

планування власного часу та розвитку нових навичок. З іншого боку, студенти з низьким рівнем саморегуляції стикаються з труднощами у підтримці стабільного психічного стану, що спричиняє зниження академічної успішності. Ці студенти потребують додаткової підтримки з боку викладачів та адміністрації закладів вищої освіти, зокрема через запровадження програм психологічної підтримки та навчання навичкам саморегуляції.

### **Література:**

1. Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. № 26. С. 48–52.

2. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.

3. Дружилов С. А. Психологічні чинники здоров'я людини і детермінанти його негативних психічних станів. *Міжнародний журнал експериментальної освіти*. 2013. № 10-2. 250 с.

4. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : зб. тез доповідей Всеукраїнського науковопрактичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24–26.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-25>

## **ФОРМУВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Тищенко-Горбенко Світлана**

*аспірантка кафедри психології*

*Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів Україна*

Національна ідентичність завжди була джерелом сили українців, однак протягом довгого часу залишалася дуже вразливою до зовнішніх впливів і внутрішніх розбіжностей. Достеменно відомо про певні розбіжності щодо сприйняття минулого між Сходом та Заходом України, відношення до мови та звичаїв, а також, відмінні бачення щодо подальшого розвитку країни. Довгий час українська національна

ідентичність була неоднорідною через мовні, регіональні та культурні відмінності. Ці особливості використовувалися російською пропагандою для розділення українського суспільства, акцентуючи увагу на різницях між регіонами та підриваючи єдність нації. До прикладу, московити вигадали міф про «галичан» і «бандерівців», які не є частиною народу України, буцімто, штучно приєднані до слов'янського народу, тому їхня сепарація вирішить питання із приєднанням України до конгломерату дружніх держав [1]. Якщо розглянути історію України з часів козацтва, то ми побачимо, що війни з росією були постійними – від часів Гетьманщини і до теперішнього часу. Всі війни з нашого боку носили лише визвольний характер. На противагу московити прагнули знищення держави та української нації, як такої, яка не має права на існування. У цьому контексті український визвольний рух розглядається не лише як відстоювання своїх територій, а і як прагнення до національної ідентичності та свободи.

Війна стала потужним чинником, який стимулював консолідацію українців. В результаті цієї консолідації першочерговими стали не відмінності, а спільні прагнення та цінності, де національність, мова або релігійна приналежність втратили вирішальне значення, а «цілісність національних поглядів полягає в усвідомленні пересічними українцями того, що вони є монолітною нацією» [1].

Історія відносин між Україною та росією – це, перш за все, історія боротьби України за власну незалежність. В 2022 році росія здійснила повномасштабну агресію проти України. Але не варто забувати, що початком війни став не лютий 2024, а 2014 рік. Це анексія Криму та війна на Донбасі. Війна призвела до окупації значної частини української території, руйнувань міст і сіл, великих жертв серед військових і мирного населення, еміграції значної кількості жінок та дітей. На нинішній день немає жодної родини яка, прямо чи опосередковано, не відчула на собі болісні наслідки цих трагічних подій. Всі ці трагедії призвели до глибоких змін у колективній свідомості українців. Війна стала не тільки фізичним та психологічним випробуванням, але й тестом на зрілість кожного з нас і нації в цілому. І міф про «братерські» стосунки з Україною, який багато століть нав'язувався російською пропагандою остаточно втратив свою вагу. Згідно з соціологічними дослідженнями, кількість українців, які сприймають росіян як «братній народ», знизилася з 27% у 2017 році до лише 4% у 2023 році. Натомість зросла частка громадян, які вважають, що українці та росіяни ніколи не були братніми народами, – з 16% до 43% [2]. Це свідчить про стрімке формування національної свідомості, яка усвідомлює власну унікальність та історичну відмінність від агресора.

