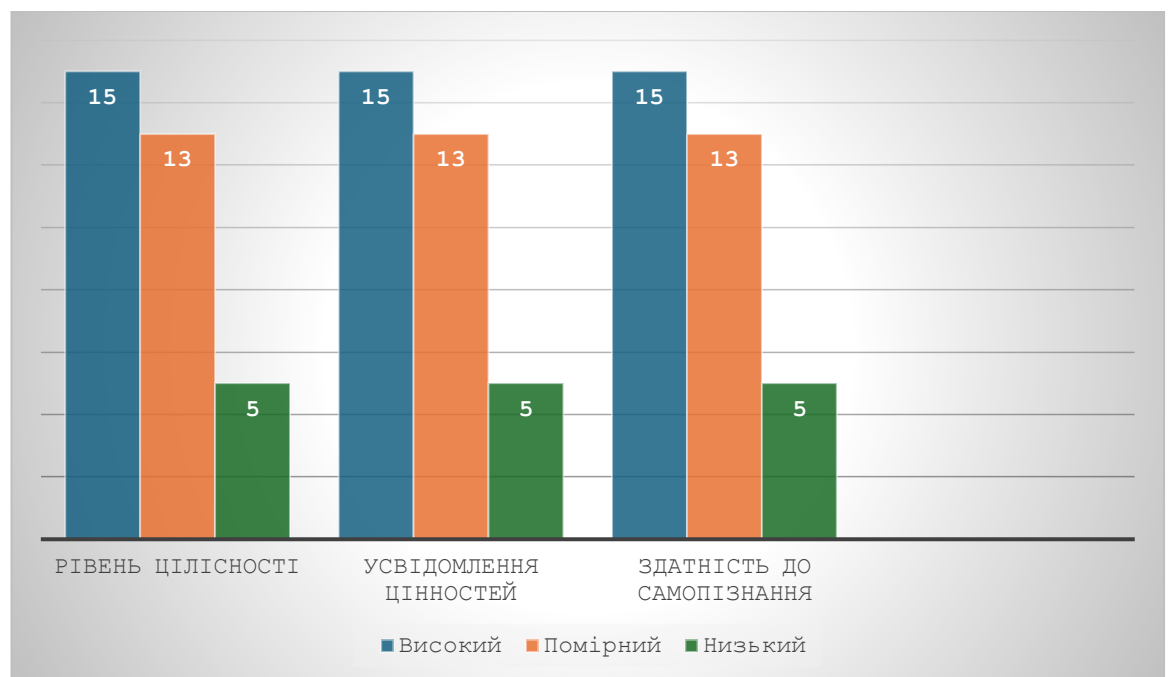


Рис. 2.3 – Розподіл жінок за рівнем дослідження особистісної ідентичності (МІП)

Розрахунок середнього значення (рівень цілісності «Я»). Сумуємо всі 33 значення: $9 + 7 + 8 + 6 + 8 + 5 + 9 + 6 + 8 + 5 + 9 + 8 + 6 + 5 + 9 + 7 + 8 + 6 + 8 + 5 + 9 + 7 + 8 + 6 + 8 + 9 + 7 + 5 + 8 + 6 + 9 + 7 + 8 = 239$.

$$x = \frac{239}{33} = 7,24$$

Розрахунок середнього значення (усвідомлення цінностей). Сумуємо всі 33 значення: $8 + 7 + 9 + 6 + 8 + 6 + 9 + 7 + 8 + 5 + 9 + 8 + 6 + 5 + 9 + 7 + 8 + 6 + 7 + 5 + 8 + 7 + 8 + 6 + 8 + 9 + 7 + 5 + 8 + 6 + 9 + 7 + 8 = 239$.

$$x = \frac{239}{33} = 7,24$$

Розрахунок середнього значення (здатність до самопізнання). Сумуємо всі 33 значення: $9 + 6 + 8 + 5 + 7 + 5 + 8 + 6 + 7 + 4 + 9 + 8 + 5 + 4 + 9 + 6 + 7 + 5 + 7 + 4 + 8 + 6 + 7 + 5 + 7 + 8 + 6 + 4 + 7 + 5 + 8 + 6 + 7 = 213$.

