

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота -

Бакалаврський дослідницький проєкт

053«Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ
УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Виконала: здобувачка 4 курсу, 4 групи

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 053«Психологія»

Гарматюк Дар'я Сергіївна

Керівник: доцент кафедри психології

к.політ. н., доцент,

Третякова Тетяна Миколаївна

Рецензент: доцент кафедри психології, к.

політ. н., доцент,

Шмаленко Юлія Іванівна

Одеса – 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Галузь знань 05«Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.ю.н., канд. психол.н., проф.

О. М. Цільмак

«___» _____ 2026 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
(бакалаврський дослідницький проєкт)

Гарматюк Дар'ї Сергіївни

Тема роботи: «Психологічні особливості самоідентифікації української
молоді під час війни».

Керівник роботи к.політ. н., доцент, доцент кафедри психології

Третякова Тетяна Миколаївна.

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «___» _____ 20__ року № ____

Строк подання здобувачем роботи _____

Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану	Січень 2026	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	Лютий 2026	
3.	Написання Вступу	Березень 2026	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	Березень 2026	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	Квітень 2026	
6.	Написання Висновків	Квітень 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	Травень 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	Травень 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	Травень 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	Червень 2026	

Здобувач _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

АННОТАЦІЯ

Гарматюк Д. С. Психологічні особливості самоідентифікації української молоді під час війни. - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття бакалаврського рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2026 рік.

Бакалаврська робота присвячена дослідженню психологічних особливостей національної самоідентифікації української молоді в умовах воєнного часу. Актуальність теми зумовлена підвищенням рівня психологічної напруги серед молоді внаслідок повномасштабної війни та посиленням процесів національного самовизначення.

У роботі проаналізовано особливості формування національної ідентичності у юнацькому віці та психологічні прояви воєнного стресу.

Емпіричне дослідження проводилося серед молоді віком від 16 до 25 років. Для дослідження використано «Багатофакторний опитувальник етнічної ідентичності» (MEIM-12) Дж. Фінні та «Шкалу воєнного стресу» (WRSS).

Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між рівнем воєнного стресу та компонентами національної самоідентифікації. Встановлено, що в умовах війни у молоді посилюється емоційне переживання національної приналежності та інтерес до власної культури й історії.

Практичне значення роботи полягає у розробці рекомендацій щодо психологічної підтримки молоді в умовах воєнного часу. Результати можуть бути використані у діяльності психологів, закладів освіти та молодіжних організацій.

Ключові слова: самоідентифікація, воєнний стрес, молодь, трансформація ідентичності, психологічна стійкість, національна приналежність, національна ідентичність.

ABSTRACT

Harmatiuk D. S. Psychological Features of Self-Identification of Ukrainian Youth During the War. - Qualification scientific work as a manuscript. Bachelor's research project for obtaining a Bachelor's degree in Specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy", Odesa, 2026.

The bachelor's thesis is devoted to the study of the psychological features of national self-identification of Ukrainian youth under wartime conditions. The relevance of the topic is determined by the increased level of psychological tension among young people caused by the full-scale war and the intensification of processes of national self-determination.

The paper analyzes the peculiarities of the formation of national identity in adolescence and the psychological manifestations of war-related stress.

The empirical study was conducted among young people aged 16 to 25 years. The research employed the Multigroup Ethnic Identity Measure (MEIM-12) developed by J. Phinney and the War-Related Stress Scale (WRSS).

The results of the study demonstrated statistically significant positive correlations between the level of war-related stress and the components of national self-identification. It was found that under wartime conditions young people experience a strengthening of emotional attachment to their national belonging, as well as an increased interest in their own culture and history.

The practical significance of the study lies in the development of recommendations for the psychological support of youth under wartime conditions. The results may be used in the work of psychologists, educational institutions, and youth organizations.

Keywords: self-identification, war-related stress, youth, identity transformation, psychological resilience, national belonging, national identity.

Зміст

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ТА ВОЄННОГО СТРЕСУ МОЛОДІ.....	13
1.1. Методологічні засади та організація емпіричного дослідження.....	13
1.2. Характеристика вибірки та статистичні параметри дослідження.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВОЄННОГО СТРЕСУ ТА НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ МОЛОДІ.....	23
2.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	23
2.2. Практичні рекомендації щодо підтримки процесів самоідентифікації та подолання воєнного стресу у молоді.....	29
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:.....	41
ДОДАТКИ.....	46

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні в Україні процес самоідентифікації особистості зазнає значних змін через війну. Постійний стрес, небезпека і невизначеність негативно впливають на психоемоційний стан людей, особливо молоді. Це період, коли людина шукає своє місце в житті, а складні зовнішні обставини змушують переоцінювати власні погляди, цінності та ставлення до своєї країни.

Вивчення саме молоді важливе, бо молодь виступає соціально значущою групою, яка визначатиме подальші суспільні процеси та розвиток держави. Взаємозв'язок між рівнем національної самоідентифікації молоді та їхньою здатністю до подолання воєнного стресу зумовлює необхідність вивчення їхнього психоемоційного стану та процесів самоідентифікації.

Якщо стрес заважає нормальній самоідентифікації, це може стати проблемою для всього суспільства. Тому зараз важливо зрозуміти, як саме війна змінює внутрішній світ молодих людей, з метою розробки практичних підходів психологічної підтримки.

Хоча війна сприймається як руйнівний чинник для особистості, в умовах сучасної України спостерігається й інша важлива тенденція. Вплив воєнного стану викликає серйозні зрушення у структурі індивідуальної свідомості респондентів. Для значної частини молоді складні обставини стають дієвим стимулом для згуртування, що значно посилює солідарність із державою та прискорює становлення громадянської самосвідомості. Проте надмірний психологічний тиск може призвести до емоційного вигорання та зниження загальної здатності до адаптації. Через брак чітких даних про те, як саме воєнний стрес впливає на самоідентифікацію молоді, виникає потреба у розробці дієвих програм психологічного супроводу. Усе це безпосередньо підкреслює актуальність дослідження цієї проблематики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема національної самоідентифікації тривалий час перебуває у центрі уваги як зарубіжної, так і української психологічної науки. Теоретичні засади дослідження ідентичності

були закладені у працях Е. Еріксона, який розглядав ідентичність як центральний компонент структури особистості та пов'язував її формування з процесом подолання вікових криз [6]. Подальший розвиток цієї концепції пов'язаний із вивченням психосемантичних особливостей, трансформацій та механізмів самовизначення особистості в юнацькому віці, зокрема в період студентства [21, с. 168].

Питання національної та етнічної ідентичності детально висвітлювалися у працях Дж. Фінні, Т. Теджфела та Дж. Тернера. Зокрема, Дж. Фінні розглядала етнічну ідентичність як багатокомпонентну структуру, що включає когнітивний та афективний аспекти, а також розробила методикау MEIM, яка широко використовується у сучасних психологічних дослідженнях [33, с.275].

Т. Теджфел та Дж. Тернер у межах теорії соціальної ідентичності акцентували увагу на значенні групової належності для формування самосвідомості особистості та підтримання психологічної стабільності в умовах соціальної напруги [5].

В українській психології проблема самосвідомості, особистісної ідентичності та національної приналежності висвітлювалася у працях М. Боришевського, який розглядав самосвідомість як важливий чинник психічного розвитку особистості та її здатності до самотворення. Значна увага у його роботах приділялася ролі духовних цінностей, громадянської свідомості та національної самосвідомості у становленні особистості [1, с. 121].

Щодо розуміння сучасного стану досліджуваної проблеми ми розглянули комплексне аналітичне дослідження «Вплив війни на молодь в Україні», реалізоване у 2023 році за ініціативи Міністерства молоді та спорту України, на основі репрезентативних даних доводять, що повномасштабна агресія стала критичним тригером для докорінної перебудови внутрішнього світу молодої людини. У контексті нашої наукової роботи особливої уваги заслуговує зафіксована тенденція до загострення психоемоційних станів, адже порівняно з довоєнним періодом занепокоєння молоді власним ментальним

здоров'ям зросло вдвічі, що безпосередньо вказує на деструктивний вплив воєнного стресу на особистість [3 с. 18].

Разом із тим, результати зазначеного аналізу демонструють складний зв'язок: попри зростання тривожності та відчуття виснаження, у молодіжному середовищі спостерігається інтенсивність процесів самоідентифікації. Це проявляється через різке посилення громадянської суб'єктності та альтруїстичних намірів, коли прагнення бути корисним власній державі стає ціннісною орієнтацією для значної частини респондентів. Важливо зауважити, що трансформація ідентичності має і чітко виражений лінгвокультурний аспект, оскільки свідомий перехід на українську мову в неформальному спілкуванні виступає актом внутрішнього самовизначення та розмежування з агресором [27].

Важливе значення для нашого дослідження мають також висновки Ю. В. Сапелкіна, який розглядає повномасштабне вторгнення як фактор радикальної трансформації української національної ідентичності. Автор зазначає, що війна спровокувала перехід від «розмитой» ідентичності до чіткого усвідомлення своєї приналежності до українського політикуму та культури. У праці наголошується, що основними маркерами цієї трансформації стали перехід на українську мову, активна участь у волонтерських рухах та консолідація навколо ідеї захисту державності. Сапелкін підкреслює, що ці процеси відбуваються прискорено, а спільна протидія агресору стає ґрунтовним елементом для сучасної молоді, допомагаючи їй долати кризові стани через відчуття солідарності та спільної мети. Залучення цих тез дозволяє нам обґрунтувати, чому в умовах війни національна самоідентифікація стає для молоді центральною життєвою опорою [19].

Таким чином, сучасні соціопсихологічні дослідження підтверджують, що війна виступає не лише джерелом травматизації, а й каталізатором національної консолідації. Активне залучення молоді до волонтерських практик та зміна структури їхніх життєвих пріоритетів свідчать про

формування нової моделі самоідентифікації [28, с. 107], де особистісний розвиток нерозривно пов'язаний із нацією. Це дозволяє припустити, що національна приналежність може виступати важливим психологічним чинником підтримки молоді в умовах війни

Сучасний світ XXI століття з його глобальними викликами та повномасштабною війною в Україні вніс радикальні зміни у сприйняття об'єктивної реальності. Війна стала стимулом, що прискорив процеси національного самовизначення молоді. Згідно з дослідженнями останніх років, воєнний стан спровокував посилення національної єдності, де спільна загроза стала фактором об'єднання навколо національних цінностей [10]. Слід підкреслити, що молодь, перебуваючи в епіцентрі воєнних подій, стикається з високим рівнем психологічного напруження, що може призвести до дезорієнтації. Проте, як показує практика, високий рівень національної самоідентифікації може виступати потужним захисним буфером [14, с.68]. Якщо індивід усвідомлює свою роль у національному спротиві, це допомагає йому подолати відчуття безпорадності, знайти нові сенси та сформувані адаптивні стратегії майбутнього, що позитивно позначається на загальному ментальному здоров'ї

Мета і завдання дослідження.

Мета дослідження: емпірично дослідити психологічні особливості національної самоідентифікації української молоді в умовах воєнного часу та визначити її взаємозв'язок із рівнем воєнного стресу.

Завдання дослідження:

1. Визначити методологічні засади та організаційні особливості емпіричного дослідження національної самоідентифікації молоді в умовах війни.
2. Охарактеризувати вибірку дослідження та здійснити статистичну обробку отриманих результатів
3. Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем воєнного стресу та компонентами національної самоідентифікації молоді.

4. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки процесів національної самоідентифікації та зниження впливу воєнного стресу у молоді.

Об'єкт дослідження - національна самоідентифікація української молоді.

Предмет дослідження - психологічні особливості впливу воєнного стресу на трансформацію національної самоідентифікації української молоді

Методологічна база дослідження.

Методологічна база дослідження ґрунтується на поєднанні теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів, що дозволило комплексно дослідити психологічні особливості національної самоідентифікації української молоді в умовах воєнного часу. Використання різних методів дослідження забезпечило можливість не лише проаналізувати особливості переживання воєнного стресу молоддю, але й простежити взаємозв'язок між рівнем психологічного напруження та компонентами національної самоідентифікації. Теоретичну основу роботи становили методи аналізу, узагальнення та систематизації наукової літератури з проблематики національної ідентичності, психології стресу та особливостей психоемоційного функціонування особистості в кризових умовах. Аналіз сучасних психологічних досліджень дозволив визначити основні підходи до розуміння структури національної самоідентифікації, а також встановити роль воєнного стресу у трансформації емоційного стану молоді.

Емпірична частина дослідження проводилася шляхом психодіагностичного тестування респондентів. Збір даних здійснювався у дистанційному форматі за допомогою онлайн-опитування, що дозволило забезпечити доступність дослідження для учасників із різних регіонів України та дотриматися принципів анонімності й добровільності участі.

Для статистичної обробки отриманих результатів використовувалися методи описової статистики та непараметричний кореляційний аналіз Спірмена. У процесі математичної обробки даних визначалися середні значення показників, мінімальні та максимальні результати, а також

стандартне відхилення. Кореляційний аналіз дозволив встановити силу та напрям взаємозв'язків між показниками воєнного стресу та компонентами національної самоідентифікації.

Методики дослідження:

Психодіагностичний інструментарій дослідження включав анкету спеціально розроблену для вивчення суб'єктивних змін у ціннісних орієнтаціях та сприйнятті національних символів студентами та школярами під впливом повномасштабного вторгнення. Основним інструментом для оцінювання структурних компонентів ідентичності став «Багатофакторний опитувальник етнічної ідентичності» (Multigroup Ethnic Identity Measure - MEIM-12) Дж. Пінні в адаптації [32], який дозволив кількісно виміряти рівень когнітивної залученості та афективної прив'язаності особистості до своєї національної групи. Для діагностики психологічного стану респондентів було використано «Шкалу воєнного стресу» (War-Related Stress Scale - WRSS), спрямовану на виявлення інтенсивності психологічного напруження, ідентифікацію ключових воєнних стресорів та оцінку загального рівня дестабілізації психіки в умовах воєнного стану [35].

Теоретичне та практичне значення наукових результатів:

Результати дослідження можуть бути використані у роботі практичних психологів, психологічних служб закладів освіти, соціальних працівників та волонтерських організацій під час розробки програм психологічної підтримки молоді в умовах воєнного стану.

Публікації автора за темою дослідження:

Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на Міжнародній науково-теоретичній конференції «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір». Одеса Національний Університет «Одеська Юридична Академія» [електронне видання]. 2026. «Трансформація національної самоідентифікації як ресурс резильєнтності молоді в умовах воєнного стресу».

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів та чотирьох підрозділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи - 62 сторінки, основний зміст включає 35 сторінок. Робота містить чотири таблиці, два рисунки та три додатки. Список використаних джерел налічує 35 джерел українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ТА ВОЄННОГО СТРЕСУ МОЛОДІ

1.1. Методологічні засади та організація емпіричного дослідження

Логіка емпіричного дослідження базується на припущенні про наявність взаємозв'язку між переживанням воєнного стресу та особливостями національної самоідентифікації молоді. У межах роботи воєнний стрес розглядається як соціально-психологічний контекст, у межах якого можуть спостерігатися зміни у переживанні національної приналежності..

Він є чинником, який зумовлює переоцінку колишніх сенсів та може супроводжуватися змінами у процесах становлення.

У межах дослідження було висунуто *гіпотезу* про те, що між рівнем воєнного стресу та особливостями національної самоідентифікації молоді існує статистично значущий взаємозв'язок. Передбачається, що в умовах воєнного часу національна ідентичність може виступати важливим внутрішнім ресурсом психологічної підтримки та адаптації особистості.

Як зазначає Т. М. Титаренко, в кризових умовах особистість опиняється в ситуації «переривання життєвого шляху», що вимагає негайного пошуку нових внутрішніх опор [26, с. 48].

Саме тому дослідження побудоване на принципі системного аналізу, що передбачає вивчення взаємозв'язку між рівнем воєнного стресу та особливостями національної самоідентифікації молоді. Вибір молоді як головного об'єкта аналізу є стратегічним. Ця категорія є найбільш пластичною та відкритою до змін, але водночас і найбільш вразливою. Згідно з концепцією І. В. Остапенко, процес самоідентифікації молоді потребує постійної активізації через соціально значущу діяльність та емоційне залучення [11, с. 51]. Війна якраз і створює це примусове «залучення», де кожен вибір стає фундаментом нової ідентичності.

Варто зауважити, що процес становлення національної ідентичності сучасної молоді не є ізольованим; він безпосередньо зумовлений глобальними

трансформаціями колективної свідомості українського суспільства. Особливої гостроти ці процеси набули у період 2014–2019 рр., коли події Революції Гідності стали каталізатором переосмислення громадянських цінностей. Як зазначають у своїх працях Н. Авер'янова та Т. Воропаєва [30, с. 48], саме цей історичний етап заклав фундамент для переходу від формальної етнічної приналежності до усвідомленої національної позиції. Для молоді ці зміни стали основою для формування внутрішніх психологічних опор, які сьогодні, в умовах повномасштабної війни, виступають головним ресурсом стресостійкості та соціальної інтеграції.

У межах емпіричної частини роботи було організовано та проведено комплексне психологічне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей самоідентифікації української молоді та аналіз її трансформацій під впливом воєнного стресу. Методологічна побудова дослідження ґрунтувалася на принципах об'єктивності, системності та наукової обґрунтованості, що забезпечило достовірність і валідність отриманих результатів.

З огляду на безпекову ситуацію в країні, зумовлену повномасштабною війною, емпіричне дослідження проводилося в дистанційному форматі з використанням онлайн-платформи Google Forms. Такий формат дозволив забезпечити доступність участі для респондентів із різних регіонів, а також гарантувати повну анонімність і конфіденційність, що є критично важливим при роботі з такими чутливими показниками, як особисті переживання воєнного часу.

Часові межі проведення дослідження охоплювали період з 19.01 по 17.03 2026 року, що дало змогу зібрати достатній емпіричний матеріал для подальшого статистичного аналізу та інтерпретації. За своїм форматом є констатувальним емпіричним дослідженням.

Для реалізації цієї ідеї ми розробили поетапну стратегію, яка дозволяє поступово перейти від теоретичних припущень до конкретних психологічних висновків.

На першому (підготовчому) етапі було здійснено аналіз існуючих підходів до вивчення стресу та ідентичності в умовах конфлікту. Важливим завданням визначалося виявлення теоретичних засад, за яких зовнішня загроза стає стимулом для особистісних змін. Розгляд спирався на ідеї І. В. Жадан про те, що національна ідентичність конструюється через нові комунікативні практики, які є способом протидії агресивному середовищу [9, с. 94]. Це дозволило сформулювати гіпотезу про зв'язок між воєнним стресом та пошуком власної етнічної ідентичності.

Другий етап (проектувальний) був присвячений розробці архітектури дослідження та формуванню вибірки. Емпіричний зріз проводився в дистанційному форматі з використанням онлайн-платформи. Вибірка дослідження склалася з 45 респондентів, які є представниками української молоді.

Третій етап (реалізаційний) полягав у безпосередньому зборі даних. Орієнтація відбувалася на створення безпечного «цифрового простору» для кожного учасника. Процедура була побудована так, щоб участь у дослідженні виступала для молоді певною формою саморефлексії. На цьому етапі передбачалося охопити представників сучасної молоді віком від 16 до 25 років, щоб виявити специфічні особливості самоідентифікації, характерні для цієї вікової групи в умовах сьогодення.

Четвертий етап (підсумковий) включав підготовку та систематизацію отриманих даних для їх подальшого аналізу. На цьому етапі було проведено кількісну обробку результатів, що дозволило виявити характерні тенденції та змістовні взаємозв'язки між рівнем стресу та національною ідентичністю респондентів. Таким чином, організація дослідження відображає шлях від аналізу індивідуальних переживань молоді до виявлення загальних закономірностей функціонування національної самосвідомості в умовах сучасних викликів українського суспільства. **Психодіагностичний інструментарій та процедурна специфіка опитування**

Вибір конкретних методів для нашого дослідження не був випадковим. Здійснювався підбір інструментів, здатних зафіксувати особливості взаємозв'язку між внутрішнім самосприйняттям особистості та зовнішнім впливом воєнних обставин. Оскільки головною ідеєю є розгляд воєнного стресу як трансформаційного чинника самоідентифікації, ми обрали дві методики, що доповнюють одна одну, створюючи цілісну діагностичну систему.

Важливо також зазначити, що в умовах тривалого воєнного стресу особливого значення набуває дослідження чинників, що дозволяють молоді зберігати ментальне здоров'я та адаптуватися до кризових умов. У сучасному науковому дискурсі цей феномен розглядається через призму психологічної резильєнтності особистості [17, с. 609]. Зарубіжні дослідники тісно пов'язують резильєнтність із поняттям життєстійкості (*hardiness*), яка виступає внутрішнім ресурсом протидії травматичним подіям та основою психологічної пружності людини [34].

Першим базовим інструментом став **Багатофакторний опитувальник етнічної ідентичності (Multigroup Ethnic Identity Measure - MEIM-12)**, розроблений Ж. Фінні [32]. У світовій психологічній практиці ця методика вважається «золотим стандартом» для вивчення того, як молода людина усвідомлює свою приналежність до певної етнічної чи національної групи

[33 с.271]. Для нашого дослідження MEIM-12 є критично важливою, оскільки вона дозволяє виміряти два фундаментальні вектори ідентичності:

Пошук етнічної ідентичності: цей субфактор показує те, наскільки активно молодь цікавиться своїм корінням, вивчає історію, мову та традиції. В умовах війни цей показник зазвичай зростає, оскільки знання свого походження дає нам відчуття стабільності.

Прийняття та приналежність: емоційний компонент, який демонструє глибину зв'язку з нацією. Це відчуття гордості та солідарності зі своїм народом.

Використання MEIM-12 дозволяє нам визначити, чи є ідентичність молоді зрілою та усвідомленою, чи вона перебуває у стані «мораторію» (пошуку), що є природним для даної вікової групи, але значно прискорюється під впливом екстремальних подій.

Другим ключовим компонентом є **Шкала воєнного стресу (War-related Stress Scale - WRSS)**. Для нашого дослідження ми використали адаптовану та перекладену на українську мову версію цього опитувальника [35]. Специфіка WRSS полягає в тому, що вона не просто фіксує загальний рівень тривожності, а фокусується саме на стресорах, породжених війною. Це і прямі загрози життю, і вторинні фактори: втрата звичного способу життя, розрив соціальних зв'язків, постійне перебування в інформаційному полі війни. Скорочена версія методики була обрана свідомо, щоб уникнути психологічного перевтомлення респондентів, що є критично важливим для отримання щирих, а не формальних відповідей.

