

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Вплив війни на Я-концепцію особистості»

«The impact of War on the Self-Concept of the Individual»

Виконала: здобувачка заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Кучерук Руслана Юріївна

Керівник к.психол.н, доцент Амплєєва О.М. _____

Рецензент к.психол.н, доцент кафедри практичної та

клінічної психології Данилова О.С. _____

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 8 від 24.04.2025 р.

Захищено на засіданні ЕК
протокол № від 202 р.
Оцінка / /

Завідувач кафедри
_____ О.І. Кононенко _____

Голова ЕК
_____ О.І. Кононенко _____

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЗМІНИ В Я-КОНЦЕПЦІЇ	7
1.1 Поняття та структура Я-концепції	7
1.2 Психологічний вплив війни на особистість	13
1.3 Теоретичний аналіз впливу рівня залученості до військових дій на Я-концепцію особистості	19
Висновки до I розділу	24
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА Я- КОНЦЕПЦІЮ ОСОБИСТОСТІ.....	27
2.1 Аналіз методичного інструментарію дослідження	27
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження	30
2.3 Рекомендації щодо покращення Я-концепції	47
Висновки до II розділу	52
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних надзвичайно складних соціально-політичних умовах, спричинених війною, коли обставини життя кардинально змінюються, гостро постає проблема трансформації Я-концепції особистості. Зокрема, війна впливає на базові аспекти самоусвідомлення людини, її віру в себе, установки, цінності, уявлення про себе та свою роль у світі. Перелічені фактори не лише визначають розвиток особистості, а й значною мірою впливають на її стратегії адаптації, життєві пріоритети та самореалізацію в умовах кризи. Саме в ці моменти Я-концепція особистості може переживати глибокі зміни — від зміцнення через пошук сенсу до руйнації через втрату звичних орієнтирів.

Будь-яка зміна у сприйнятті себе відбувається через вплив внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як потреба у стабільності та безпеці, а також через зовнішні обставини, що викликають рефлексію над своїм життям. Люди по-різному реагують на воєнні виклики: хтось переосмислює свої цінності, знаходячи нові смисли, інші відчувають внутрішній конфлікт і кризу ідентичності. Психологія прагне зрозуміти, як війна впливає на сприйняття себе, як змінюється бачення себе у форматі сучасного світу, як змінюються численні образи себе у найрізноманітніших ситуаціях соціальної взаємодії, які механізми допомагають адаптуватися, а які, навпаки, призводять до дезадаптації.

Аналіз теоретико-методологічних матеріалів на цю тему свідчить про відсутність єдиної концепції, яка б інтегрувала вплив війни на Я-концепцію особистості та систему уявлень людини про себе в цілому. Ще більше невідомою для нас залишається сфера взаємозв'язку між самооцінкою, цінностями, емоційними реакціями та сприйняттям себе в умовах травматичних подій. Це лише підкреслює актуальність подальшого дослідження.

Я-концепція як ключовий психічний феномен регулятивної сфери

особистості є предметом розгляду науковців різних напрямків психології, як вітчизняних (В. Г. Асєєв, І. Д. Бех, Є. П. Ільїн, К. Левін, О. М. Леонтєв та інші), так і зарубіжних (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Бернс та інші). Дослідження самоусвідомлення, яке є основою Я-концепції, активно розвивалося у ХХ столітті. Згідно з Девідом МакКлелландом, мотивація, яка є важливим компонентом у формуванні Я-концепції, визначається як «періодичне занепокоєння цільовим станом або станом, вимірним у фантазії, який керує, спрямовує та вибирає поведінку індивіда» [30, с. 345].

Зміни Я-концепції під час війни відбуваються під впливом як внутрішніх факторів (переосмислення себе, зміна життєвих цінностей), так і зовнішніх (соціальний тиск, травматичні події). Ці трансформації можуть як сприяти зміцненню особистості, так і викликати кризу ідентичності. У кризових умовах саме мотиви афіліації (потреба належності) і мотивація до подолання труднощів відіграють ключову роль у підтримці позитивного образу себе. Психологічна наука прагне зрозуміти, як інтегруються такі мотиви в нову Я-концепцію, які механізми допомагають адаптуватися та які чинники сприяють резилієнтності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити особливості цілісності та узгодженості Я-концепції особистості в умовах впливу війни та залежно від ступеня залученості у військові дії.

Завдання:

1. Проаналізувати психологічну літературу щодо цілісності та узгодженості Я-концепції, а також впливу зовнішніх стресогенних факторів, таких як війна.
2. Обрати методи та методики дослідження, обґрунтувати їх вибір для вивчення особливостей Я-концепції в умовах війни.
3. Емпірично дослідити рівень цілісності Я-концепції серед респондентів із різним ступенем залученості до військових дій.
4. Встановити взаємозв'язок між ступенем цілісності Я-концепції та впливом зовнішніх обставин, таких як участь у військових діях або життя в

умовах війни.

Об'єкт дослідження – Я-концепція особистості.

Предмет дослідження – особливості впливу війни на цілісність і узгодженість Я-концепції особистості залежно від рівня залученості до військових дій.

Методи дослідження. Для дослідження було використано комплекс теоретичних, психодіагностичних та статистичних методів, які відповідають завданням дослідження.

Теоретичні методи: аналіз і узагальнення наукової літератури з психології особистості, травматичного досвіду, Я-концепції та посттравматичного зростання; систематизація наукових підходів до вивчення внутрішніх конфліктів особистості та змін у самосвідомості під впливом екстремальних обставин.

Психодіагностичні методики: Методика «Двадцять тверджень», або «Хто я?» М. Куна, Т. Макпартленда (Додаток А) — для вивчення характеристик самоусвідомлення та рівня саморепрезентації; Шкала цілісності Я-концепції — Self-Concept Clarity Scale, SCCS (Додаток Б) — для оцінки узгодженості, стабільності та чіткості образу Я; Опитувальник самовизначення — Self-Determination Questionnaire, SDQ (Додаток В) — для діагностики внутрішніх суперечностей у структурі Я-концепції; Опитувальник посттравматичного зростання — Posttraumatic Growth Inventory, PTGI (Додаток Г) — для вивчення позитивних змін у структурі особистості після пережитої травми, зокрема в контексті війни.