$$x = \frac{213}{33} = 6,45$$

Аналіз результатів методики МІЛІ свідчить про те, що у більшості учасниць спостерігається високий або помірно високий рівень цілісності «Я» та усвідомлення власних цінностей, що підтверджується середніми показниками 7,24 за цими двома шкалами. Це вказує на достатньо сформовану та стабільну особистісну структуру, здатність інтегрувати власні моральні та соціальні орієнтації, а також усвідомлювати значущі для себе цінності. Здатність до самопізнання має трохи нижчий середній рівень (6,45), що свідчить про наявність у частини учасниць потреби у додатковому розвитку саморефлексії та глибшому усвідомленні власних мотивів і внутрішніх ресурсів. В цілому результати свідчать про гармонійний розвиток особистісної ідентичності сучасних жінок із певними індивідуальними відмінностями в рівні самопізнання.

2.3 Практичні рекомендації щодо розвитку та підтримки особистісної ідентичності жінок

Формування та підтримка особистісної ідентичності жінки є комплексним процесом, що включає розвиток самосвідомості, інтеграцію соціальних і родинних ролей, усвідомлення цінностей та здібностей. На основі результатів дослідження та аналізу сучасної психологічної літератури можна виділити кілька ключових напрямів практичної підтримки [14; 17].

1. Розвиток самосвідомості та самопізнання: важливо сприяти активному усвідомленню власних сильних та слабких сторін, цінностей, життєвих пріоритетів і внутрішніх потреб. Практичними методами можуть бути ведення щоденника рефлексії (щоденний запис думок і емоцій з

коментарями щодо власних рішень та дій), участь у психологічних тренінгах самопізнання, вправи на самооцінку та визначення життєвих цілей (наприклад, техніка «Колесо життя», де оцінюються різні сфери життя за 10-бальною шкалою). Такі заходи дозволяють жінці глибше усвідомлювати свою ідентичність і приймати рішення, що відповідають її внутрішнім переконанням.

2. Підтримка балансування соціальних і професійних ролей: жінки часто виконують кілька ролей одночасно – професійну, сімейну, соціальну. Розвиток ідентичності передбачає навчання гармонійному поєднанню цих ролей без втрати власного «Я». Практичні поради включають планування часу (створення щоденних та тижневих планів з пріоритетами), постановку реалістичних цілей, використання стратегій делегування обов'язків та підтримку здорових меж у стосунках. Корисними є групові тренінги та коучинг для розвитку лідерських і комунікативних навичок. Приклад вправи: «Розстав пріоритети» – записати всі поточні ролі та обов'язки, оцінити їх важливість та визначити, які завдання можна делегувати або відкласти.

3. Усвідомлене формування цінностей і життєвих пріоритетів: жінка повинна чітко усвідомлювати, що для неї важливо – професійні досягнення, родина, творчість чи соціальна активність. Практичні підходи включають вправи на ранжування життєвих цілей (наприклад, «Три головні пріоритети»), аналіз власних життєвих сценаріїв, участь у психологічних групах для обговорення цінностей і визначення пріоритетів. Це допомагає сформувати внутрішню опору для прийняття рішень і підвищує стійкість до стресових ситуацій.

4. Підтримка психологічного благополуччя та самовдосконалення: систематична робота над розвитком емоційної стійкості, самоконтролю та адаптивних стратегій поведінки сприяє формуванню цілісної ідентичності. Доцільно застосовувати методи релаксації, медитації, когнітивно-поведінкові техніки для подолання внутрішніх конфліктів і невпевненості, а також розвивати навички саморегуляції та ефективної комунікації. Приклад вправи:

«Дихання 4-7-8» для зниження стресу або ведення «Щоденника позитивних подій» для підвищення психологічного ресурсу.