На теперішній день багато українців переосмислили своє бачення самих себе та відношення до національних та культурних цінностей

нашої країни. Війна не лише актуалізувала процес єднання, але й сприяла глибоким змінам у колективній свідомості. Українці виявила здатність не лише захищатися, але й переосмислювати своє історичне та культурне коріння, що неодмінно сприятиме створенню нової, консolidованої національної ідентичності. Важливим компонентом формування національно ідентичності у період війни є вивчення спільної історії, відкритий доступ до матеріалів, які ілюструють певну тенденційність протистояння українців загарбницькій політиці росіян [3].

Також можна зазначити, що агресія росії в 2014 і особливо в 2022 роках стала потужним імпульсом для відновлення і зміцнення національної свідомості, коли основними критеріями «українськості» стали не стільки етнічна приналежність, скільки прагнення свободи, справедливості й вільного майбутнього. Протистояння з росією зміцнило прагнення українців до свободи й незалежності, що знайшло відображення у високому рівні громадянської ідентифікації – за останні роки до 85% населення ідентифікує себе як громадяни України[4].

Варто сказати що експерти вважають нинішню війну постмодерною. Це формат війни суттєво відрізняється від традиційних війн, де були чіткі фронти, явні військові дії і зрозумілий розподіл між цивільним та військовим населенням. На жаль, війна в Україні проникає в усі сфери повсякденного життя, стираючи межі між військовими і цивільними. Наприклад, знищення цивільної інфраструктури, руйнування дитячих лікарень, що прямо впливає на життя мільйонів українців. На нинішній день вбивства мирних жителів агресор ставить одним із основних завдань та інструментів. Це проявляється через постійні ракетні обстріли, психологічний тиск та пропаганду, спрямовану на деморалізацію громадян. Внаслідок цього тисячі українців змушені залишати свої домівки та шукати притулок в інших регіонах або за кордоном.

Також для такого формату війни характерно, що після відносно швидкої бойової фази операції або фази розведення сил настає тривалий етап стабілізації. Часовий горизонт закінчення фази стабілізації розпливчастий і зазвичай обчислюється місяцями, а іноді й роками. Це можна спостерігати на прикладі війни в Ізраїлі де активна фаза чередується з фазою спокою. Якщо проаналізувати перебіг нашої війни з 2014 року, то ми можемо побачити, власне такий сценарій поведінки нашого ворога.

Не варто забувати і про інформаційну складову постмодерної війни яка створює певні «правди», що мають на меті змінити сприйняття реальності та посіяти паніку та зневіру у наших силах. Це символіка «захисту російськомовного населення» або ідея «спільної історичної спадщини», які мали би виправдати агресію росії. Та найбільша брехня, яку тільки можна придумати, це те що «братський народ» загрожує

свободі росіян, адже зрозуміло що їхня несвобода-це вони самі. Такі наративи, активно транслюються через соціальні мережі та інші інформаційні канали, перетворюють пропаганду на зброю, що має на меті підірвати моральний стан українського суспільства та ввести в оману міжнародну спільноту. По суті, постмодерна війна не має задалегідь встановлених правил чи визнаного кодексу поведінки – це видовище (звідси така увага до інформаційних воєн, гарної картинки в ЗМІ та вплив пропагандистів) [5].

Водночас Україна створює свої символи та образи, що викликають єднання та підтримку. Спрямовані повідомлення, символіка та інші засоби можуть викликати певні емоційні реакції та формувати чітке уявлення про «ворога» та «свого» [6]. В умовах війни виникає потреба у мобілізації ресурсів, включаючи людські, економічні та інші. Процес мобілізації може створювати об'єднуючі механізми, а національна ідентичність може стати важливим чинником у мобілізації суспільства [7]. Героїчні постаті наших військових, образи стійкості й незламності простих українців, які розповсюджуються через інформаційний простір та соціальні мережі, перетворюються на знакові в цьому протистоянні. Вони не лише відображають правдиву картину боротьби, але й демонструють світу незламний дух української нації. Саме завдяки цьому міжнародна спільнота отримує змогу зрозуміти, що для України ця війна – боротьба за свободу та власну ідентичність.