Статистичні методи: обробка результатів здійснювалася за допомогою методів кількісного аналізу — відсоткових співвідношень, середніх значень, а також дисперсійного аналізу для виявлення відмінностей між групами.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження було проведено у дистанційному форматі з використанням онлайн-опитувальника на базі Google Forms. Такий формат дозволив охопити респондентів із різних регіонів України та поза межами країни та

забезпечити анонімність і зручність участі. У дослідженні взяли участь 31 особа, серед яких 19 жінок та 12 чоловіків. Віковий діапазон респондентів складався від 19 до 48 років. До вибірки увійшли як учасники бойових дій, так і громадяни, не залучені безпосередньо до війни, що дозволило провести порівняльний аналіз особливостей Я-концепції та посттравматичного зростання в різних умовах життєвого досвіду.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути використані у роботі практичних психологів для діагностики рівня самоусвідомлення, внутрішньої узгодженості та посттравматичних змін у клієнтів, у тренінговій та освітній діяльності для внутрішньо переміщених осіб, ветеранів війни, волонтерів, медиків та інших груп, що зазнали дії стресових чи травматичних факторів, у рамках психологічного супроводу процесів реадaptaції та інтеграції людей, які пережили війну, до мирного життя, під час розробки програм психокорекції, спрямованих на формування цілісного образу Я та зміцнення психологічної стійкості. Одержані результати також можуть стати основою для подальших наукових досліджень у галузі психології травми, самосвідомості та розвитку особистості в умовах кризи.

Апробація роботи. За темою роботи написано тези, які представлені на 81-ій звітній студентській науковій конференції ОНУ імені І. І. Мечникова (2025 рік), присвяченій 160-річчю університету та на IV Міжнародній науково-практичній конференції “Global trends in science and education” (2025 рік).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота містить вступ, два розділи та висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел, додатки. Основний зміст роботи викладено на 57 сторінках і містить 4 таблиці, 3 рисунки та 4 додатки. Загальний обсяг роботи 68 сторінок. Список використаних джерел складає 41 праці українських та зарубіжних авторів, з них 12 – англomовні.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЗМІНИ В Я-КОНЦЕПЦІЇ

1.1 Поняття та структура Я-концепції

Поняття Я-концепції є багатограним і поєднує як когнітивні, так і емоційні аспекти уявлень особистості про саму себе. Одним із перших, хто здійснив спробу систематизувати це поняття, був Вільям Джеймс. Запропоноване Вільямом Джеймсом розрізнення між «Я», що відповідає суб'єктивному відчуттю себе як мислителя і каузального агента, і «Мене», як об'єктивного відчуття себе з унікальними та ідентифікованими рисами, що складають самосвідомість або Я-концепцію, було переосмислене авторами з різних теоретичних точок зору [39, с. 1]. "Я як об'єкт" відображає уявлення особистості про себе у соціальних контекстах, тоді як "Я як суб'єкт" акцентує увагу на активній ролі особистості в процесі самовизначення. Згідно поглядам науковця структура «Я» є інтегральною особистісною характеристикою та включає 4 основні сфери саморозуміння: фізичне «Я», соціальне «Я», матеріальне «Я», духовне «Я» [3, с.21]. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти, як людина осмислює та сприймає власну особистість у різних ситуаціях і середовищах. У міру того, як людина росте, її Я-концепція "зростає" разом з нею і розвивається в організацію переконань, яка схиляє людину у бажаний спосіб реагувати на обставини, що її оточують.

Подальший розвиток цієї концепції здійснив Гарольд Хартлі, який виокремив два важливі аспекти Я: той, що формується під впливом соціального сприйняття, та той, що відображає внутрішній досвід особистості. У його теорії ключову роль відіграє взаємодія з оточенням і зворотний зв'язок, який людина отримує від інших. Таким чином, Я-

концепція формується під впливом двох основних факторів: зовнішнього сприйняття (як нас бачать і оцінюють інші) та внутрішнього самосприйняття (як ми самі себе розуміємо і оцінюємо). Огляд сучасних досліджень підтверджує, що Я-концепція формується через досвід, взаємодію та рефлексію, а також відіграє ключову роль у регуляції поведінки, емоцій і соціальної адаптації. Вона складається з уявлень про себе, які постійно оновлюються під впливом як зовнішніх оцінок, так і внутрішнього досвіду [36].

К. Роджерс, представник гуманістичної психології, робив акцент на цілісності Я-концепції як фундаментальному чиннику психологічного здоров'я. Феноменологічний підхід, який він розвивав, підкреслює значущість суб'єктивного досвіду та сприйняття людиною самої себе. Він визначав «Я-концепцію» як частину феноменологічного поля або поля сприймання, засновану на минулому життєвому досвіді, теперішніх подіях та сподіваннях на майбутнє, що полягає у розумінні людиною самої себе [15, с. 91]. Він розглядав її як частину феноменологічного поля особистості, в якому самосприйняття є ключовим елементом. Важливим аспектом його теорії було поняття безумовного прийняття з боку значущих інших: Роджерс вважав, що лише в умовах емпатії та підтримки людина може сформувати позитивну Я-концепцію. У праці *On Becoming a Person* він підкреслював, що особистий досвід і взаємодія з оточенням відіграють визначальну роль у становленні Я-концепції, а її гармонійний розвиток є основою емоційної стабільності та адаптації.

Інший важливий підхід до вивчення Я-концепції запропонував Ервінг Гоффман у межах символічного інтеракціонізму. Він розглядав Я-концепцію як динамічний конструкт, що змінюється під впливом соціального контексту. Гоффман наголошував, що особистість не є сталою, а радше адаптивною – вона постійно змінює свої прояви залежно від соціальних ролей і очікувань оточення. Він зазначав, що в одній людині існує декілька «Я» – «Я» – для себе, «Я» – для інших, «Я» – «чисте», що проявляється в екстремальних

ситуаціях [26, с. 168]. Він також вводить поняття "самопрезентації", підкреслюючи, що людина свідомо або несвідомо регулює враження, яке справляє на інших, тим самим формуючи власну Я-концепцію. Таким чином, за Гоффманом, наша ідентичність є не просто внутрішнім переконанням, а продуктом постійної соціальної взаємодії.