5. *Соціальна підтримка та роль моделей*: важливим аспектом розвитку ідентичності є наявність підтримки з боку сім'ї, друзів, колег та професійних наставників. Менторство, участь у клубах за інтересами або професійних об'єднаннях допомагає жінці відчувати себе частиною спільноти, підвищує впевненість та сприяє розвитку власної унікальної ролі в соціумі. Практична вправа: скласти карту підтримки – список людей і організацій, до яких можна звертатися за порадою, допомогою або емоційною підтримкою.

6. *Сприяння розвитку творчого та професійного потенціалу*: для цілісної ідентичності важливо реалізовувати внутрішній потенціал через професійні, освітні та творчі проєкти. Практичні кроки включають підвищення кваліфікації, участь у тренінгах, волонтерських програмах, творчих гуртках, що дозволяє поєднувати особистісний розвиток із соціальною активністю та самореалізацією. Приклад вправи: скласти план розвитку на місяць, включаючи професійні, освітні та творчі активності, з оцінкою досягнутих результатів наприкінці періоду.

Отже, розвиток та підтримка особистісної ідентичності жінок потребує комплексного підходу, що включає роботу над самосвідомістю, інтеграцію соціальних та професійних ролей, формування життєвих цінностей, розвиток емоційної стійкості та використання соціальної підтримки. Реалізація цих рекомендацій сприяє гармонійному становленню цілісної та самодостатньої особистості, здатної усвідомлено приймати рішення та досягати гармонії між власними потребами та вимогами соціуму.

Висновки до розділу 2

У ході емпіричного дослідження особливостей особистісної ідентичності та самооцінки жінок було використано методики: шкалу Розенберга (RSES) для оцінки рівня самооцінки, Бемів інвентар статевих ролей (BSRI) для визначення маскулінних, фемінних та андрогінних тенденцій, а

також методику дослідження особистісної ідентичності (МІІ) для оцінки рівня цілісності «Я», усвідомлення цінностей та здатності до самопізнання.

Аналіз результатів за шкалою Розенберга показав, що середній рівень самооцінки респонденток становить 28,79 балів, що відповідає переважно середньому рівню. Понад половина учасниць демонструють середню або високу самооцінку, що вказує на задовільне усвідомлення власної значущості та здатність до позитивного самовідчуття, водночас у деяких респонденток зафіксовано середньо-низький рівень, що потребує підтримки у формуванні впевненості у собі.

За даними BSRI середній рівень маскулінності становить 5,06, а фемінності – 5,97, що вказує на переважання фемінних рис при збереженні балансу із маскулінними характеристиками. Частина жінок відзначається андрогінним типом особистості, що свідчить про високий рівень інтеграції маскулінних і фемінних рис та здатність до гнучкої адаптації в соціальних і професійних ролях.

За методикою МІІ середній рівень цілісності «Я» становить 7,24, усвідомлення цінностей – 7,24, а здатність до самопізнання – 6,45. Це свідчить про достатньо високий рівень інтеграції особистості у більшості респонденток, адекватне усвідомлення власних цінностей та помірний рівень саморефлексії. Водночас частина учасниць потребує розвитку здатності до глибокого самопізнання та усвідомлення власних життєвих цілей.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать, що сучасні жінки здебільшого демонструють середню та високий рівень самооцінки, переважають фемінні риси при збереженні балансу маскулінності, а також характеризуються цілісною особистістю з усвідомленням цінностей і здатністю до самопізнання. Виявлені особливості дозволяють рекомендувати заходи психологічної підтримки, спрямовані на розвиток самосвідомості, підвищення впевненості у власних силах, формування адаптивних стратегій поведінки та подальше зміцнення особистісної ідентичності жінок.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей формування особистісної ідентичності у жінок, відповідно до поставленої мети та завдань роботи, можна зробити такі висновки.

1. Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення особистісної ідентичності у психології. Теоретичний аналіз показав, що особистісна ідентичність є комплексним психічним явищем, яке охоплює усвідомлення власних цінностей, життєвих цілей, індивідуальних характеристик та соціальних ролей. Формування ідентичності залежить від вікових та гендерних особливостей, а також від індивідуально-психологічних факторів, серед яких ключову роль відіграють самооцінка, здатність до самопізнання та інтеграція маскулінних і фемінних рис у структурі особистості. Встановлено, що високий рівень цілісності «Я» та усвідомлення власних цінностей сприяє психічній стабільності, адаптивності та здатності до ефективної самореалізації.