Збройний конфлікт в Україні радикально змінив самі уявлення про поняття «українець». Як свідчать результати соціологічного дослідження, проведеного Центром Разумкова: з судженням (українці і росіяни завжди були і залишаються братніми народами) у 2017 році погодилися близько чверті (27%) опитаних, у 2023 році її поділяли лише 4%; частка тих, хто вважає, що українці і росіяни раніше були братніми народами, але вже такими не є, з 2017 року статистично значуще не змінилася (відповідно 50% і 48%), тоді як істотно зросла частка тих, хто дотримується думки, що українці і росіяни ніколи не були братніми народами (з 16% до 43%) [8].

Огляд історичного контексту також підтверджує ці висновки. За даними праці Касьянова Г. В. «Національна ідентичність в Україні: історичні трансформації та сучасні виклики» [9]. національна ідентичність українців пройшла складний шлях становлення. Від часів Гетьманщини і до теперішнього часу, українці відстоювали свої права, борючись не лише за територію, а й за збереження власної культури і традицій. Сьогодні це не просто національність чи етнічне походження, а скоріше приналежність до суспільства, об'єданого прагненням до свободи, самовизначення та незалежності. Кожен, хто поділяє ці принципи, незалежно від походження чи рідної мови, є частиною сучасної української нації. Це нове уявлення про українську

ідентичність говорить про прагнення жити у справедливому суспільстві, яке захищає права та гідність усіх своїх громадян, даючи кожному можливість брати участь у побудові спільного майбутнього. Саме тому сьогодні «українець» – це вже не національно-етнічна категорія, а ціннісна [10, с.183].

Отже, національна ідентичність це не культурна спадщина, а джерело сили, якою пишається кожен українець. Боротьба за національну ідентичність стала боротьбою за право жити у вільній державі та будувати власне майбутнє незалежно від зовнішнього тиску.

### Література:

1. Кириченко В. В. Психологічний аналіз медійного дискурсу російсько-української війни. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 239–244.

2. Шевчук А. Українці дали оцінку відносинам з росіянами. URL: <https://ua.korrespondent.net/ukraine/4616941-ukraintsi-daly-otsinku-vidnosynam-z-rosiianamy>

3. Судин Д. Як війна вплинула на нашу ідентичність, пам'ять та цінності. URL: <https://tyzhden.ua/iak-vijna-vplynula-na-nashu-identychnist-pam-iat-ta-tsinnosti/>

4. Палієнко М. Українські архіви, війна та збереження національної ідентичності. *Архіви України*. 2022. Вип. 1. № 330. С. 12–38.

5. Зливков В. Л. Аспекти формування мілітарної ідентичності українців. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5232>

6. Кириченко В. В. Контекстуально-семантична диференціація міжгрупових атрибутів «радянський» та «європейський» у призмі етнонаціонального сприйняття українців. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 1. С. 85–90.

7. Кириченко В. В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві. і: монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 245 с.

8. Центр Разумкова (2022). Політичні підсумки 2022 року: оцінка громадянами ситуації в країні та дій влади, довіра до соціальних інститутів (грудень 2022 р.). URL: <https://razumkov.org.ua/napriamku/sotsiologichni-doslidzhennia/politychni-pidsumky-2022-roku-otsinka-gromadianamy-sytuatsii-v-kraini-ta-dii-vlady-dovira-do-sotsialnykh-institutiv-gruden-2022r>

9. Касьянов Г. В. Національні історії та сучасна історіографія: виклики й небезпеки при написанні нової історії України / Касьянов Г. В., Толочко О. П. *Український історичний журнал*. 2012. № 6. С. 4–24. Режим доступу: [http://resource.history.org.ua/publ/journal\\_2012\\_6\\_4](http://resource.history.org.ua/publ/journal_2012_6_4)

10. Степико М. Т. Черненко Т. В. Українська ідентичність як визначальна засада протидії російській агресії. *Стратегічні пріоритети*. 2017. № 3. С. 178–183. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/spa\\_2017\\_3\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/spa_2017_3_23)