Ерік Еріксон у межах своєї теорії психосоціального розвитку розглядав «его-ідентичність» як фундаментальний елемент Я-концепції. Его-ідентичність визначається як усвідомлене почуття власного «Я», яке розвивається через соціальну взаємодію і постійно змінюється завдяки різноманітному досвіду та інформації, яку ми набуваємо у повсякденному житті через взаємодію з іншими людьми, що допомагає керувати нашими діями, поведінкою та переконаннями з віком [33, с. 75].

Він вважав, що її формування відбувається в процесі подолання психосоціальних криз, які людина переживає на восьми ключових етапах життя. Зокрема, у підлітковому віці вирішальною стає криза «ідентичність проти розмитості ролей» — вона визначає, наскільки людина здатна сформувати цілісне уявлення про себе та своє місце у суспільстві. Успішне подолання цієї кризи закладає основу для стабільної ідентичності, тоді як невдача може призвести до її нестійкості або навіть внутрішнього конфлікту. На думку вченого, Его-Ідентичність – це не просто сума прийнятих індивідом ролей, але й також визначені сполучення ідентифікацій і можливостей індивіда, як вони сприймаються ним на основі досвіду взаємодії з навколишнім світом, а також знання про те, як реагують на нього інші [15, с. 91]. Зокрема, у підлітковому віці головною кризою є «ідентичність проти розмитості ролей», яка визначає здатність людини досягти цілісного уявлення про себе та власну роль у суспільстві. Еріксон зазначав, що успішне вирішення цієї кризи закладає основу для стабільної ідентичності, тоді як невдача може призвести до формування дифузної або конфліктної Я-концепції.

У психоаналітичному підході, запропонованому Зигмундом Фройдом, Я-концепція розглядається в контексті взаємодії трьох структур особистості: «Воно», «Я» та «Над-Я». У цій моделі «Я» виконує роль посередника між інстинктивними бажаннями та соціальними нормами, що впливає на самосприйняття людини та її поведінку.

Сучасні дослідження у соціальній психології підкреслюють, що Я-концепція формується та змінюється під впливом соціальної взаємодії, соціальних ролей і контексту, у якому перебуває особистість. Соціальні ролі, професійна діяльність, міжособистісні відносини та соціальні очікування визначають, як людина усвідомлює та модифікує власне "Я" у різних ситуаціях. Саме ці чинники сприяють розвитку багатокомпонентної Я-концепції, що є динамічною і адаптується до змін у соціальному середовищі. Контексти формують індивідуальну поведінку, надаючи можливість для невіддільної відповідності та процесів соціалізації [40, с.1].

Окрім того сучасні дослідження Я-концепції також акцентують увагу на її професійному вимірі. Професійна ідентичність є невіддільною складовою професійної Я-концепції, що відображає єдність професійного менталітету та майстерності особистості [16, с. 1]. Іншими словами, те, як людина бачить себе як фахівця, значною мірою визначає її професійне становлення та можливості самореалізації.

Отже, Я-концепція — це складний багатовимірний конструкт, який поєднує особистий досвід, соціальні взаємодії та прагнення до гармонізації внутрішнього і зовнішнього світу. Її багатогранність вимагає комплексного підходу до вивчення, що й підтверджує різноманіття теоретичних підходів, кожен з яких розкриває окремі аспекти цього феномену.

Структура Я-концепції складається з кількох ключових компонентів, які взаємодіють між собою, формуючи цілісне уявлення людини про себе. Карл Роджерс виокремлював три основні складові:

1. Реальне "Я" (Actual Self) – це уявлення людини про себе, що включає самооцінку, сприйняття власних здібностей, ролей і статусу. Воно

формується на основі особистого досвіду, рефлексії та оцінки з боку оточення. Це базовий елемент Я-концепції, який безпосередньо впливає на самопочуття та впевненість у собі. Реальне "Я" визначає, як людина сприймає власні можливості та обмеження в конкретному життєвому контексті та моменті. Саме це суб'єктивне бачення себе впливає на її поведінку, амбіції та рівень адаптації.

2. Ідеальне «Я» було описано як таке, що складається з компонентів мети, особистих цінностей та філософії, особистої та соціальної ідентичності [29, с. 2]. А. Комбс і Д. Соупер визначають ідеальне "Я" як сукупність бажаних особистісних рис, які, на думку індивіда, необхідні для досягнення повноцінності або навіть досконалості [27, с.7]. Ідеальне "Я" є рушійною силою розвитку, однак надто велика розбіжність між реальним і ідеальним образом може спричинити внутрішню напругу, тривожність або фрустрацію.
3. Соціальне (дзеркальне) "Я" (Social Self) – це уявлення про те, як людину сприймають інші. Воно формується у процесі взаємодії з оточенням і включає три основні аспекти: соціальні ролі (наскільки ефективно людина виконує очікувані функції в суспільстві), ставлення оточення (як вона інтерпретує реакцію людей на свою поведінку) та передбачення майбутніх оцінок. Соціальне "Я" допомагає адаптуватися до суспільних норм, однак надмірна залежність від зовнішнього схвалення може негативно впливати на самооцінку. Дзеркальне "Я" – це те, як індивіда оцінили інші та які висновки він з цього робить [26, с. 169].

Таким чином, Я-концепція формується як динамічний баланс між тим, ким людина є, ким хоче бути та як її бачать інші. Людина вчиться так само диференціювати свій власний досвід, як і сприймати відмінності власного досвіду інших людей як такі, що однаково заслуговують на позитивне ставлення [32, с.31]. Реальне, ідеальне та соціальне "Я" постійно взаємодіють, визначаючи рівень узгодженості Я-концепції, що сприяє позитивному самосприйняттю та емоційному благополуччю. За словами

Карла Роджерса, самооцінка і ідеальне я, можуть бути конгруентними або не конгруентними [20, с.108]. Розбіжність між реальним та ідеальним "Я" може викликати фрустрацію, тоді як конфлікт між реальним і соціальним "Я" – проблеми з самооцінкою.

Я-концепція відіграє вирішальну роль у тому, як людина бачить себе, будує свою ідентичність і оцінює власну поведінку в різних соціальних ситуаціях. Це своєрідна внутрішня карта, що не лише допомагає зрозуміти, хто ти є, а й задає напрямок для взаємодії зі світом та диференціює особистість від соціуму. Якщо говорити про індивідуальні відмінності в характеристиці Я-концепції у названому контексті, то чітко простежується зв'язок із когнітивним стилем полезалежність-полenezалежність, оскільки він відповідає за розмежування між простором Я та зовнішнім світом й за вибір переважної орієнтації при прийнятті рішень на інших людей чи на себе [7, с. 107].