2. Розглянуто гендерні та вікові аспекти формування ідентичності. Аналіз показав, що жінки переважно характеризуються вираженими фемінними рисами, водночас частина учасниць демонструє баланс фемінності та маскулінності (андрогінний тип), що забезпечує гнучкість у соціальних та професійних ролях. Така інтеграція рис сприяє розвитку соціальних компетенцій, впевненості у власних силах та здатності адаптуватися до різних життєвих ситуацій.

3. Досліджено психологічні чинники формування особистісної ідентичності у жінок. Встановлено, що здатність до самопізнання, усвідомлення власних цінностей, розвиток самосвідомості та інтеграція соціальних і гендерних ролей є ключовими факторами, що впливають на цілісність «Я» та психологічну стабільність. Одночасно частина жінок потребує підтримки у розвитку глибшого самопізнання та рефлексії власного досвіду.

4. Проведено емпіричне дослідження особистісної ідентичності жінок та інтерпретовано отримані результати. Дослідження засвідчило переважно

середній та високий рівень інтеграції особистості у більшості жінок, адекватне усвідомлення власних цінностей та здатність до самопізнання, а також сформовані адаптивні стратегії поведінки. Водночас деякі учасниці виявили потребу у розвитку емоційної стійкості та підвищенні рівня саморефлексії.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку та підтримки особистісної ідентичності жінок. Вони включають психологічні та педагогічні заходи, спрямовані на підвищення рівня самосвідомості, розвиток самопізнання, зміцнення позитивної самооцінки, формування адаптивних соціальних навичок та підтримку гнучкості у професійній та особистісній сферах. Впровадження таких рекомендацій створює умови для сталого психоемоційного розвитку, підвищення психологічного благополуччя та розвитку соціально активної, самодостатньої особистості.

Таким чином, мета роботи досягнута: проведено теоретичний аналіз, вивчено психологічні чинники формування особистісної ідентичності у жінок, проведено емпіричне дослідження, отримані результати інтерпретовано, а також сформульовано практичні рекомендації для розвитку та підтримки особистісної ідентичності. Усі поставлені завдання виконано, що дозволяє зробити комплексний висновок про стан та особливості формування особистісної ідентичності у сучасних жінок. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням впливу соціального середовища та сімейного виховання на формування особистісної ідентичності, гендерних відмінностей у психоемоційному розвитку та ролі психологічних чинників у побудові адаптивних стратегій поведінки у жінок різних вікових категорій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О., Зливков В. Л., Копилов С. О. та ін. Становлення ідентичності фахівця: монографія. Київ–Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 260 с.
2. Бех І. Д. Цінність як ядро особистості. Цінності освіти і виховання / за заг. ред. О. В. Сухомлинської. Київ: 1997. С. 8–11.
3. Борисюк А. С. До характеристики феномену кризи ідентичності. *Актуальні проблеми психології*. 2008. С. 50–56.
4. Боришевський М. Й. Самотворення особистості: соціально-психологічна сутність, детермінанти становлення та розвитку. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України [за ред. С.Д. Максименка]. Київ, 2012. Т. XIV, ч.1. С. 28-35.
5. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
6. Єрахторіна О. М. Самовдосконалення особистості у науковій рефлексії і реалізації біографічних проєктів: монографія. Харків: Вид-во Іванченка І. С., 2013. 215 с.
7. Жилін М. Аналіз ідентичності з погляду індивідуалістичної та соціальної психології. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 63–71.
8. Комарніцька Л. М. Гендерна ідентичність як психологічний феномен. *Інклюзія і суспільство*. 2024. Вип. 2(7).
9. Ліфарева Н. В. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 240 с.
10. Лиманкіна А. І. Психологічна сутність поняття «особистісна ідентичність». *Психологія особистості*. 2023. Вип. 45.
11. Максименко С. Д., Зливкова В. Л., Кузікова С. Б. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.