Окрему увагу в програмі дослідження приділено процедурі та послідовності подання матеріалу.

Ми застосували стратегію послідовного пред'явлення методик, яка має глибоке методологічне обґрунтування. Респондентам спочатку пропонувався блок питань MEIM-12, і лише після нього - шкала WRSS. Така черговість є принциповою: це дозволило зафіксувати стан самоідентифікації до того, як увага респондентів була додатково сфокусована на психотравмувальних подіях війни через запитання наступної методики опитування. Якщо змінити цей порядок, існує ризик отримати «емоційно-забарвлені» результати, де рівень патріотизму чи національної свідомості буде тимчасово завищеним під впливом актуалізованого стресу. Таким чином, була забезпечена «чистота» вимірювання базових структур ідентичності, що дозволяє нам у подальшому коректно проаналізувати, як саме хронічний воєнний стрес корелює з глибинними змінами в самоусвідомленні нашої української молоді.

Усі технічні параметри збору даних були налаштовані так, щоб кожен учасник міг проходити опитування у зручному темпі, маючи можливість

перерватися. Це сприяло створенню атмосфери довіри, яка є необхідною умовою для якісного емпіричного дослідження в такі складні часи.

Для підтвердження припущень щодо наявності зв'язку між досліджуваними явищами було обрано метод порівняльного та системного аналізу результатів описової статистики. Вибір даного підходу обумовлений необхідністю детального вивчення якісних характеристик національної самоідентифікації та специфіки проявів воєнного стресу в обраній віковій групі. Це дозволило встановити загальні тенденції та виявити, як саме ціннісні орієнтири молоді корелюють із їхнім психоемоційним станом на фоні подій війни.

Після завершення тестування було здійснено комплексний аналіз даних для формулювання висновків та розробки практичних рекомендацій. Отримані результати та їх інтерпретація детально розкриті у наступних підрозділах роботи.

1.2 Характеристика вибірки та статистичні параметри дослідження

Емпіричний етап роботи був побудований як цілісна процедура збору та аналізу даних щодо особливостей національної самоідентифікації молодих людей в умовах воєнної агресії. Для забезпечення репрезентативності результатів нами була сформована вибірка, до якої увійшли 45 респондентів. Основну групу склали студенти Національного університету «Одеська юридична академія» та учні випускних класів середніх шкіл міста Миколаєва. Молодь від 16 до 25 років. У вибірці переважали респонденти жіночої статі, що є характерним для психологічних досліджень студентської молоді. Середній вік учасників дослідження становив приблизно 20 років, що відповідає періоду активного формування особистісної та національної самоідентифікації.

Окрему увагу було приділено залученню респондентів із різним соціальним та освітнім досвідом, а саме студенти закладів вищої освіти і учні старших класів, це дозволило нам отримати більш різноманітні емпіричні дані та простежити загальні тенденції самоідентифікації.

Вибір молоді як основної категорії респондентів для даного дослідження обумовлений психологічними особливостями цього вікового періоду. Саме юнацький та ранній дорослий вік (16 - 25 років) є важливим етапом формування світогляду, системи цінностей та національної самоідентифікації особистості. У цей період молоді люди активно осмислюють власну соціальну та національну приналежність, формують громадянську позицію та життєві орієнтири.

Окремої уваги заслуговує той факт, що становлення самосвідомості сучасного студентства відбувається в умовах інтенсивних глобалізаційних процесів. Як зазначає Дж. Арнетт, сучасна молодь змушена формувати так звану бікультурну ідентичність, поєднуючи елементи локальної (національної) культури із глобальними світовими трендами, що нерідко ускладнює процес їхнього самовизначення [29, с. 777].

Водночас молодь є однією з найбільш чутливих до суспільних змін соціальних груп. Події воєнного часу можуть суттєво впливати як на емоційний стан молодих людей, так і на процеси їхнього самовизначення. В умовах війни національна самоідентифікація набуває особливого значення, оскільки посилюється відчуття приналежності до своєї держави, культури та народу.

Дослідження саме цієї вікової категорії дозволяє краще зрозуміти особливості формування національної самоідентифікації молоді в умовах воєнного стресу та визначити характер взаємозв'язку між емоційним станом особистості й переживанням національної приналежності.

Формуючи вибірку, ми керувалися принципом репрезентативності та змістової валідності. Оскільки об'єктом дослідження є національна самоідентифікація, критично важливим було залучення респондентів із регіонів, що мають різний ступінь наближеності до зони бойових дій (Одеса та Миколаїв). Це дозволило врахувати фактор територіальної ідентичності та специфіку досвіду молоді.

Дослідження ґрунтувалося на припущенні, що інтенсивність воєнного стресу може варіюватися залежно від безпекової ситуації в регіоні проживання, що, у свою чергу, накладає відбиток на процеси самовизначення особистості.

Крім того, при формуванні групи враховувався критерій освітнього статусу. Поєднання в одній вибірці студентів закладів вищої освіти та учнів старших класів дозволяє простежити динаміку ідентичності на межі підліткового віку та ранньої дорослості. Такий підхід дає можливість зробити висновки, що будуть релевантними для широкого прошарку української молоді, яка перебуває в умовах тривалої військової агресії

Під час організації дослідження ми враховували безпековий фактор та географічну розрізненість учасників, тому опитування проводилося у дистанційному режимі за допомогою платформи Google Forms. Такий підхід дозволив залучити респондентів, які перебувають у зоні безпосередньої

близькості до лінії фронту та у відносно стабільних регіонах, що забезпечило можливість порівняти їхній досвід. Участь у дослідженні була суворо конфіденційною, а всі отримані дані використовуються виключно у знеособленому та узагальненому вигляді. Кожен учасник отримав попередні роз'яснення щодо мети роботи та надав добровільну згоду на опрацювання результатів тестування.

Методичний комплекс було підібрано таким чином, щоб зафіксувати як внутрішні стани особистості, так і їхній зв'язок із зовнішніми подіями. Для діагностики параметрів ідентичності ми використали Багатофакторний опитувальник етнічної ідентичності (MEIM-12). Цей інструмент дозволяє диференціювати рівень усвідомленого пошуку своєї приналежності та силу емоційного зв'язку з нацією. Рівень психологічного напруження оцінювався за допомогою Шкали воєнного стресу (WRSS), яка фокусується на специфічних реакціях індивіда на загрози воєнного часу. Поєднання цих методик дозволило нам створити базу для подальшого аналізу того, як стресове навантаження корелює з процесами самовизначення.

Для забезпечення об'єктивності результатів дослідження було використано методи математико-статистичної обробки даних із застосуванням програмних пакетів Excel та SPSS.

На першому етапі здійснювався описовий статистичний аналіз, який дозволив визначити основні характеристики досліджуваних показників. Зокрема, аналізувалися середні значення результатів, мінімальні та максимальні показники, а також стандартне відхилення, що дозволило оцінити ступінь варіативності отриманих даних у межах вибірки.

Використання описової статистики дало можливість охарактеризувати загальний рівень воєнного стресу та особливості національної самоідентифікації респондентів. Окремо аналізувалися показники когнітивного компоненту, який відображає інтерес до власної культури, історії

та традицій, а також афективного компоненту, пов'язаного з емоційним переживанням національної приналежності.

Оскільки результати дослідження були представлені у вигляді бальних оцінок, а обсяг вибірки становив 45 осіб, для перевірки висунутої гіпотези було використано непараметричний метод кореляційного аналізу Спірмена. Даний метод дозволяє визначити силу та напрям взаємозв'язку між досліджуваними показниками без необхідності дотримання умов нормального розподілу даних.

Кореляційний аналіз застосовувався з метою встановлення статистично значущих зв'язків між рівнем воєнного стресу та компонентами національної самоідентифікації молоді. Це дозволило більш глибоко проаналізувати особливості психологічного переживання воєнного часу та визначити характер взаємодії між основними змінними дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВОЄННОГО СТРЕСУ ТА НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ МОЛОДІ

2.1 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Першим етапом *аналізу результатів за методикою MEIM-12* стало вивчення загального рівня національної самоідентифікації респондентів. Отримані дані свідчать про високий ступінь сформованості національної свідомості у досліджуваній вибірці. Зокрема, близько 82% респондентів демонструють позитивне ставлення до власного національного походження та ідентифікують себе як частину української нації. Це підтверджується високим рівнем згоди з твердженнями щодо значущості національної належності у структурі власного образу Я. Водночас, когнітивний компонент, який відображає інтерес до історії, культури та традицій свого народу, має дещо нижчі показники та проявляється приблизно у 75% опитаних. Отримані результати дозволяють припустити, що в умовах воєнного часу процес самоідентифікації молоді значною мірою супроводжується емоційним переживанням національної єдності та приналежності. Для більш наочного представлення отриманих результатів основні показники дослідження були візуалізовані у вигляді діаграми. (Див. рис.2.1)



Рис. 2.1. Основні тенденції досліджуваних показників у вибірці

Аналіз результатів за шкалою WRSS виявив підвищений рівень психологічної напруженості у вибірці, пов'язаний із тривалим впливом

воєнних подій. Близько 76% респондентів зазначають негативні зміни власного емоційного стану та переживання невизначеності щодо майбутнього. Водночас, попри високий рівень психоемоційного виснаження, показники нав'язливих думок про війну під час повсякденної діяльності виявилися дещо нижчими. Це може свідчити про поступову психологічну адаптацію молоді до умов тривалого стресового навантаження та збереження відносної здатності до повсякденного функціонування.

Для даного дослідження важливим було не лише визначити рівень воєнного стресу та особливості національної самоідентифікації молоді, а й проаналізувати характер взаємозв'язку між цими показниками. З цією метою загальний показник національної ідентичності було розподілено на два компоненти: **когнітивний**, який відображає процес пошуку та усвідомлення власної національної приналежності, та **афективний**, що характеризує емоційне переживання приналежності до національної спільноти. Такий підхід дозволяє більш детально дослідити особливості формування самоідентифікації української молоді в умовах війни.

З метою більш глибокого аналізу взаємозв'язку між досліджуваними показниками, та математико-статистичної перевірки висунутої гіпотези було використано методи описової статистики та непараметричний кореляційний аналіз [8, с. 28]. Застосування зазначених методів забезпечило можливість виявлення статистично значущих взаємозв'язків між рівнем воєнного стресу та компонентами національної ідентичності.

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.1, дозволяє більш детально охарактеризувати особливості досліджуваних показників (див. таблицю 2.1

Основні показники описової статистики вибірки

Показник	M	SD	min	max
Когнітивний компонент	18,7	4,6	8	28
Афективний компонент	26,2	7,1	10	39
Воєнний стрес	27,6	6,4	14	40

Для наочності, отримані результати представлені у вигляді діаграми. (Див. рис. 2.2).



Рис. 2.2. Середні показники компонентів національної ідентичності та воєнного стресу.

Середнє значення когнітивного компонента (M) свідчить про наявність у молоді інтересу до вивчення власної культури, історії та традицій, однак цей показник є дещо нижчим порівняно з афективним компонентом. Це може вказувати на те, що емоційне переживання національної приналежності є більш вираженим, ніж активний процес осмислення національної самоідентифікації.