Завдяки Я-концепції людина оцінює свої можливості й обмеження, що безпосередньо впливає на її здатність адаптуватися, приймати рішення та реагувати на стрес. Вона визначає, як індивід взаємодіє із середовищем і як будує власні життєві орієнтири. Я-концепція виконує детермінуючу роль в активності суб'єкта, його стосунках з середовищем, вона повинна не просто надати індивідові вірогідні відомості про себе, а допомогти виробити ефективні життєві орієнтири, у тому числі й орієнтири у суспільному середовищі [2, с. 7].

Не менш важливою є роль Я-концепції у формуванні самооцінки. Вона створює основу для розуміння власної цінності, дозволяючи коректно оцінювати свої досягнення та слабкі сторони. Те, як людина бачить себе, визначає її впевненість у собі, мотивацію та рівень задоволеності життям.

Цікаво, що Я-концепція безпосередньо впливає на очікування індивіда. Так, наприклад, діти, які вболівають за свої успіхи в школі, часто кажуть: "Я знаю, що стану повним дурнем", або "Я знаю, що погано напишу цю

контрольну роботу" [6, с. 86]. Ці очікування базуються на їхній Я-концепції, що є фундаментом для подальших дій і оцінки ситуації.

Ще одна важлива функція Я-концепції — інтеграція досвіду. Вона допомагає людині впорядковувати власні переживання, вибудовувати зв'язки між переконаннями, поведінкою та самооцінкою. Це своєрідний «стабілізатор» внутрішнього світу, що дозволяє зберігати рівновагу навіть у складних життєвих обставинах.

У соціальному контексті Я-концепція формує стиль взаємодії з іншими людьми. Вона визначає, наскільки людина відкрито спілкується, чи залежить від думки оточення, як сприймає соціальні сигнали. Завдяки цьому механізму особистість адаптується до суспільних вимог, водночас зберігаючи власну ідентичність.

На когнітивному рівні Я-концепція діє як фільтр: вона впорядковує інформацію, що надходить із зовнішнього світу, і допомагає інтерпретувати її у відповідності з особистісними переконаннями. Це впливає на спосіб прийняття рішень і вирішення проблем, адже сприйняття реальності завжди проходить крізь призму того, ким людина себе вважає.

Таким чином, Я-концепція є не просто абстрактним уявленням про себе, а потужним механізмом, що визначає розвиток особистості, її соціальні зв'язки, внутрішню гармонію та стратегії поведінки.

1.2 Психологічний вплив війни на особистість

Визначено, що тривала військова травматизація може призводити як до негативних (посттравматичного стресового розладу, зниження рівня психологічного здоров'я особистості), так і до позитивних (посттравматичного зростання, активізації життєтворення) наслідків [24, с. 3]. Це означає, що війна, хоч і є надзвичайно руйнівним явищем, інколи спонукає людей до переосмислення життєвих цінностей, пошуку нових

смислів та особистісного розвитку. У таких випадках особистість, пройшовши через випробування, може стати більш сильною, цілеспрямованою та життестійкою.

Більше того, війна є не тільки чинником впливу на психологічне здоров'я, але також значно впливає на фізичне здоров'я та емоційну сферу особистості. Хронічний стрес, викликаний війною, часто супроводжується фізичним виснаженням, порушенням сну, ослабленням імунітету та загальним погіршенням фізичного стану. Емоційно люди часто стикаються з почуттям страху, тривоги, безпорадності, які, якщо їх не опрацювати, можуть перейти у глибокі депресивні стани. Наприклад, люди, що втратили близьких через війну, можуть роками відчувати горе та невимовний біль. Водночас, частина людей розвиває в собі емоційну стійкість, вчиться долати виклики і навіть підтримувати інших у складних обставинах.

Також важливо зазначити, що війна впливає на психологічний стан не лише тієї частки населення, що безпосередньо бере участь у бойових діях чи проживає на окупованих територіях, а цивільного населення загалом. Навіть ті, хто знаходиться далеко від лінії фронту, часто відчують тривогу за близьких, страх за майбутнє, а також тиск, пов'язаний з нестабільністю економічної та соціальної ситуації. Наприклад, діти, що не переживають війну безпосередньо, можуть страждати від почуття незахищеності, чуючи розповіді дорослих або новини про події. В свою чергу дорослі часто відчують тривогу та страх з причини відсутності можливості прямо вплинути на події або контролювати ситуацію.

Таким чином, розуміння психологічного впливу війни на особистість є критично важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та реабілітації постраждалих. Психологи та соціальні працівники мають враховувати, що вплив війни є багатовимірним, охоплюючи не лише психіку, але й фізичний стан, емоції та соціальну сферу людини. Для цього необхідно створювати програми, які допомагатимуть людям не тільки справлятися з травмами, а й знаходити сили для подальшого життя. Особливо важливо

підтримувати дітей, ветеранів війни та осіб, які втратили домівки, забезпечуючи їм доступ до фахової допомоги, а також підтримку з боку суспільства. З цієї причини необхідно представити якомога більше механізмів впливу війни на особистість, в тому числі і на Я-концепцію.

Під час війни люди можуть втратити свої звичні соціальні ролі (професійні, сімейні, громадські), що безпосередньо впливає на соціальну Я-концепцію. В дослідженні Калуги та Коляди наголошується, що війна як соціальне потрясіння виступає, як правило, потужним каталізатором щодо перегляду сторонами відкритого конфлікту своїх пріоритетів, ієрархії цінностей, світогляду тощо [8, с.923]. Втрата роботи, розрив сімейних зв'язків і переміщення викликають емоційний стрес і ускладнюють адаптацію. Зміна соціальних ролей у таких обставинах викликає не лише емоційний стрес, а й переосмислення власного місця у світі та власної значимості. Війна вимагає від людини адаптації до нового способу життя, іноді кардинальної зміни своїх цінностей і орієнтирів.

Згідно з дослідженням "Вплив війни на молодь в Україні" Загалом частка тих, хто займався волонтерством раніше і продовжив протягом останніх 12 місяців, збільшилася з 42% у 2023 році до 51% у 2024 р [31, с.60]. Це свідчить про те, що, попри кризу ідентичності, багато хто знаходить нові способи самореалізації, стаючи більш активними у громадському житті. Волонтерство, як нова роль, може виконувати функцію терапії, оскільки дозволяє відчувати свою значущість та "корисність" у складний час, підтримуючи інших і допомагаючи відновити почуття контролю та впливу на ситуацію для себе та для оточуючих.