12. Павлущенко Н. Гендерний підхід у початковій освіті як методологічний інструмент характеристики фактора соціалізації дітей обох статей. 2024.

13. Пенькова О. І., Сердюк Л. З., Яблонська Т. М. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2015. 197 с.

14. Соснюк О. П., Остапенко І. В. Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі: Матеріали III круглого столу 15 жовтня 2024 року: Збірник матеріалів. Київ: Міленіум, ВЦ «Просвіта», 2024. 123 с.

15. Теорія самоактуалізації Абрахама Маслоу. URL: https://pidru4niki.com/16520205/psihologiya/teoriya_samoaktualizatsiyi_abraham_a_maslou#google_vignette

16. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. 104 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf

17. Чіп Р. С. Психологічні особливості розвитку особистісної ідентичності підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія*. 2022. Вип. 1. С. 126–130.

18. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.

19. Marcia J. E. Identity in Adolescence: Handbook of Adolescent Psychology. New York: John Wiley & Sons, 1980. P. 159–187.

20. Mead G. H. Mind, Self and Society from the Standpoint of a social Benaviorist. Chicago: The University of Chicago Press, 1975. 248 p.

21. Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy (pp. 184-187). Boston: Houghton Mifflin.

22. Tajfel H. Social identify and intergroup relations. Cambridge: University Press, 1982. 612 p.

23. Turner J. C. The experimental social psychology of intergroup behavior. Intergroup behavior. Oxford, 1984. 360 p.

24. Waterman A. S. Identity as an Aspect of Optimal Psychological Functioning. *Adolescent Identity Formation*. 1992. № 4. P. 50–72.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES)

Шкала самооцінки Розенберга (RSE)

Головна

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) — це популярний інструмент для вимірювання самооцінки у соціо-психологічних дослідженнях. Спочатку вона була розроблена для самооцінки старшокласників, проте з моменту свого розвитку використовувалася з різними групами, включаючи дорослих.

Текст

1. Загалом я собою задоволений.

- ☐ Цілком згоден
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Цілком не згоден

2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий.

- ☐ Цілком згоден
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Цілком не згоден

3. Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей.

- ☐ Цілком згоден
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Цілком не згоден

4. Багато речей я здатний робити не гірше більшості інших людей.

- ☐ Цілком згоден
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Цілком не згоден

5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.

- ☐ Цілком згоден
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Цілком не згоден

6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним.

- ☐ Цілком згоден
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Цілком не згоден

7. Я відчуваю себе гідною людиною.

- ☐ Цілком згоден
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Цілком не згоден

8. Я хотів би більше поважати себе.

- ☐ Цілком згоден
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Цілком не згоден

9. Загалом, я схильний вважати себе невдахою.

- ☐ Цілком згоден
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Цілком не згоден

10. Я ставлюся до себе позитивно.

- ☐ Цілком згоден
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Цілком не згоден

Результат

Бемів інвентар статевих ролей (Bem Sex Role Inventory, BSRI)

Статевро-рольовий опитувальник Бем (BSRI)

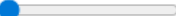
Головна

(див. також:

[Опитувальник амбівалентного сексизму \(ASI\)\)](#)

Статевро-рольовий опитувальник Бем (BSRI) (Bem Sex-Role Inventory, BSRI) використовується для дослідження гендерних ролей, як міра маскулінності та фемінності. Він оцінює, як люди ідентифікують себе психологічно. Згідно опитувальнику: а) виміри маскулінності та фемінності є емпірично, а також логічно незалежними; б) концепція психологічної андрогінії є надійною.