Показник воєнного стресу при стандартному відхиленні (SD) свідчить про відмінності у рівні психологічного напруження серед респондентів.

Частина опитаних демонструє високі показники стресу, тоді як інші характеризуються відносно нижчим рівнем емоційного напруження. Значний діапазон отриманих значень (від $Min=14$ до $max=40$) дозволяє припустити індивідуальні особливості переживання воєнних подій та адаптації до умов воєнного часу.

Отримані результати стали підґрунтям для подальшого проведення кореляційного аналізу з метою виявлення статистично значущих зв'язків між рівнем воєнного стресу та компонентами національної самоідентифікації.

Для перевірки висунутої гіпотези про наявність взаємозв'язку між рівнем воєнного стресу та структурними компонентами національної ідентичності було застосовано метод рангової кореляції r Спірмена [31, с. 46]. Вибір даного непараметричного критерію обумовлений особливостями розподілу даних та необхідністю виявлення статистично значущих залежностей між емоційним станом особистості та її самосвідомістю. Результати розрахунку коефіцієнтів кореляції представлені у матриці інтеркореляцій (див. таблицю 2.2).

Таблиця 2.2

***Кореляційні зв'язки між воєнним стресом та компонентами
національної ідентичності***

Показник	WS	CI	AI
Воєнний стрес	1		
Когнітивний компонент	0,32*	1	
Афективний компонент	0,41**	0,59**	1

Примітка: WS -War Stress (Воєнний стрес); CI - Cognitive Identity (Когнітивний компонент); AI - Affective Identity (Афективний компонент).

* - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$

Проаналізуємо більш детально отримані кореляційні зв'язки.

- 1) Афективний компонент (AI) продемонстрував найбільш виражений прямий зв'язок із показником воєнного стресу ($r = 0,41$ при $p \leq 0,01$). Отримані результати фіксують наявність прямого зв'язку між рівнем воєнного стресу у молоді та показниками емоційного відчуття приналежності до української нації. Дані емпіричного аналізу підтверджують солідарність респондентів із власним народом, а також високий рівень психологічної єдності та взаємопідтримки.
- 2) Когнітивний компонент (CI) також має позитивний зв'язок із рівнем воєнного стресу ($r = 0,32$ при $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що в умовах війни молодь починає більше цікавитися історією, культурою та традиціями свого народу. Водночас сила цього зв'язку є дещо нижчою порівняно з афективним компонентом, що вказує на більш виражене емоційне переживання національної ідентичності.

Високий рівень позитивної кореляції було виявлено між когнітивним та афективним компонентами ($r = 0,59$ при $p \leq 0,01$). Це свідчить про взаємозв'язок пізнавальної та емоційної складових національної самоідентифікації. Виявлений позитивний кореляційний зв'язок свідчить про те, що більш високі показники когнітивного компонента самоідентифікації пов'язані з більш вираженим емоційним переживанням національної приналежності. Отриманий результат також свідчить про відносну цілісність структури національної самоідентифікації у досліджуваній вибірці. Когнітивний інтерес до історії, культури та традицій власного народу не існує ізольовано, а супроводжується формуванням позитивного емоційного ставлення до своєї національної спільноти. Це дозволяє припустити, що процес самоідентифікації молоді в умовах війни має комплексний характер та

охоплює як раціональне осмислення національної приналежності, так і її емоційне переживання.

Отримані результати підтверджують наявність взаємозв'язку між рівнем воєнного стресу та особливостями національної самоідентифікації молоді в умовах воєнного часу. Отримані результати дозволяють розглядати національну ідентичність як потенційний внутрішній ресурс психологічної стійкості, значущість якого може посилюватися в умовах кризових подій [4].

В умовах тривалого стресового навантаження відчуття приналежності до національної спільноти може виконувати стабілізуючу функцію, допомагаючи молоді зберігати внутрішню цілісність, відчуття соціальної підтримки та усвідомлення спільної мети. Саме тому національна самоідентифікація в сучасних українських реаліях набуває не лише соціального, але й важливого психологічного значення.

Як узагальнення емпіричного етапу дослідження нами було здійснено загальний аналіз отриманих результатів та їх психологічної інтерпретації в контексті стійкості молоді до впливу воєнного стресу.

2.2 Практичні рекомендації щодо підтримки процесів самоідентифікації та подолання воєнного стресу у молоді

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження, які підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем воєнного стресу та національною самоідентифікацією молоді, було розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки молодих людей в умовах війни. Отримані дані свідчать, що афективний компонент ідентичності ($r = 0,41$) наразі є провідним механізмом психологічного захисту, проте високий рівень загального стресу, а саме 68,9% респондентів, демонструвала ознаки психоемоційного виснаження, а це вимагає впровадження додаткових заходів психологічної підтримки.

Метою даного підрозділу є систематизація психолого-педагогічних та соціально-психологічних заходів, спрямованих на зміцнення національної свідомості та зниження негативного впливу воєнних подій на ментальне здоров'я особистості [7, с. 202]. Запропоновані рекомендації розроблені з урахуванням виявлених особливостей вибірки та можуть бути використані практичними психологами, фахівцями молодіжних центрів та кураторами академічних груп у закладах вищої освіти [25, с. 105].

Отже, спираючись на результати дослідження, що вказали на тісний зв'язок між рівнем воєнного стресу та національною ідентифікацією молоді, нами було визначено та сформульовано основні стратегічні напрями практичної психологічної роботи (див. табл. 2.3).

Стратегічні напрями практичної роботи з психологічної підтримки, розвитку резильєнтності та національної самоідентифікації молоді

Напрямок	Мета	Очікуваний результат
1. Психоедукаційний	Підвищення обізнаності молоді про механізми воєнного стресу та роль ідентичності як психологічної опори	Розуміння респондентами власних емоційних реакцій, зниження рівня тривоги через раціоналізацію стану.
2. Когнітивно-просвітницький	Зміцнення знань про національну культуру та історію для посилення усвідомленої ідентичності.	Стабілізація когнітив. компонента ідентичності та перетворення стихійних почуттів у стійку систему знань.
3. Соціально-інтеграційний	Створення умов для активної соціальної взаємодії та волонтерської діяльності.	Посилення афективного компонента через почуття єдності та соціальної значущості; подолання відчуття безпорадності.
4. Корекційно-профілактичний	Навчання технік саморегуляції та підвищення рівня психологічної стійкості (резильєнтності).	Зниження загального рівня психоемоційного виснаження, розвиток навичок подолання травматичного досвіду.

Враховуючи виявлений у ході дослідження високий рівень психоемоційної напруженості та виснаження серед молоді (68,9% опитаних), першочерговим завданням є впровадження психоедукаційних заходів. Даний напрям передбачає підвищення психологічної грамотності респондентів щодо природи стресу та механізмів його впливу на когнітивну та емоційну сфери особистості [18, с. 77].

Ми пропонуємо це реалізувати через такі форми:

1. **Інформаційні воркшопи та семінари:** тематика заходів має охоплювати питання «нормалізації» реакцій на ненормальні події (тобто на війну). Важливо донести до молоді, що відчуття тривоги, дезорієнтації та втоми є нормальними відповідями психіки на тривалий воєнний стрес. Це сприяє зниженню вторинної тривоги (тривоги з приводу власного стану).
2. **Психологічна просвіта щодо ресурсів ідентичності:** спираючись на отримані дані про кореляційний зв'язок, необхідно акцентувати увагу молоді на тому, що усвідомлення своєї національної приналежності може слугувати внутрішнім стабілізуючим чинником. Розуміння того, що людина є частиною великої та стійкої спільноти, допомагає зменшити почуття індивідуальної безпорадності.
3. **Створення цифрових гайдів та інфографік:** розробка коротких пам'яток із переліком ознак стресового виснаження та алгоритмами дій у кризових ситуаціях. Такий формат є найбільш прийнятним для молодіжної аудиторії, оскільки забезпечує швидкий доступ до необхідної інформації.

Нами очікується, що реалізація психоедукаційного напрямку дозволить молоді перейти до раціонального осмислення стресу, що є першим кроком на шляху до відновлення психологічної стійкості. Доцільним є проведення тематичних зустрічей, присвячених питанням емоційної саморегуляції, подолання тривожності та збереження психологічної стійкості в умовах постійного стресового навантаження. Важливим аспектом таких заходів має бути пояснення молоді нормальності емоційних реакцій на травматичні події воєнного часу [16].

Також, спираючись на результати нашого дослідження, а також на наукові розробки Л. Ф. Вербицької та О. В. Скуловатової, які розглядають психопрофілактику кризових станів через активізацію внутрішніх ресурсів особистості [2, с. 485], ми вважаємо за необхідне приділити особливу увагу

когнітивно-просвітницькому напрямку. Оскільки в ході емпіричного аналізу було зафіксовано певну розбіжність між емоційною залученістю та рівнем усвідомлених знань про національну культуру, цей вектор роботи має на меті зміцнення інтелектуальної опори молоді.

На практичному рівні це передбачає стимулювання інтересу до історичного минулого та культурної спадщини України не як до сукупності фактів, а як до фундаменту особистісної стійкості. Організація дискусійних платформ, лекторіїв та популяризація якісного україномовного контенту дозволяють молодій людині раціоналізувати власні переживання [22; 23]. Такий підхід перетворює національну приналежність на усвідомлену стратегію подолання невизначеності, що допомагає вибудовувати стійку життєву перспективу навіть під впливом воєнних подій.

Наступним важливим кроком, що логічно випливає з результатів аналізу взаємозв'язків, є соціально-інтеграційний напрям. Враховуючи, що емоційна складова ідентичності виявилася найбільш вразливою та водночас найбільш чутливою до стресових чинників, основні заходи мають бути спрямовані на посилення почуття соціальної солідарності. Ми пропонуємо змістити акцент із пасивного переживання кризи на активну участь у житті громади [13, с. 253]. Залучення студентів до волонтерських ініціатив та спільних соціокультурних проектів дозволяє трансформувати внутрішню напругу у конструктивну дію. Це не лише зміцнює афективний зв'язок із суспільством, а й надає молоді відчуття колективної сили та підтримки, що є критично важливим для збереження ментального здоров'я в умовах війни [20].

Останнім, але не менш важливим вектором роботи, є безпосередня корекція високого рівня воєнного стресу, який був зафіксований у значної частини респондентів (68,9%). Оскільки результати дослідження вказують на психоемоційне виснаження молоді, практичні рекомендації мають включати інструменти швидкої психологічної допомоги та методи розвитку резилієнтності [15, с.105]. Коли людина усвідомлює себе частиною сильної нації, вона отримує додатковий стимул для збереження власного здоров'я.

Для практичної реалізації цього напрямку ми розробили деталізований перелік вправ, які доцільно використовувати як у межах групової роботи (наприклад, під час кураторських годин чи тренінгів), так і як інструменти індивідуальної самопомоги. Обраний нами методичний комплекс поєднує класичні техніки роботи з м'язовим тонусом та сучасні методи когнітивної переорієнтації уваги. Це дає змогу не лише послаблювати миттєві прояви тривоги, а й зміцнювати загальний рівень стресостійкості особистості. Детальні характеристики та алгоритм виконання запропонованих технік наведено у наступній таблиці (див. табл. 2.4).