Однак такі зміни можуть бути не лише позитивними. Не всі люди здатні швидко адаптуватися до нових реалій. Для тих, хто потрапив у волонтерство тому, що втратив роботу або сімейні зв'язки, це може перерости у відчуття безпорадності, ізоляції або навіть втрати сенсу життя. Людина, яка втратила соціальну роль, часто залишається сам на сам зі своїми

страхами, невпевненістю та внутрішніми конфліктами, що ускладнює її подальшу інтеграцію в суспільство та повернення до звичного життя.

Таким чином, війна, руйнуючи старі соціальні ролі, одночасно створює нові можливості для самовираження, але й ставить перед людьми нові виклики. Це важливий момент, який вимагає уваги як з боку суспільства, так і психологів, щоб допомогти людям у процесі відновлення їхньої ідентичності та соціального статусу.

Війна часто стає каталізатором глибоких змін у моральних і життєвих цінностях особистості. Люди можуть переглядати свої пріоритети, приділяючи більше уваги основним цінностям — життю, безпеці, миру, родині, близьким, друзям. У складні часи загрози, тривоги та невизначеності ці цінності набувають зовсім іншого, нетривіального значення, адже вони формують основу для подолання труднощів та відновлення життєвих орієнтирів. Як зазначено в посібнику "Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія": "Той факт, що після участі у війні людина стає іншою, розуміли ще представники древніх племен." [11, с. 6]. Ця зміна нерідко супроводжується глибокою рефлексією над сенсом життя, відповідальністю перед іншими та перед собою, переоцінку принципів та особистого вкладу як громадянина у суспільне майбутнє та як особистості у власне майбутнє. Перегляд цінностей змушує людину не лише адаптуватися до нових реалій, але й формувати нові уявлення про себе, своє місце у світі та власні життєві цілі. Для багатьох цей процес стає джерелом сили та натхнення, допомагаючи зосередитися на важливому й долати наслідки травматичного досвіду. Однак не варто забувати, що не для всіх ці зміни проходять безболісно. У деяких випадках це може призводити до кризи ідентичності, особливо якщо стара система цінностей була повністю зруйнована, а нова ще не сформована.

Крім того, війна змінює і соціальне середовище, в якому люди взаємодіють. У таких умовах формуються нові форми солідарності та взаємопідтримки, які відображаються і на ціннісних орієнтирах особистості.

Участь у волонтерських ініціативах, підтримка тих, хто постраждав, або навіть проста допомога тим, хто цього потребують, змінюють моральні основи та можуть посилювати духовний аспект Я-концепції. Ці зміни часто спонукають людину до активної участі у суспільному житті, залучення у різні громадянські процеси, які раніше могли здаватися абсолютно не потрібними та не значними, що лише поглиблює трансформації системи цінностей і принципів.

Учасники війни можуть стикатися з подіями, що кидають виклик їхнім моральним принципам, викликаючи глибокий внутрішній конфлікт та розщеплення уявлень про ідеальне Я та реальне Я. Військовослужбовці часто опиняються в ситуаціях, де необхідно приймати складні етичні рішення, що можуть суперечити їхнім особистим переконанням. Це може призводити до відчуття провини або сорому за певні дії чи бездіяльність, що негативно впливає на моральну Я-концепцію. Як зазначено в дослідженні, "морально шкідливий досвід і викликані ними почуття провини, сорому чи гніву можуть сприяти стресовим реакціям" [25, с. 53].

Ці емоції можуть бути настільки інтенсивними, що призводять до постійних роздумів про минулі події, знижуючи здатність особистості функціонувати в повсякденному житті. Відчуття провини та сорому можуть стати перешкодою для пошуку підтримки, оскільки людина може боятися осуду або нерозуміння з боку оточуючих. Це підкреслює важливість створення безпечного та підтримуючого середовища, де ветерани можуть відкрито обговорювати свої переживання та отримувати необхідну допомогу.

Розуміння та визнання цих внутрішніх конфліктів є першим кроком до їх подолання. Психотерапевтичні втручання, такі як когнітивно-поведінкова терапія, можуть допомогти ветеранам переосмислити травматичний досвід та інтегрувати його в свою Я-концепцію без руйнівних наслідків для моральної самооцінки. Крім того, групова терапія та підтримка з боку інших ветеранів можуть сприяти відчуттю спільності та зменшити ізоляцію, пов'язану з почуттям провини та сорому. Важливо також враховувати культурні та

соціальні фактори, які впливають на сприйняття моральних дилем та відповідних емоцій. Суспільство має відігравати активну роль у реінтеграції ветеранів, надаючи їм можливості для самореалізації та підтримки, що сприятиме відновленню їхньої моральної Я-концепції та загального психологічного благополуччя.

Фізичні травми, поранення або зміна зовнішності можуть суттєво впливати на сприйняття тіла та тілесну Я-концепцію. Люди, які зазнали фізичних ушкоджень або змінили свою фізичну форму через стрес чи недоїдання, можуть переживати кризу у сприйнятті власного тіла, що безпосередньо впливає на загальну Я-концепцію. Під час бойових дій військовослужбовці часто стикаються з ситуаціями, що загрожують їхньому фізичному здоров'ю та життю. Цей досвід може призводити до глибоких психологічних змін, зокрема до порушення сприйняття власного тіла. Основним психотравмуючим впливом бойової обстановки є досить тривале перебування військовослужбовців в умовах специфічного бойового стресу, що накладає свій негативний відбиток. У період бою дія стресу виконує певну позитивну функцію для людини, проте після закінчення війни вона стає негативним та руйнівним чинником в силу постстресових реакцій [28, с. 59].