Методика

1. Самовпевнений.
Ніколи  Завжди
1
2. Поступливий.
Ніколи  Завжди
1
3. Допомогаючий.
Ніколи  Завжди
1
4. Відстоює власні переконання.
Ніколи  Завжди
1
5. Життєрадісний.
Ніколи  Завжди
1
6. Примхливий.
Ніколи  Завжди
1

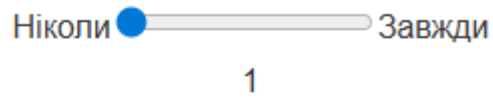
7. Незалежний.
Ніколи <input type="range"/> Завжди
1
8. Сором'язливий.
Ніколи <input type="range"/> Завжди
1
9. Сумлінний.
Ніколи <input type="range"/> Завжди
1
10. Атлетичний.
Ніколи <input type="range"/> Завжди
1
11. Ласкавий.
Ніколи <input type="range"/> Завжди
1
12. Театральний.
Ніколи <input type="range"/> Завжди
1
13. Наполегливий.
Ніколи <input type="range"/> Завжди
1
14. Лестливий.
Ніколи <input type="range"/> Завжди
1
15. Щасливий.
Ніколи <input type="range"/> Завжди
1
16. Сильна особистість.
Ніколи <input type="range"/> Завжди
1

17. Відданий.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
18. Непередбачуваний.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
19. Сильний.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
20. Фемінний.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
21. Надійний.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
22. Аналітичний.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
23. Співчутливий.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
24. Ревнивий.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
25. Лідерські здібності.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
26. Чутливий до потреб інших.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1

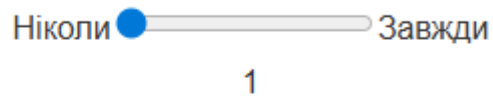
27. Правдивий.



28. Схильний до ризику.



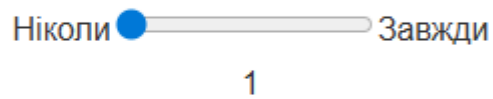
29. Розуміючий інших.



30. Скритний.



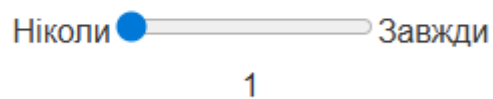
31. Швидкий у прийнятті рішень.



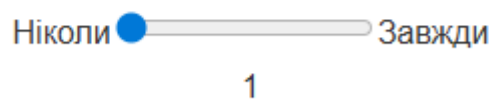
32. Жалісливий.



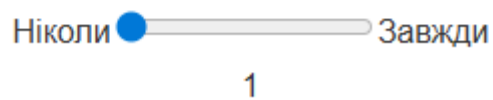
33. Щирий.



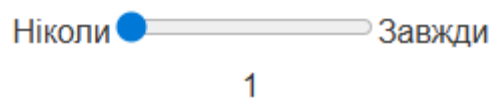
34. Самодостатній.

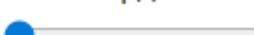
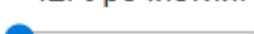
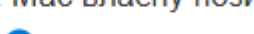
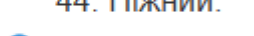
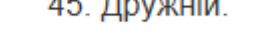
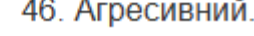


35. Здатний втішати.



36. Зарозумілий.



37. Домінуючий. Ніколи  Завжди 1
38. Має тихий голос. Ніколи  Завжди 1
39. Привабливий. Ніколи  Завжди 1
40. Маскулінний. Ніколи  Завжди 1
41. Сердечний. Ніколи  Завжди 1
42. Урочистий. Ніколи  Завжди 1
43. Має власну позицію. Ніколи  Завжди 1
44. Ніжний. Ніколи  Завжди 1
45. Дружній. Ніколи  Завжди 1
46. Агресивний. Ніколи  Завжди 1

47. Легковірний.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
48. Неефективний.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
49. Виконує роль лідера.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
50. Інфантильний.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
51. Адаптивний.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
52. Індивідуалістичний.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
53. Не вживає грубої лексики.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
54. Несистемний.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
55. Змагальний.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1
56. Любить дітей.
Ніколи ☒ ☐ Завжди
1

57. Тактовний.

Ніколи  Завжди

1

58. Амбітний.

Ніколи  Завжди

1

59. Лагідний.

Ніколи  Завжди

1

60. Традиційний.

Ніколи  Завжди

1

Результат

Методика дослідження особистісної ідентичності (МІІІ)

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ, МІІІ

Будь ласка, прочитайте та позначте (клікніть) серед слів асоціативного ряду ті слова, які, на вашу думку, мають відношення до вас і вашого повсякденного життя.