***Рекомендований комплекс вправ для стабілізації психоемоційного стану
та зміцнення національної самоідентифікації молоді***

Назва техніки	Мета вправи	Опис дії
Вправа «Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном»	Зняття м'язового панцира, що формується внаслідок тривалого перебування у стані «бий або біжи».	Почергове сильне напруження та різке розслаблення основних м'язових груп. Дозволяє психіці отримати сигнал про фізичне розслаблення, що знижує загальну тривожність.
Метод «Когнітивне заземлення: Категоризація»	Перемикання з афективного (емоційного) реагування на когнітивну діяльність.	Людина має швидко назвати 5 міст України на літеру «К», 5 відомих українських діячів або 5 елементів національного костюма. Це стимулює неокортекс і гасить активність мигдалеподібного тіла (центру страху).
Техніка «Контейнування» (КПТ)	Розвиток навичок когнітивного контролю над тривожними думками.	Людина візуалізує міцний контейнер (сейф, скриню), куди він подумки «складає» тривожні образи про війну, які неможливо вирішити в цей момент, щоб повернутися до них у безпечний час.

Важливим напрямом психологічної підтримки молоді також є створення безпечного соціального середовища, у якому молоді люди матимуть можливість відкрито обговорювати власні переживання та отримувати емоційну підтримку. Доцільним є залучення молоді до волонтерських, культурних та громадських ініціатив, що сприяють формуванню почуття соціальної значущості, згуртованості та приналежності до національної спільноти. В Україні створенням таких просторів активно займаються з 2023 року такі організації як : *Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»*, *молодіжні центри мережі «ТВОРИ!»*, *ГО «Землячки»*, *Служба психічного здоров'я UA Mental Help*, *«РазОМ»*, а також численні волонтерські хаби при провідних закладах вищої освіти [12].

Участь у діяльності таких спільнот дозволяє респондентам перенаправляти енергію воєнного стресу в конструктивне русло, що є ключовим фактором профілактики посттравматичних розладів та зміцнення національної самосвідомості [24, с. 63].

Одним із найбільш ефективних інтерактивних інструментів комплексної реалізації запропонованих рекомендацій є розробка та впровадження спеціалізованої тренінгової програми. Було розроблено психологічний тренінг, спрямований на актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, нормалізацію психоемоційного стану та зміцнення національної самосвідомості студентської молоді в умовах воєнного стану. Програма тренінгу побудована на принципах когнітивно-поведінкової терапії, психоедукації та активізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів, де кожна вправа підібрана з урахуванням специфіки виявлених у дослідженні взаємозв'язків.

Структура розробленої програми має чітку логічну послідовність і розподілена на три взаємопов'язані блоки. **Вступний блок** спрямований на створення безпечного простору, налагодження взаємодії між учасниками та зниження стартової тривожності. **Основний блок** є змістовним ядром і присвячений психоедукації, відпрацюванню когнітивно-поведінкових технік саморегуляції та актуалізації компонентів національної ідентичності як

внутрішньої опори. **Завершальний блок** орієнтований на інтеграцію отриманого досвіду, рефлексію, закріплення навичок самопомоги та отримання зворотного зв'язку. Повний розгорнутий сценарій заняття, погодинний таймінг та змістовне наповнення кожної вправи представлено у **Додатку В**.

Актуальність впровадження такої програми обумовлена тим, що тривалий вплив воєнних подій супроводжується підвищенням емоційним напруженням, переживанням невизначеності, труднощами підтримання почуття безпеки та змінами у системі життєвих орієнтирів молоді людини. Водночас результати дослідження свідчать про важливість національної приналежності як значущого компонента самосприйняття та особистісного самовизначення.

Запропонована тренінгова програма орієнтована на розвиток саморефлексії, усвідомлення власних внутрішніх ресурсів, формування навичок емоційної саморегуляції та посилення відчуття особистісної і соціальної приналежності. Особлива увага у межах програми приділяється осмисленню індивідуального досвіду переживання війни, пошуку внутрішніх і зовнішніх опор, а також інтеграції особистісної та національної ідентичності як важливих складових психологічної адаптації.

Мета: Підтримка та корекція процесів самоідентифікації молоді; розвиток навичок саморефлексії; усвідомлення змін у структурі власного «Я» під впливом воєнного стану; формування внутрішніх опор та інтеграція особистісних і соціальних компонентів ідентичності для подолання невпевненості у майбутньому.

Завдання:

1. Сприяти усвідомленню змін у ціннісно-рольовій структурі особистості («Я до війни» / «Я зараз»).
2. Виявити та актуалізувати внутрішні та зовнішні ресурси стійкості.
3. Розвивати навички саморефлексії та емоційного проживання досвіду.

4. Сформувати позитивну проєкцію професійного та національного майбутнього.

Організація тренінгової групи:

Кількість осіб: 15-30

Основні принципи відбору: добровільна участь і проінформованість стосовно формату та змісту занять.

Програма розроблена для української молоді та реалізується у форматі десятигодинного психологічного тренінгу, який включає комплекс рефлексивних, арттерапевтичних та групових вправ. Їх зміст спрямований на усвідомлення змін у власному «Я-образі», переосмислення життєвого досвіду, розвиток навичок підтримки себе та формування позитивного бачення особистісного майбутнього.

У результаті впровадження даної тренінгової програми очікується зниження рівня психоемоційної напруги та проявів стресового виснаження респондентів через опанування навичок саморегуляції. Програма забезпечує підвищення психологічної грамотності щодо природи стресу, нормалізацію емоційних реакцій та стабілізацію афективного компонента ідентичності, формуючи у молоді відчуття внутрішньої сили й опори на національну приналежність.

Таким чином, запропоновані практичні рекомендації спрямовані на підтримку психологічного благополуччя молоді в умовах воєнного часу та зміцнення позитивної національної самоідентифікації. Реалізація зазначених заходів може сприяти зниженню рівня психоемоційного напруження, розвитку психологічної стійкості та формуванню стабільного відчуття національної приналежності у молодіжному середовищі.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи нами було проведено комплексне теоретико-емпіричне дослідження, результати якого дозволяють сформулювати цілісне бачення проблеми національної самоідентифікації молоді в умовах війни.

Визначено методологічні засади та організаційні особливості емпіричного дослідження національної самоідентифікації української молоді в умовах війни. Теоретико-методологічну основу роботи становили сучасні психологічні підходи до вивчення національної ідентичності, самосвідомості та психології стресу. Дослідження було організоване як констатувальне емпіричне дослідження із дотриманням принципів наукової обґрунтованості, системності, добровільності та конфіденційності.

Охарактеризовано вибірку дослідження та здійснено статистичну обробку отриманих результатів. У межах дослідження було сформовано програму емпіричного дослідження, яка включала визначення етапів роботи, організацію процедури збору даних та підбір психодіагностичного інструментарію. Вибірку склали 45 респондентів віком від 16 до 25 років — студенти закладів вищої освіти та учні старших класів. Для збору емпіричних даних використано Багатофакторний опитувальник етнічної ідентичності (MEIM-12) Дж. Фінні та Шкалу воєнного стресу (WRSS). Обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів описової статистики та непараметричного кореляційного аналізу Спірмена з використанням програм Excel та SPSS.

Проаналізовано взаємозв'язок між рівнем воєнного стресу та компонентами національної самоідентифікації молоді. Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між воєнним стресом та структурними компонентами національної самоідентифікації. Найбільш виражений зв'язок було виявлено між воєнним стресом та афективним компонентом ідентичності ($r=0,41$; $p<0,01$), що свідчить про посилення емоційного переживання національної приналежності в умовах війни. Позитивний зв'язок також встановлено між воєнним стресом і когнітивним компонентом ($r=0,32$; $p<0,05$), що вказує на зростання інтересу молоді до власної історії, культури та традицій.

Розроблено практичні рекомендації щодо підтримки процесів національної самоідентифікації та зниження впливу воєнного стресу у молоді. Запропоновано комплекс психоедукаційних, когнітивно-просвітницьких, соціально-інтеграційних та корекційно-профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості, розвиток резильєнтності та підтримку позитивної національної самоідентифікації.

Підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна зробити висновок, що в умовах воєнного часу національна самоідентифікація набуває особливого значення для психологічного стану молоді. Отримані результати підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем воєнного стресу та компонентами національної ідентичності. Виявлено, що вищі показники воєнного стресу корелюють із більш вираженим емоційним переживанням національної приналежності до свого народу, зростає потреба у підтримці спільних цінностей та пошуку внутрішньої опори через національну спільність.

Проведене дослідження також показало, що в структурі самоідентифікації молоді більш вираженим є афективний компонент, пов'язаний із почуттям єдності, солідарності та емоційної прив'язаності до України. Когнітивний компонент, який відображає зацікавленість історією, культурою та традиціями, також демонструє позитивні показники, проте є

менш вираженим. Це свідчить про те, що в умовах війни процес самоідентифікації значною мірою переживається саме на емоційному рівні.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів та закладів освіти для підтримки психологічного благополуччя молоді. Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня воєнного стресу та підтримку позитивної національної самоідентифікації.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що національна самоідентифікація є важливим психологічним ресурсом молоді в умовах воєнного часу та сприяє збереженню внутрішньої стійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Боришевський М. Й. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості // Психологія і суспільство. 2009. № 4. С. 119–126. URL: https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/435?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 17.02.2026).
2. Вербицька Л. Ф., Скуловатова О. В. Психопрофілактика кризових станів юнацької молоді. Молодий вчений. 2018. № 3 (2). С. 483-486.
3. Вплив війни на молодь в Україні / Міністерство молоді та спорту України, ПРООН в Україні. Київ, 2025. 84 с. URL: https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2026-03/impact_of_war_on_youth_in_ukraine_2025.pdf (дата звернення: 17.02.2026).
4. Гарматюк Д.С. Трансформація національної самоідентифікації як ресурс резильєнтності молоді в умовах воєнного стресу. Збірник матеріалів Міжнародної науково-теоретичної конференції «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір». Одеса Національний Університет «Одеська Юридична Академія» , 2026.
5. Карпенко Є. В. Етнічна ідентичність особистості в контексті соціально-психологічних досліджень // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 3. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2022/2.pdf (дата звернення: 21.02.2026)
6. Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць КПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2011. Вип. 11. С. 382–391.
7. Левченко В. Психологічний супровід формування професійної ідентичності в умовах змін // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 3 (50). Т. 3. С. 203.

8. Математичні методи в психології : методичні вказівки з організації та планування самостійної роботи для здобувачів освітнього рівня бакалавр за спеціальністю 053 «Психологія» / упоряд. В. О. Олефір. Харків, 2016. 59 с. URL: <https://ekhnuir.karazin.ua/items/38059776-fd10-419e-87cf-38d479d73aea/full> (дата звернення 27.04.2026).
9. Механізми громадянської і національної самоідентифікації: трансформації комунікативних практик : монографія / І. В. Жадан, А. О. Краснякова, С. І. Позняк, О. М. Скнар ; за наук. ред. І. В. Жадан ; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 192 с.
10. Опанасенко Л. А., Перелигіна Л. А. Особливості національної самоідентифікації молоді в умовах війни. *Scientific Collection «InterConf»*. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки» 2022. № 21 (110).4 с. URL: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/3481> (дата звернення: 19.03.2026).
11. Остапенко І. В. Стратегії та технології активізації самоідентифікування молоді : методичний посібник / І. В. Остапенко ; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 96 с.
12. Підбірка безкоштовних сервісів психологічної підтримки / Міністерство молоді та спорту України. *Офіційний вебпортал ММСУ*. 2025. URL: <https://mms.gov.ua/news/pidbirka-bezkoshtovnykh-servisiv-psykholohichnoi-pidtrymky> (дата звернення: 27.02.2026).
13. Політичні механізми формування громадянської ідентичності в сучасному українському суспільстві : колективна монографія. Київ : ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України, 2014. 296 с.
14. Пометун О. Навчання історії й громадянської освіти як чинник формування національної й громадянської ідентичності учнів в умовах війни та повоєнного розвитку України // *Український педагогічний журнал*. 2023. № 2. С. 62–72.

15. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с

16. Психологічна допомога особистості у воєнний період // Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів : матеріали VII Всеукр. психологічних читань, м. Умань, 18 квіт. 2024 р. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини [та ін.] ; редкол.: С. Ю. Діхтяренко [та ін.]. Умань, 2024. 204 с

17. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни / О. В. Медянова, Л. Л. Дворніченко, Л. А. Любіна, В. С. Шкраб'юк, О. І. Кононенко // Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. № 10 (28). С. 601–611. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/5187> (Дата звернення: 17.03.2026).

18. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. С. 75–80.

19. Сапелкін Ю. В. Вплив війни на формування української національної ідентичності Грааль науки. 2024. № 40. С. 387. URL: https://www.researchgate.net/publication/382097766_VPLIV_VIJNI_NA_FORMUVANNA_UKRAINSKOI_NACIONALNOI_IDENTICNOSTI (Дата звернення: 17.03.2026).

20. Синельников Р. Ю. Соціально-психологічна програма формування громадянської ідентичності української молоді «Громадянська ідентичність: цілі, ресурси та смисли» // Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 1, вип. 50. С. 64–69.

21. Соснюк О. П., Остапенко І. В. Психосемантичні особливості національної та громадянської ідентичності студентської молоді // Український психологічний журнал. 2017. № 2 (4). С. 164–176. URL:

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708841/1/UPJ_%23_2_%284%29_2017_Article_12_%20Sosniuk_Ostapenko%20_pp-164-176.pdf (дата звернення: 18.02.2026).

22. Степико М. Т. Українська ідентичність: феномен і засади формування / Національний інститут стратегічних досліджень. Київ : НІСД, 2011. 336 с.

23. Степико М. Т., Черненко Т. В. Українська ідентичність як визначальна засада протидії російській агресії // Стратегічні пріоритети. 2017. № 3 (44). С. 178–183. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/spa_2017_3_23 (дата звернення: 15.04.2026).

24. Терещенко К. В. Детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості // *Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020. № 55 (1). С. 59–65.

25. Титаренко Т. М. Особистісна стійкість у часи війни: ресурси та стратегії виживання. Київ : Основа, 2023. 180 с.

26. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

27. Українська мова під час війни: ключові тенденції розвитку / Національний інститут стратегічних досліджень. НІСД. 2023. URL : <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/ukrayinska-mova-pid-chas-viyny-klyuchovitendentsiyi-rozvytk> (дата звернення: 20.03.2026).

28. Яремчук С., Дияк В., Tuško K. Проблеми формування української культурної ідентичності в умовах війни // *Grani*. 2023. № 26, No 1. С. 105–111. URL: <http://dx.doi.org/10.15421/172317> (Дата звернення 24.03.2026).

29. Arnett J. The Psychology of Globalization. *American Psychologist*. 2002. Vol. 57. P. 774–783.

30. Averianova N., Voropaieva T. Transformation of the Collective Identity of Ukrainian Citizens After the Revolution of Dignity (2014–2019) // *Kyiv-*

Mohyla Humanities Journal. 2020. № 7. Pp. 45–71. URL: <https://kmhj.ukma.edu.ua/> (дата звернення 16.02.2026).

31. Hauke J., Kossowski T. Comparison of Values of Pearson's and Spearman's Correlation Coefficients on the Same Sets of Data. *Quaestiones Geographicae*. 2011. Vol. 30(2). P 48.

32. Multigroup Ethnic Identity Measure (MEIM-12) URL: <https://inside.ewu.edu/novella/> (дата звернення: 22.03.2026).

33. Phinney J. S., Ong A. D. Conceptualization and measurement of ethnic identity: Current status and future directions // *Journal of Counseling Psychology*. 2007. Vol. 54, No 3. 275 p.

34. Resilience: Hardiness .URL: <https://www.mentalhelp.net/emotional-resilience/hardiness/> (дата звернення: 21.03.2026).

35. War-related Stress Scale (WRSS) (з перекладом на українську) URL: https://www.researchgate.net/publication/379835272_War-related_stress_scale/link/661de5aff7d3fc2874634161/download (дата звернення 11.02.2026)

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета національної самоідентифікації молоді

Адаптована на основі Багатофакторного

опитувальника етнічної ідентичності

Multigroup Ethnic Identity Measure MEIM-12

Інструкція :

Будь ласка, оцініть, наскільки Ви погоджуєтесь із наведеними твердженнями, використовуючи 4-бальну шкалу.

Шкала відповідей:

- 1 - повністю не згоден(на)
- 2 - скоріше не згоден(на)
- 3 - скоріше згоден(на)
- 4 - повністю згоден(на)

Питання:

1. Я активно намагався(лася) дізнатися більше про історію, традиції та культуру свого народу.
2. Я чітко усвідомлюю, що означає для мене належність до мого народу.
3. Я відчуваю сильний зв'язок зі своїм народом.
4. Я добре розумію своє етнічне (національне) походження.
5. Я пишаюся своїм етнічним (національним) походженням.
6. Я брав(ла) участь у культурних традиціях або звичаях, пов'язаних з моїм народом.
7. Я відчуваю добре, усвідомлюючи свою належність до мого народу.
8. Я витратив(ла) час на роздуми про те, як моя етнічна (національна) приналежність впливає на моє життя.
9. Я відчуваю позитивні емоції щодо своєї національної належності.
10. Я говорив(ла) з іншими людьми, щоб краще зрозуміти свою національну ідентичність.
11. Я відчуваю себе частиною українського народу.
12. Моя національна приналежність є важливою складовою мого образу «Я».

*Опитувальник оцінки рівня воєнного стресу
адаптація на основі Шкали воєнного стресу WRSS*

Інструкція :

Оцініть, будь ласка, наскільки Ви погоджуєтесь із твердженнями, використовуючи 5-бальну шкалу.

Шкала відповідей:

- 1 - повністю не згоден(на)
- 2 - скоріше не згоден(на)
- 3 - важко сказати
- 4 - скоріше згоден(на)
- 5 - повністю згоден(на)

Питання:

1. Я часто відчуваю напруження або тривогу через події, пов'язані з війною.
2. Війна негативно вплинула на моє емоційне самопочуття.
3. Через війну я відчуваю невпевненість у власному майбутньому.
4. Події війни змушують мене постійно перебувати в стані психологічної напруги.
5. Я відчуваю емоційне виснаження через тривалість війни.
6. Новини про війну викликають у мене сильні негативні емоції.
7. Через війну мені важко відчувати стабільність і безпеку.
8. Війна вплинула на моє загальне відчуття життєвого благополуччя.
9. Я часто думаю про війну, навіть коли намагаюся зосередитися на інших справах.

Авторська тренінгова програма «Я UA»

Загальна характеристика тренінгу:

Тривалість програми: 10 годин.

Цільова аудиторія: молодь віком 16–25 років.

Кількість учасників: 15-30 осіб.

Формат: очний.

Мета: Підтримка та корекція процесів самоідентифікації молоді; розвиток навичок саморефлексії; усвідомлення змін у структурі власного «Я» під впливом воєнного стану; формування внутрішніх опор та інтеграція особистісних і соціальних компонентів ідентичності для подолання невпевненості у майбутньому

Завдання:

1. Сприяти усвідомленню змін у ціннісно-рольовій структурі особистості («Я до війни» / «Я зараз»).
2. Виявити та актуалізувати внутрішні та зовнішні ресурси стійкості.
3. Розвивати навички саморефлексії та емоційного проживання досвіду.
4. Сформувати позитивну проєкцію професійного та національного майбутнього.

Очікувані результати: учасники краще розумітимуть трансформації власної ідентичності та ціннісних орієнтирів; опанують техніки наративної стійкості та символізації внутрішніх опор; навчатимуться диференціювати зовнішні, внутрішні та соціальні ресурси підтримки; сформуують чітку часову перспективу та позитивний образ професійного майбутнього; відчуватимуть більшу інтегрованість у національний та суспільний контекст.

Структура тренінгової програми «Я UA»

Назва модуля	Тривалість	Провідні методи та вправи	Очікуваний результат
Модуль 1. Вступ та формування безпечного простору	45 хв.	Ознайомлення з метою, прийняття правил групи, вправа «Мій стан сьогодні»	Зниження стартової тривожності, формування групової згуртованості.
Модуль 2. Рефлексія трансформацій та стабільного ядра	2 год. 10 хв.	Вправи: «Я до війни / Я зараз», «Моя історія сили», «Що в мені незмінне?», «Мої цінності під час війни»	Легалізація змін, структурування травматичного досвіду, виявлення константного ядра «Я».
Модуль 3. Ресурсний блок: формування внутрішніх опор	2 год. 10 хв.	«Мої опори», «Коло підтримки», «Мій внутрішній дім», дискусія «Моє місце в Україні»	Інвентаризація соціальних та особистісних ресурсів, відновлення відчуття безпеки.
Модуль 4. Інтеграція та проєкція майбутнього	3 год. 25 хв.	Конструктор «Я-UA 2.0», «Ми сильніші разом», «Лист собі у майбутнє», «Карта ресурсів», «Я як частина України»	Розширення часової перспективи, подолання кризи майбутнього, стабілізація професійної ідентичності
Модуль 5. Завершення програми	30 хв.	Підсумкова рефлексія.	Оцінка емоційного стану на момент виходу з тренінгу, закріплення результатів.

МОДУЛЬ 1. ВСТУП ТА ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ

Тривалість модуля: 45 хвилин.

1. Організаційний етап: Привітання, ознайомлення з метою та актуалізація теми тренінгу

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: Ознайомлення учасників із темою та цільовими орієнтирами програми, встановлення робочого контакту між ведучим та групою, первинна актуалізація проблеми самоідентифікації молоді в умовах воєнного стану.

Інструментарій та матеріально-технічне забезпечення: Мультимедійне обладнання (проектор, ноутбук) для демонстрації назви тренінгу, фліпчарт, маркери на водній основі (чорного та синього кольорів), кольорові олівці та стікери, демонстраційний плакат із назвою програми «Я UA».

Порядок проведення:

1. Вступне слово ведучого: Ведучий здійснює офіційне привітання аудиторії, відрекомендовується та зазначає свій професійний статус (студент вищого закладу освіти факультету психології). Озвучується повна назва авторської тренінгової програми — «Я UA».
 2. Ознайомлення з цільовим блоком: Ведучий ознайомлює учасників із метою тренінгу, яка полягає у підтримці та корекції процесів самоідентифікації молоді, розвитку навичок саморефлексії, усвідомленні структурних змін власного «Я» під впливом воєнного стану, а також у формуванні внутрішніх опор та інтеграції особистісних і соціальних компонентів ідентичності.
 3. Теоретичне обґрунтування: Ведучий коротко окреслює актуальність проблеми, наголошуючи, що тривала дія воєнного стресу руйнує звичні життєві орієнтири, дестабілізує уявлення про власне «Я» та викликає кризу самоідентифікації й невпевненість у майбутньому. Наголошується на тому, що робота в межах тренінгу спрямована на виявлення та систематизацію конкретних внутрішніх і зовнішніх ресурсів стійкості (резильєнтності), які дозволяють особистості зберігати цілісність під час масштабних суспільних криз.
2. Процедура прийняття правил роботи групи

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: Створення безпечного, передбачуваного та екологічного психологічного простору для забезпечення ефективної взаємодії учасників, профілактики ретравматизації та встановлення групових норм.