Фізичні ушкодження також можуть стати причиною дисоціації — психологічного механізму, при якому особистість відчуває відчуження від власного тіла. Це може проявлятися у формі "заціпеніння", "омертвіння" або втрати відчуття реальності. Такі стани ускладнюють процес реабілітації, повторної соціалізації після повернення до цивільного життя або ж адаптації до нових умов життя, оскільки людина може відчувати розрив між своїм тілесним та психічним "Я". Крім того, зміни у зовнішності, спричинені пораненнями або іншими фізичними травмами, можуть впливати на самооцінку та соціальну взаємодію. Людина може відчувати себе ізольованою або ж відчувати сором за свій зовнішній вигляд, що додатково ускладнює процес інтеграції в цивільне суспільство. Особливо вразливою

групою військовослужбовців є ті, які отримали поранення, що мають пролонговані наслідки для їхнього здоров'я та повноцінного життя [14, с.136]. Важливою складовою реабілітації є психологічна підтримка, спрямована на відновлення позитивного сприйняття власного тіла та зміцнення загальної Я-концепції.

Останнім пунктом хотілося би зазначити, що війна може стати потужним каталізатором психологічних травм, що глибоко впливають на ідентичність особистості. Під впливом екстремальних подій людина може втратити відчуття свого колишнього "Я", що призводить до кризи ідентичності. Така криза провокується не тим, що світ людини з великого, різноманітного та складного раптом перетворився на простий та однозначний світ своїх і ворогів, а навпаки, тією ситуацією, коли простий та однозначний світ війни раптом закінчується і людина опиняється перед необхідністю призвичаїтися у багатому та різноманітному світі мирного часу, із сотнями сценаріїв життя, тисячами ролей та мільйонами сенсів [12, с.116]. Крім того, війна часто змушує людей переосмислювати та трансформувати свої соціальні ролі. Втрата близьких, руйнування звичного, мирного життя та необхідність адаптації до нових умов можуть призвести до зміни ідентичності, пов'язаної з ролями батька, матері, громадянина або професіонала. Цей процес може бути болісним, але водночас відкривати нові можливості для особистісного зростання та переоцінки життєвих цінностей. Важливо розуміти, що такі зміни потребують підтримки та часу для інтеграції нових аспектів ідентичності.

1.3 Теоретичний аналіз впливу рівня залученості до військових дій на Я-концепцію особистості

В умовах війни пріоритетом стає фізична безпека, що призводить до переорієнтації Я-концепції з довгострокових цілей на негайні потреби. Згідно

з дослідженням Зазимко та Шиловської, одні з провідних місць займають особистісна реалізація, життєві завдання соціальної сфери (допомога оточуючим, волонтерство, донати тощо), сфера здоров'я, як фізичного, так і ментального, збереження й рятування власної сім'ї [5, с. 5]. Більшість пріоритетів життєвих завдань направлено на “тут і зараз”, а не на майбутні досягнення та турботи.

Ця зміна пріоритетів підкреслює, як екстремальні обставини можуть впливати на психологічний стан особистості, змушуючи її адаптуватися до нових реалій. Фокус на негайних потребах може обмежувати здатність планувати майбутнє, але одночасно сприяє розвитку навичок виживання та адаптації. Це свідчить про гнучкість людської психіки та її здатність пристосовуватися до складних умов, хоча й ціною тимчасової втрати довгострокових амбіцій.

Учасники бойових дій дійсно демонструють амбівалентні зміни в Я-концепції. Це можна пояснити рядом психологічних та соціальних факторів. Як зазначалося раніше, під час війни люди часто змінюють свої пріоритети, а одним із провідних фокусів є збереження власного життя та родини. Такий фокус на виживанні може призвести до того, що учасники бойових дій втрачають або змінюють свої довгострокові амбіції. Домінуюча більшість вибірки у дослідженні Т. Сальнікової в рамках написання статті “Особливості складових Я-концепції учасників бойових дій” мала дисгармонійний тип Я-концепції (68%) [22, с. 77].

Що стосується сімейних взаємин, важливо зазначити, що учасники бойових дій повертаються додому з психоемоційними травмами та зміненою поведінкою, що може створювати труднощі в адаптації до мирного життя. Вони можуть відчувати себе відчуженими або не зрозумілими своєю родиною, що ускладнює гармонізацію Я-концепції.

Відсутність підтримки або неправильне сприйняття з боку родини може лише посилювати стрес та почуття ізольованості. У підсумку це призводить до розвитку дисгармонійної Я-концепції, що відображає

суперечливість між новими життєвими ролями та бажанням відновити колишнє життя. Проблема наслідків військових дій для особистості, зокрема взаємозв'язку дисгармонійності Я-концепції з проявами соціально-психологічної адаптації/деадаптації, що переживаються після участі в ООС, потребує особливої уваги, так як її розгляд допоможе спрогнозувати вектори психокорекційного впливу, щодо подолання особистісної дезадаптованості учасників ООС [35, с. 144]. В контексті розвитку дисгармонійної Я-концепції теоретично можна виділити наступні ланки:

1. Зниження самооцінки через відчуття ізоляції, втрату значущих соціальних зв'язків та нездатність отримати емоційне підтвердження власної цінності. Ветеран може відчувати себе зайвим у сім'ї або неспроможним відповідати очікуванням близьких, що формує почуття непотрібності або ж меншовартості.
2. Формування негативного образу себе як "нездатного" до адаптації. Зіткнувшись із труднощами або непорозумінням в спілкуванні, неможливістю поділитися переживаннями або відсутністю розуміння з боку оточення, особистість починає сприймати себе як неспроможну впоратися з новими обставинами. Це може призвести до соціальної замкнутості, уникнення контактів із сім'єю та навіть аутодеструктивної поведінки.
3. Підвищення рівня тривожності та агресивності внаслідок внутрішнього конфлікту між військовим і цивільним досвідом. Неможливість повернутися до попереднього образу себе створює напругу, яка може проявлятися у вигляді роздратованості, імпульсивних реакцій або депресивних станів.
4. Проблеми у міжособистісних стосунках, коли змінені цінності та світогляд військовослужбовця не співпадають із очікуваннями рідних. Це може викликати нерозуміння, відчуженість та навіть конфлікти, що ще більше ускладнює інтеграцію до мирного життя.