Аварія	Актор	Активність	Бабуся	Оксамит
Бігати	Безмовний	Білки	Близькі	Сонечко
Боротьба	Майбутнє	Погляд	Вінки	Веселитися
Вітер	Бачення	Закохуватися	Вода	Повітря
Брехати	Лікар	Час	Одужати	Вихід
Загибель	Глибина	Голод	Голос	Голуб
Гірки	Горький	Грубий	Сум	Бруд
Рух	Дівчина	Дід	Демократія	День
Гроші	Діти	Домашній затишок	Бійка	Дума
Дружба	Думаючий	Душа	Дихати	Їжа
Бажати	Живопис	Життєрадісний	Забутий	Завершення
Чудовий	Звук	Здоровий	Земля	Знання
Спека	Золото	Зона	Ікона	Інтерес
Іскра	Істерика	Підсумок	Камінь	Картина
Катафалк	Клоун	Компанія	Кінець	Гарний
Хрест	Крик	Лід	Ліс	Спритний
Люди	Марш	Поліція	Світ	Молитва
Молодий	Морок	Думаючий	Напруга	Народ
Справжній	Знахідки	Невагомість	Недоступний	Ненавість
Нерухомий	Нерви	Нещастя	Подобатися	Образ
Спілкування	Вогонь	Озноб	Самотність	Скам'янілий
Організм	Усвідомити	Відділення	Відпочинок	відсутній
Відчуття	Парк	Співак	Краєвид	Пісня
Смуток	Хустка	Підтримка	Подушка	Корисний
Політ	Піп	Портрети	Потерпілий	Вчинок
Потоп	Звички	Зачіска	Спритний	Промахи
Проніра	Процесія	Порожнеча	Пухнастий	Плями
Робота	Байдужий	Розвивається	Розмова	Розлука
Розслідування	Розчинення	Реалістичний	Дитина	Регрес
Різь	Реріх	Мова	Батьки	Родня
Народження	Зростання	Свічки	Светр	Сім'я
Мережа	Силует	Сильний	Синій	Казка
Скеля	Сльози	Сліпий жах	Випадок	Сміятися
Збентеження	Собака	спати	Сперте повітря	Спорт
Здібний	Сніг	Сіль	Старість	Страх
Доля	Щасливі	Сцена	Танець	Тапочки
Тіло	Темін	Теплота	Товариш	Натовп
Гальмо	Трава	Хмара	Тяжкість	Удар

Таблиця 2.1 – Рівень самооцінки за шкалою Розенберга (RSES)

№	RSES (балів, 10-40)	Категорія самооцінки
1	32	Висока
2	28	Середня
3	35	Висока
4	25	Середня
5	30	Середня
6	22	Середньо-низька
7	34	Висока
8	27	Середня
9	29	Середня
10	24	Середньо-низька
11	36	Висока
12	31	Висока
13	26	Середня
14	23	Середньо-низька
15	33	Висока
16	30	Середня
17	28	Середня
18	32	Висока
19	27	Середня
20	25	Середня
21	29	Середня
22	31	Висока
23	34	Висока
24	26	Середня
25	30	Середня
26	33	Висока
27	28	Середня
28	24	Середньо-низька
29	32	Висока
30	27	Середня
31	25	Середня
32	23	Середньо-низька
33	31	Висока

Таблиця 2.2 – Результати Бемів інвентар статевих ролей (BSRI)