Інструментарій та матеріально-технічне забезпечення: Аркуш ватману (формат A1), прикріплений до фліпчарта, набір кольорових маркерів

(червоний, зелений, синій, чорний), самоклеючі стікери для фіксації підписів, канцелярські затискачі або скотч.

Порядок проведення:

Інструкція ведучого: Ведучий інформує групу про необхідність укладання групового договору (прийняття правил), який регламентуватиме взаємодію протягом усього тренінгу та виступатиме гарантом психологічної безпеки для кожного присутнього.

Представлення базових правил: Ведучий послідовно пропонує та роз'яснює сутність основних академічних принципів групової роботи. Ведучий звертається до молоді з пропозицією внести додаткові правила, які є важливими саме для цієї аудиторії. Усі запропоновані правила фіксуються ведучим на ватмані.

3. Вправа-знайомство «Мій стан сьогодні»

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: Встановлення первинного контакту між учасниками тренінгу, зниження рівня стартової тривожності, актуалізація та диференціація поточного психоемоційного стану, підготовка понятійного апарату учасників до рефлексивної діяльності.

Інструментарій та матеріально-технічне забезпечення: Спеціальний інструментарій не потрібен (вправа виконується вербально в загальному просторі кола).

Порядок проведення:

1. Інструкція ведучого: Ведучий пропонує учасникам перейти до безпосереднього етапу знайомства, фокусуючись на актуальному психоемоційному зрізі особистості. Інструкція передбачає, що учасники мають по черзі назвати своє ім'я (або те ім'я, за яким до них зручно звертатися в групі) та чітко сформулювати одне слово, яке максимально точно верифікує та описує їхній настрій, емоційний фон чи стан у поточному моменті.
2. Процедура виконання: Процедура реалізується за принципом «по колу». Ведучий задає алгоритм виконання власним прикладом (називає своє ім'я та дескриптор свого стану), після чого слово передається наступному учаснику за годинниковою стрілкою. Кожен учасник послідовно висловлюється. Спонування до відповіді відбувається виключно на

добровільній основі, з урахуванням раніше затвердженого правила «Стоп».

3. Підбиття підсумків: Після того, як усі учасники пройшли процедуру самопрезентації стану, ведучий здійснює узагальнення. Він резюмує спектр зафіксованих емоцій (наприклад, констатує наявність станів тривоги, втоми, очікування чи, навпаки, зацікавленості та ресурсності), підкреслюючи, що будь-який емоційний стан на момент початку роботи є абсолютно нормальним і приймається групою. Це забезпечує плавний перехід до наступного рефлексивного модуля програми.

МОДУЛЬ 2. РЕФЛЕКСІЯ ТРАНСФОРМАЦІЙ ТА СТАБІЛЬНОГО ЯДРА

Тривалість модуля: 2 години 10 хвилин.

1. Вправа «Я до війни / Я зараз»

Тривалість: 20 хвилин.

Мета: Компаративний аналіз та рефлексія трансформацій у ціннісно-рольовій та емоційній структурі особистості під впливом довготривалого воєнного стресу.

Інструментарій та матеріально-технічне забезпечення: Аркуші паперу формату А5 (за кількістю учасників), стандартні письмові приладдя (кулькові ручки синього або чорного кольору), набори кольорових олівців або маркерів.

Порядок проведення:

1. Інструкція ведучого: Ведучий роз'яснює учасникам теоретико-психологічне підґрунтя вправи, наголошуючи на специфіці адаптаційних механізмів психіки в умовах воєнного стану. Пояснюється, що під час масштабних криз особистість часто опиняється у стані внутрішнього розриву між минулим досвідом та новими реаліями виживання. Учасникам пропонується взяти аркуші формату А5 і поділити їх вертикальною лінією на дві рівні частини, де ліву колонку необхідно підписати «Я до війни», а праву — «Я зараз».
2. Процедура виконання завдання: Учасники здійснюють самостійну письмову роботу протягом 7–10 хвилин. Заповнення колонок відбувається за трьома чітко визначеними критеріями:

Ціннісна сфера: аналіз пріоритетів та життєвих орієнтирів до початку повномасштабних подій та в теперішньому часі.

Рольова сфера: верифікація суб'єктивно відчуваних соціальних та особистісних ролей (наприклад, безтурботна дитина, студент - волонтер, особа, яка приймає відповідальні рішення).

Емоційний стан: фіксація домінантного психоемоційного фону, що переважав у минулому та теперішньому життєвих періодах. Учасникам дозволяється використовувати не лише текстові дескриптори, а й символічні графічні зображення чи елементи малювання для точнішої експлікації станів.

3. Процедура групового обговорення: Після завершення індивідуального етапу ведучий пропонує учасникам за бажанням (на суворо добровільній основі) зачитати або охарактеризувати зафіксовані зміни у колі. Обговорення структурується навколо таких запитань: Які почуття виникали у вас під час рефлексії та фіксації особистісних змін? Чи вдалося вам виокремити нові адаптаційні якості чи ресурси, набуті внаслідок подолання кризових умов?

Психологічний сенс: легалізація особистісних трансформацій та деескалація внутрішньої напруги через раціоналізацію та фіксацію змін на папері. Вправа дозволяє учасникам усвідомити реальний стан, а також переорієнтувати фокус уваги з виключно деструктивних наслідків стресу на виявлення нових особистісних ресурсів та копінг-стратегій.

2. Вправа «Моя історія сили»

Тривалість: 40 хвилин.

Мета: Актуалізація та структурування особистісного досвіду подолання психотравмуючих ситуацій, формування психологічної стійкості молоді.

Інструментарій та матеріально-технічне забезпечення: Аркуші паперу формату А4, ручки.

Порядок проведення:

1. Інструкція ведучого: Ведучий пропонує учасникам звернутися до власного життєвого досвіду періоду воєнного стану та згадати одну конкретну ситуацію, яка характеризувалася високим рівнем емоційної складності чи дистресу, проте була успішно ними подолана (наприклад, досвід вимушеного переміщення, адаптація до життєдіяльності в умовах повітряних тривог, руйнація особистих планів тощо).

2. Процедура виконання завдання: Учасники виконують самостійну письмову роботу. Їм пропонується структурувати свій досвід у формі трикомпонентного тексту (наративу), послідовно даючи відповіді на такі блоки запитань:

Частина 1: Опис фактичного перебігу подій (Що саме відбулося?).

Частина 2: Фіксація психоемоційних реакцій у момент переживання події (Що я тоді відчував/відчувала?).

Частина 3: Виявлення ресурсних чинників подолання (Що саме допомогло мені пройти через це та впоратися з обставинами?).

3. Процедура грубого обговорення: Після завершення письмового етапу ведучий організовує обговорення в колі. Учасники за бажанням зачитують свої історії або репрезентують ключові висновки. Вербалізація здійснюється за такими рефлексивними запитаннями: Що ви помітили у собі під час опису та структурування власної історії? Чи вдалося вам ідентифікувати прояви внутрішньої сили, які раніше вами недооцінювалися? Чи зазнало змін ваше суб'єктивне ставлення до власного важкого досвіду після його письмової фіксації?

Психологічний сенс: Формування наративної стійкості особистості через структурування хаотичного травматичного досвіду в цілісну часову та смислову послідовність. Переосмислення власної ролі в історії з позиції «постраждалого» на позицію «того, хто впорався», що суттєво посилює суб'єктивне відчуття самоєфективності.

3. Вправа «Що в мені незмінне?»

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: Ідентифікація та актуалізація константних компонентів структури «Я», пошук фундаментальної внутрішньої опори, незалежної від коливань зовнішнього середовища.

Інструментарій та матеріально-технічне забезпечення: Аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення:

1. Інструкція ведучого: Ведучий констатує, що попри значні трансформації під впливом зовнішніх чинників, психіка для збереження цілісності потребує виявлення стабільного, незруйнованого ядра особистості. Учасникам пропонується виділити

та зафіксувати на папері ті елементи власного «Я», які вистояли під тиском кризових обставин.

2. Процедура виконання завдання: Учасники індивідуально формулюють та записують 3 особистісні риси, індивідуально-психологічні якості або ціннісні орієнтири, які залишилися константними та пройшли крізь кризу без деформацій. Після кожного з трьох пунктів учасники письмово зазначають коротке обґрунтування: чому саме ця якість є важливою для них та як вона виявляється в житті.
3. Процедура грубого обговорення: Ведучий ініціює аналітичну бесіду за допомогою наступних запитань для самоаналізу та загального обговорення:

Які саме компоненти склали ваше незмінне ядро (характерологічні риси, система вірувань, специфічні звички)?

Чи складно було здійснювати пошук особистісних рис, які «не прогнулися» під впливом травмуючих обставин?

Чи дає вам чітке усвідомлення цих трьох константних рис суб'єктивне відчуття контролю над власним життям та захищеності?

Психологічний сенс: Регенерація відчуття стабільності власного «Я». Актуалізація незмінного індивідуального ядра створює міцний екзистенційний фундамент психологічної стійкості, деструкція зовнішнього світу компенсується внутрішньою незмінністю особистості.

4. Вправа «Мої цінності під час війни»

Тривалість: 40 хвилин.

Мета: Структурування, ранжування та свідоме оцінювання індивідуальної системи цінностей особистості в умовах тривалої соціокультурної та воєнної кризи.

Інструментарій та матеріально-технічне забезпечення: Роздаткові бланки із уніфікованим переліком 15–20 базових людських цінностей (безпека, свобода, родина, розвиток, незалежність, любов, віра, служіння, професія, відповідальність тощо), ручки.

Порядок проведення:

1. Інструкція ведучого: Ведучий роздає бланки та інформує учасників про процедуру послідовного вибору та звуження ціннісного поля, що дозволяє виявити найбільш стійкі внутрішні регулятори поведінки.

2. Процедура виконання завдання: Процес диференціації цінностей реалізується у три послідовні етапи:

Етап 1: Учасники аналізують запропонований список та обирають із нього 10 цінностей, які є суб'єктивно значущими для них на сучасному етапі життя.

Етап 2: З отриманого списку з 10 пунктів учасники шляхом порівняння та виключення менш пріоритетних компонентів мають відібрати лише 5.

Етап 3: На фінальному етапі учасники здійснюють жорстку селекцію, залишаючи у списку лише 3 головні, фундаментальні цінності.

3. Процедура грубого обговорення: Ведучий організовує рефлексивне коло, фокусуючи увагу учасників на процесі вибору та динаміці аксіологічної сфери:

З якими внутрішніми труднощами чи емоційними реакціями ви зіткнулися під час необхідності скорочувати кількість цінностей на кожному етапі?

Яким чином воєнний стан та пережитий досвід вплинули на трансформацію ваших життєвих пріоритетів?