Хронічний стрес, пов'язаний із залученістю до військових дій, може призводити до розщеплення Я-концепції на "до-військову" та "посттравматичну" ідентичності. Це явище пов'язане з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), який виникає як відстрочена реакція на психотравмуючі події, такі як бойові дії, спостереження за насильницькою смертю або перебування в полоні. ПТСР може призводити до значних змін у психічному стані військовослужбовців, включаючи розвиток сильних негативних емоцій, тривоги та страху, що ускладнює їхню адаптацію до мирного життя. Дослідження показують, що ветеран отримує суперечливий зворотній зв'язок, який збиває з пантелику - з одного боку, держава зобов'язує його призупинити дію суспільної моралі на час війни та військового життя, а з іншого боку, його ідентичність та самосвідомість до цього моменту вже були визначені відповідно до умов цивільного життя [37, с. 29]. Це призупинення впливає на розвиток їхньої Я-концепції і може призвести до дисбалансу та неспівпадіння їхнього реального та ідеального «Я». Загальна конструкція Я-концепції та власного образу учасника бойових дій будується через поєднання самоусвідомлення та саморепрезентації в загальному середовищі та спільноті, в якій він перебуває. Ця самосвідомість і саморепрезентація захищені їхньою самооцінкою, які мають безпосередній вплив на їхню поведінку. Коли Я-концепція зміщується, це може спричинити негативну самооцінку ветерана, оскільки він більше не може бачити себе цивільною особою і не може покладатися на свою минулу Я-концепцію.

Особистісні зміни в умовах пост-травми характеризуються такими ознаками: по-перше, вони обумовлюються міжсистемним переходом до нової ідентичності; по-друге, цей перехід поєднує як негативні, так і позитивні аспекти (негативні – внаслідок пережитих психологічних травм, що проявляються в невизначеності, позитивні – виникнення принципово нових можливостей, що часто мають соціальне значення) [21, с. 335]. Як наслідок, негативне самосприйняття може знизити самооцінку учасника бойових дій. Таке падіння самооцінки зрештою призводить до того, що ветерани стають

нездатними відокремитися від негативних почуттів і спогадів, які вони переживають. Тепер вони включають ці негативні уявлення про себе у своє усвідомлене «Я» і розглядають їх як факти своєї самоцінності та того, ким вони є.

Ще одним механізмом, який призводить до розщеплення є рольова фрагментація, що є поширеним явищем серед військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. Під час війни особа може виконувати різні ролі, такі як солдат, рятувальник чи захисник, які також можуть суперечити її попереднім уявленням про себе. Така фрагментація може спричинити дисоціацію та зниження самооцінки через неможливість інтегрувати різні аспекти своєї особистості. Відсутність підтримки або неправильне сприйняття з боку родини може лише посилювати стрес та почуття ізольованості. У підсумку це призводить до розвитку дисгармонійної Я-концепції, що відображає суперечливість між новими життєвими ролями та бажанням відновити колишнє життя.

Після того, як їхня початкова цивільна самосвідомість була перекалібрована відповідно до потреб і вимог військового життя, учасник бойових дій стає більш сприйнятливим до численних зовнішніх впливів. Ці впливи конгруентно формуються системами привілеїв та пригнічення і можуть включати індивідуальні очікування щодо ідеального «Я», пізнаного «Я» та соціокультурну боротьбу інших «Я», які коливаються між військовими та цивільними вимогами [37, с. 33]. Для того щоб залишатися або бути частиною тієї соціальної групи, з якою ветеран був від початку пов'язаний, потрібна здатність змінити свою поведінку і відповідати стандартам групи в рамках соціального прийняття. Ті, хто відчуває себе соціально відторгнутими або виключеними, демонструють вищу схильність до дистресу, депресії та інших патологій. Людина, яка відчуває себе відкинутою, частіше поводить себе агресивно, здійснює антисоціальні вчинки, відмовляється співпрацювати з третіми особами або пропонувати їм допомогу. Порушення саморегуляції має каскадний ефект, який підсилює

когнітивні викривлення та ускладнює процес зниження емоційної реакції. Якщо цей механізм порушується, це може призвести до посилення дистресу, дисоціації, нав'язливих думок, втрати довіри до підтримуючих структур, таких як сім'я і друзі, а також до кризи смислу життя. Внаслідок цього нав'язливі думки та когнітивні викривлення починають впливати на сприйняття реальності ветераном, змінюючи його внутрішню картину світу. У результаті він опиняється у стані внутрішнього конфлікту між тим, ким він себе вважав раніше, і тим, ким відчуває себе зараз. Ветерани відчувають себе іншими, особливими, унікальними, і це не завжди правильно сприймається в робочому колективі, де більшість не знає, що таке війна [1, с.55]. Для психолога розуміння даного стану є критично важливим, особливо в контексті допомоги ветеранам у адаптації до цивільного життя після участі у бойових діях.

Висновки до I розділу

Після теоретичного аналізу психологічної літератури щодо Я-концепції особистості та впливу війни на дану структуру можна зазначити наступне:

1. Я-концепція особистості є ключовою складовою самосвідомості, що формується на основі досвіду, цінностей, переконань та соціальних взаємодій, і включає уявлення про себе, самооцінку, самовизначення, а також внутрішню гармонію між ідеальним і реальним образом власного "Я". Вона визначає, як людина сприймає себе у стосунках з іншими, як оцінює власні здібності, моральні якості, зовнішність та досягнення, і є важливим чинником у формуванні цілей, мотивації та стратегій поведінки, спрямованих на самореалізацію та адаптацію у суспільстві. Війна може радикально змінювати цю структуру через різке порушення звичних уявлень про безпеку та стабільність.

2. Військові дії, зокрема загроза життю, втрати близьких або рідного дому, викликають кризу ідентичності, змінюючи базові установки та пріоритети особистості, що може призвести до розриву між колишнім і новим “Я”.

Під час війни люди можуть втратити свої звичні соціальні ролі (професійні, сімейні, громадські), що безпосередньо впливає на соціальну Я-концепцію. Втрата роботи, переміщення в інше місце, розірвані зв'язки з близькими можуть призводити до кризи ідентичності, зокрема професійної та сімейної.

Війна часто стає каталізатором глибоких змін у моральних і життєвих цінностях особистості. Люди можуть переглядати свої пріоритети, приділяючи більше уваги основним цінностям — життю, безпеці, миру, родині. Такі зміни можуть суттєво вплинути на Я-концепцію, особливо на її моральний і духовний аспекти.

Учасники війни можуть стикатися з подіями, що кидають виклик їхнім моральним принципам, відчуття провини чи сорому за певні дії чи бездіяльність, що можуть негативно впливати на моральну Я-концепцію, викликаючи глибокий внутрішній конфлікт та розщеплення уявлень про ідеальне Я та реальне Я.