№	Маскулінність	Фемінність	Андрогінний тип	Примітки
1	5,8	6,5	Так	Високий рівень інтеграції рис
2	4,2	6,0	Ні	Переважає фемінна ідентичність
3	5,5	6,2	Так	Баланс маскулінних і фемінних рис
4	4,8	5,9	Ні	Традиційна фемінна роль
5	5,0	6,0	Так	Андрогінна тенденція
6	4,1	5,5	Ні	Переважає фемінні риси
7	5,7	6,3	Так	Високий рівень інтеграції рис
8	4,5	5,8	Ні	Традиційна фемінна роль
9	5,3	6,1	Так	Збалансована ідентичність
10	4,0	5,2	Ні	Фемінна перевага, низький рівень маскулінності
11	5,9	6,4	Так	Високий рівень інтеграції рис
12	5,6	6,3	Так	Баланс рис
13	4,7	5,7	Ні	Переважає фемінна ідентичність
14	4,3	5,5	Ні	Фемінна домінанта
15	5,8	6,5	Так	Високий рівень інтеграції рис
16	5,1	6,0	Так	Баланс рис
17	4,9	5,9	Ні	Традиційна фемінна роль
18	5,4	6,2	Так	Збалансована ідентичність
19	4,6	5,7	Ні	Переважає фемінна ідентичність
20	5,2	6,0	Так	Андрогінна тенденція
21	5,0	5,8	Ні	Фемінна домінанта
22	5,6	6,3	Так	Високий рівень інтеграції рис
23	5,7	6,4	Так	Баланс маскулінності та фемінності

24	4,8	5,6	Ні	Традиційна фемінна роль
25	5,3	6,1	Так	Збалансована ідентичність
26	5,5	6,2	Так	Андрогінна тенденція
27	4,9	5,8	Ні	Переважно фемінна ідентичність
28	4,4	5,4	Ні	Фемінна домінанта
29	5,6	6,3	Так	Високий рівень інтеграції рис
30	4,7	5,7	Ні	Переважно фемінна ідентичність
31	5,1	6,0	Так	Баланс рис
32	4,5	5,5	Ні	Фемінна домінанта
33	5,6	6,2	Так	Високий рівень інтеграції рис

Таблиця 2.3 – Результати методики дослідження особистісної
ідентичності (МІП)

№	Рівень цілісності «Я» (1-10)	Усвідомлення цінностей (1-10)	Здатність до самопізнання (1-10)	Коментар
1	9	8	9	Висока інтеграція особистості
2	7	7	6	Помірна цілісність, потреба у саморефлексії
3	8	9	8	Висока самосвідомість та стабільність «Я»
4	6	6	5	Часткова інтеграція цінностей та планів
5	8	8	7	Збалансована цілісність «Я»
6	5	6	5	Низька інтеграція, потреба у розвитку самопізнання
7	9	9	8	Високий рівень цілісності та саморефлексії
8	6	7	6	Середній рівень усвідомлення та інтеграції
9	8	8	7	Стабільна структура «Я»
10	5	5	4	Низька інтеграція, ризик невпевненості
11	9	9	9	Висока інтеграція та самопізнання
12	8	8	8	Збалансована особистість
13	6	6	5	Часткова інтеграція, потреба в саморозвитку
14	5	5	4	Низький рівень цілісності та усвідомлення
15	9	9	9	Високий рівень «Я», самосвідомості та цінностей
16	7	7	6	Помірна цілісність, потреба у саморефлексії
17	8	8	7	Стабільна структура «Я», баланс цінностей
18	6	6	5	Часткова інтеграція, потреба у самопізнанні
19	8	7	7	Помірно висока інтеграція та саморефлексія
20	5	5	4	Низький рівень цілісності, потреба у розвитку

21	9	8	8	Висока інтеграція «Я» та цінностей
22	7	7	6	Помірна цілісність, потреба у самопізнанні
23	8	8	7	Стабільна та збалансована особистість
24	6	6	5	Часткова інтеграція, потреба у саморозвитку
25	8	8	7	Помірно висока цілісність та усвідомлення цінностей
26	9	9	8	Високий рівень інтеграції та самопізнання
27	7	7	6	Помірна інтеграція «Я», потреба у саморефлексії
28	5	5	4	Низький рівень цілісності та усвідомлення
29	8	8	7	Збалансована структура «Я»
30	6	6	5	Часткова інтеграція цінностей і планів
31	9	9	8	Високий рівень цілісності та самосвідомості
32	7	7	6	Помірна інтеграція, потреба у самопізнанні
33	8	8	7	Стабільна особистість з інтегрованими цінностями