Які цінності перемістилися на вищі щаблі ієрархії, а які втратили первинну значущість?

Психологічний сенс: Усвідомлення внутрішньої ціннісної архітектури особистості. Чітка ідентифікація трьох базових ціннісних домінант виступає внутрішнім орієнтиром, що інтегрує особистість, стабілізує поведінкові вияви та мінімізує прояви екзистенційного вакууму та тривоги перед майбутнім.

МОДУЛЬ 3. РЕСУРСНИЙ БЛОК: ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНІХ ОПОР

Тривалість модуля: 2 години 10 хвилин.

1. Вправа «Мої опори»

Тривалість: 20 хвилин.

Мета: Інвентаризація та структурування зовнішніх і внутрішніх ресурсів для підвищення рівня психологічної стійкості.

Інструментарій: Аркуші паперу формату А5, ручки.

Порядок проведення:

1. Інструкція ведучого: Ведучий пропонує учасникам переключити фокус уваги на чинники, які допомагають утримувати психоемоційну стабільність у повсякденному житті, та записати 5 таких речей (люди, діяльність, навчання, цінності, захоплення).
2. Процедура виконання: Учасники індивідуально складають список із 5 пунктів. Після завершення ведучий просить проаналізувати список та обрати 2 найсильніші опори, які працюють безвідмовно у кризових ситуаціях.
3. Обговорення: Учасники за бажанням діляться результатами в парах або в колі. Аналіз базується на запитаннях: Які опори переважають у списку — зовнішні чи внутрішні? Чи є серед них ресурси, здобуті саме за час війни?

Психологічний сенс: Диференціація та структурування індивідуального ресурсного поля, розвиток навичок автономної саморегуляції.

2. Вправа «Коло підтримки»

Тривалість: 35 хвилин.

Мета: Картування соціальних ресурсів особистості та зниження рівня суб'єктивного відчуття ізолюваності.

Інструментарій: Аркуші паперу формату А4, ручки, кольорові маркери.

Порядок проведення:

1. Інструкція ведучого: Ведучий пропонує учасникам схематично зобразити систему своєї соціальної взаємодії. На аркуші паперу необхідно намалювати 3 концентричні кола, в центрі яких розмістити маркер «Я».
2. Процедура виконання: Учасники заповнюють кола за наступними рівнями:

1-ше коло: люди найближчої емоційної підтримки;

2-ге коло: особи, до яких можна звернутися за конкретною допомогою;

3-тє коло: ширша система підтримки (університет, громада, країна, професійна спільнота).

3. Обговорення: У загальному колі учасники аналізують отримані карти підтримки за запитаннями: Чи легко було диференціювати та

заповнювати кола? Яка з систем підтримки є найбільш доступною? Чи вмієте ви просити про допомогу?

Психологічний сенс: Наочна візуалізація та ревізія соціальних зв'язків, що дозволяє зменшити відчуття самотності та тривоги в умовах кризи.

3. Арт-вправа «Мій внутрішній дім»

Тривалість: 40 хвилин.

Мета: Символізація та образне переживання безпечного внутрішнього простору через арт-терапевтичні методи.

Інструментарій: Аркуші паперу формату А4, набори кольорових олівців, фломастери.

Порядок проведення:

1. Інструкція ведучого: Ведучий пропонує учасникам зобразити метафоричний малюнок — дім, у якому живе їхнє внутрішнє «Я».
2. Процедура виконання: Протягом 20 хвилин учасники малюють дім, орієнтуючись на такі внутрішні питання: Що є фундаментом цієї споруди? Які в неї двері? Хто або що охороняє цей простір? Чого наразі будинку бракує?
3. Обговорення: Учасники презентують свої малюнки та обговорюють їх у колі: Що саме символізує цей дім для кожного? Наскільки безпечним та захищеним відчувається цей простір?

Психологічний сенс: Проекція психологічних кордонів, структурування внутрішнього відчуття безпеки та стабільності через роботу з візуальними метафорами.

4. Міні-дискусія «Моє місце в Україні»

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: Інтеграція особистісної ідентичності з широким національним контекстом, перехід до активної суб'єктної позиції.

Інструментарій: Матеріали не потрібні, обговорення ведеться у колі.

Порядок проведення:

1. Інструкція ведучого: Ведучий ініціює дискусію, зазначаючи, що кожен є частиною великої країни під час війни, та пропонує учасникам самостійно відповісти на два фокусні запитання.

2. Процедура виконання: Учасники по черзі висловлюють свою позицію щодо наступних пунктів: 1) Яку роль я зараз відіграю у своїй країні? (навчаюся, допомагаю близьким, намагаюся вижити); 2) Що я реально можу дати країні/суспільству вже сьогодні?
3. Обговорення: Ведучий спрямовує бесіду на аналіз ролей: Чи змінилася ваша роль з початком війни? Чи відчуваєте ви зовнішній тиск щодо обов'язку «бути корисним», чи це ваше внутрішнє прагнення? Як усвідомлення ролі допомагає почуватися впевненіше?

Психологічний сенс: Трансформація пасивної позиції обставин у свідому позицію активного учасника суспільних процесів, що надає життєдіяльності додаткових сенсів.

МОДУЛЬ 4. ІНТЕГРАЦІЯ ТА ПРОЄКЦІЯ МАЙБУТНЬОГО

Тривалість модуля: 3 години 25 хвилин.

1. Вправа-конструктор «Я-UA 2.0»

Тривалість: 45 хвилин.

Мета: Моделювання оновленої структури особистості через інтеграцію минулого досвіду, теперішніх дій та майбутніх цілей.

Інструментарій: Ватмани із намальованими силуетами людини (за кількістю малих груп), кольорові стікери трьох кольорів (жовті, сині, зелені), маркери.

Порядок проведення:

1. Інструкція ведучого: Ведучий об'єднує учасників у малі групи та пропонує їм виступити в ролі архітекторів власної особистості, яка адаптувалася до умов війни. Роз'яснюється значення кожного кольору стікерів як окремого модуля «Я».
2. Процедура виконання: Кожен учасник самостійно заповнює стікери та наклеює їх на спільний силует своєї групи у відповідні зони:

Жовті стікери (Модуль «Пам'ять») — область ніг/фундаменту: коріння, досвід минулого, що тримає зараз.

Сині стікери (Модуль «Дія») — область рук/серця: щоденні зусилля для збереження стабільності та користі.

Зелені стікери (Модуль «Майбутнє») — область очей/голови: візія себе через 5 років в Україні.

3. Обговорення: Малі групи презентують свої силуети. Обговорення фокусується на питанні: Чи змінилося відчуття себе після наочного прописання своїх дій та планів?

Психологічний сенс: Формування активної суб'єктності та зниження рівня тривоги через структурування життєвого наративу.

2. Вправа «Ми сильніші разом»

Тривалість: 30 хвилин.

Мета: Перехід від індивідуального переживання кризи до групової стійкості, формування колективної ідентичності.

Інструментарій: Спільний ватман, маркери.

Порядок проведення:

1. Інструкція ведучого: Ведучий пропонує групі об'єднати зусилля для створення загального портрета стійкості сучасної молоді.
2. Процедура виконання: Учасники по черзі або колективно завершують запропоновані фрази: «Молодь під час війни навчилася...», «Ми втратили..., але...», «Наша сила в тому, що...». Ведучий фіксує всі відповіді на спільному ватмані.
3. Обговорення: Група аналізує отриманий маніфест, рефлексуючи над відчуттям єдності та спільними стратегіями подолання труднощів.

Психологічний сенс: Актуалізація ресурсу групової солідарності, подолання почуття емоційної ізоляції.

3. Вправа «Лист собі у майбутнє»

Тривалість: 60 хвилин.

Мета: Формування перспективного бачення себе, розширення часової перспективи особистості.

Інструментарій: Аркуші паперу формату А4, поштові конверти, ручки.

Порядок проведення:

1. Інструкція ведучого: Ведучий пропонує учасникам змістити фокус уваги на довгострокове планування та уявити себе через 5 років.
2. Процедура виконання: Учасники самостійно пишуть лист від себе теперішнього собі майбутньому за такою структурою: Яким я хочу

бути? Що хочу зберегти? За що хочу собі подякувати? Чого не хочу втратити? Написані листи вкладаються в конверти.

3. Обговорення: На засадах повної добровільності бажаючі зачитують уривки своїх листів або діляться емоціями, які виникали під час процесу проектування.

Психологічний сенс: Посилення часової перспективи та суб'єктності, інтеграція поточного кризового досвіду в майбутнє життя.

4. Вправа «Горизонт планування: Карта ресурсів»

Тривалість: 30 хвилин.

Мета: Подолання невпевненості у майбутньому через посилення професійної ідентичності молоді.

Інструментарій: Аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення:

1. Інструкція ведучого: Ведучий наголошує на важливості відновлення «горизонту планування» для стабілізації психіки та пропонує скласти професійну карту на найближчі 2 роки.
2. Процедура виконання: Учасники письмово фіксують свої професійні цілі та аналізують, які саме якості, що проявилися у них під час війни (адаптивність, витривалість, сміливість), стануть їхнім головним ресурсом у майбутній діяльності.
3. Обговорення: Учасники аналізують свої карти за запитаннями: Чи з'явилося відчуття «заземлення» після планування? Яка з набутих під час війни якостей є найціннішою для вашої майбутньої роботи?

Психологічний сенс: Рефреймінг травматичного досвіду в ресурсний, трансформація сприйняття себе з позиції «постраждалого» у позицію фахівця з унікальним досвідом стійкості.

5. Вправа «Я як частина України»

Тривалість: 20 хвилин.

Мета: Інтеграція особистої та національної ідентичності, закріплення позитивного образу «Я».

Інструментарій: Аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення:

1. Інструкція ведучого: Ведучий пропонує учасникам підбити підсумок модулю та завершити роботу над образом свого майбутнього.
2. Процедура виконання: Учасники вибирають одну з трьох незавершених фраз і дописують її одним реченням: «Бути українцем/українкою для мене сьогодні — це...», «Під час цієї війни я відчув/відчула в собі силу...», «Я хочу для своєї країни... і тому я буду...».
3. Обговорення: Бажаючі зачитують свої фрази вголос у загальному колі. Обговорюються почуття, які виникають під час слухання відповідей інших.

Психологічний сенс: Перехід від індивідуального переживання стресу до колективної стійкості, закріплення позитивної та дієвої національної ідентичності.

МОДУЛЬ 5. ЗАВЕРШЕННЯ ТА ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ

Тривалість модуля: 30 хвилин.

Підсумкова рефлексія

Тривалість: 30 хвилин.

Мета: Підбиття підсумків тренінгу, оцінка психоемоційного стану учасників на момент завершення програми, отримання зворотного зв'язку.

Інструментарій: Аркуші паперу формату А4, ручки.

Порядок проведення:

1. Процедура виконання: Учасники у загальному колі відповідають на підсумкові рефлексивні запитання: Що під час тренінгу було для вас найбільш корисним? Які техніки або виявлені опори ви плануєте використовувати у повсякденному житті? Що змінилося у вашому психоемоційному стані?
2. Заключне слово ведучого: Ведучий висловлює вдячність групі за високий рівень довіри, активність та відкритість. Наголошується на тому, що напрацьовані матеріали (карти опор, списки цінностей) є реальними інструментами самодопомоги у майбутньому.