Фізичні травми, поранення або зміна зовнішності можуть впливати на сприйняття тіла та тілесну Я-концепцію. Люди, які зазнали фізичних ушкоджень або змінили свою фізичну форму через стрес чи недоїдання, можуть переживати кризу у сприйнятті власного тіла, що безпосередньо впливає на загальну Я-концепцію.

3. Для виживання в умовах війни особистість активує або створює нові адаптаційні механізми, такі як психологічна стійкість, резильєнтність та стратегічне мислення, що допомагають зберегти внутрішній баланс і справлятися з емоційним навантаженням. Психологічна стійкість дозволяє людині адаптуватися до стресових обставин, зберігаючи здатність до раціонального мислення, а резильєнтність формує здатність відновлюватися

після втрат і травм, знаходити нові сенси й цілі в житті. Стратегічне мислення стає невід'ємною частиною життєвих рішень, дозволяючи особистості ефективніше аналізувати ситуацію, прогнозувати можливі наслідки й знаходити способи уникнути загроз. Ці механізми не тільки допомагають пережити кризу, але й трансформують Я-концепцію, змінюючи уявлення про власні можливості, силу, слабкості, і сприяють формуванню нової, більш адаптивної і гнучкої самосвідомості, яка позитивно впливає на майбутнє сприйняття себе й здатність будувати відносини у мирний час.

4. Соціальна підтримка від близьких, громади та психологів має важливе значення для відновлення Я-концепції особистості, оскільки саме завдяки цій підтримці людина отримує емоційну стабільність, почуття безпеки та приналежності до соціуму. Спілкування з близькими допомагає виразити і переробити негативні емоції, знижуючи відчуття ізоляції та страху, які часто виникають у зв'язку з воєнними подіями. Підтримка громади, своєю чергою, надає відчуття значущості, пов'язаності та взаємодопомоги, що сприяє відновленню соціальних зв'язків і відчуття спільної мети. Психологічна допомога фахівців забезпечує людину ефективними інструментами для роботи з травматичним досвідом, допомагає переосмислити події і сформуванню конструктивне бачення себе та майбутнього. Завдяки соціальній підтримці особистість отримує можливість знову знайти позитивні аспекти у власному образі "Я", зміцнює самооцінку, відновлює почуття впевненості у своїх силах і крок за кроком починає будувати нові життєві цілі та плани, орієнтовані на розвиток і реалізацію особистісного потенціалу.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА Я-КОНЦЕПЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Аналіз методичного інструментарію дослідження

Для проведення дослідження було обрано чотири взаємодоповнюючі методики: методика "Двадцять тверджень", або "Хто я?" М. Куна і Т. Макпартленда (Додаток А), шкала цілісності Я-концепції або SCCS (Додаток Б), Опитувальник самовизначення або SDS (Додаток В) та «Опитувальник посттравматичного зростання» за Р. Тадеші та Л. Колхауном (Додаток Г).

Методика "Двадцять тверджень" (англ. Twenty Statements Test, TST) була розроблена американськими соціальними психологами Менноном Куном та Томасом С. Макпартлендом у 1954 році. Вона є відкритою проєктивною методикою, що дозволяє вивчити структуру та зміст Я-концепції досліджуваного шляхом аналізу самовизначень, які людина надає у відповідь на запитання: "Хто я?" (Who am I?). Зазначена методика не передбачає жорстко структурованих шкал, але її конструктивна валідність підтверджується тим, що вона дозволяє виявити стабільні характеристики особистості, пов'язані з самооцінкою, ідентичністю та соціальними ролями; дає змогу аналізувати типові категорії ідентичності, такі як: соціальна роль, особистісні якості, цінності, фізичні характеристики, етнічна/національна належність, гендерна ідентичність тощо; виявляє домінуючі аспекти Я-концепції, які змінюються залежно від соціального та культурного контексту. Методика дозволяє охопити широкий спектр уявлень про себе, оскільки не обмежує респондентів у формулюваннях. Завдяки цьому забезпечується високий рівень змістової валідності, адже людина має змогу вільно описати себе, визначення та опис не обмежуються формулюваннями та інструкціями.

Попри проєктивний характер методики, її результати корелюють із іншими психологічними індикаторами, як-от самооцінка (особи з високою самооцінкою надають більше позитивних тверджень), емоційний стан (люди у стані тривоги чи депресії частіше дають негативні або розмиті відповіді) та соціальна адаптація (соціально активні особи частіше ідентифікують себе через соціальні ролі). У зв'язку з відкритим характером методики, її внутрішня консистентність не оцінюється традиційно, як у шкальних методиках. Проте Методика двадцяти тверджень широко використовується в крос-культурних дослідженнях і дослідженнях розвитку і продемонстрував достатню надійність і валідність як вимірник змісту і структури Я-концепції.

Шкала цілісності Я-концепції (SCCS) була розроблена Дженніфер Кемпбелл у 1996 році для кількісної оцінки чіткості, стабільності та внутрішньої узгодженості уявлень людини про саму себе. Вона дає змогу виміряти наскільки людина сприймає своє "Я" як послідовне, чітко визначене, стійке і внутрішньо узгоджене. Шкала цілісності Я-концепції (SCCS) також має високу валідність, яка підтверджується її широким використанням у дослідженнях, що стосуються стабільності та когнітивної визначеності Я-концепції. Конструктивна валідність SCCS підтверджена за рахунок високої кореляції з іншими методиками, що вимірюють самооцінку, узгодженість і стійкість образу "Я". Факторний аналіз підтвердив одновимірну структуру шкали, що вказує на те, що всі твердження вимірюють єдиний конструкт — цілісність Я-концепції. SCCS охоплює ключові компоненти цілісної Я-концепції: послідовність, визначеність, узгодженість, стабільність. Формулювання тверджень є ясними, прямими та логічно пов'язаними із загальним конструктом. Це забезпечує високий рівень змістової валідності. Виявлено, що SCCS має добру внутрішню узгодженість (α Кронбаха = .80), а показники SCCS корелюють з показниками психологічного дистресу та соціальних страхів, проте не виявлено кореляції з показниками соціальної тривожної поведінки [34, с. 111].

Доповнення цих методик опитувальником самовизначення (Self-Determination Questionnaire) дозволяє поглибити аналіз за рахунок вивчення розриву між актуальним та ідеальним "Я", що є важливим для розуміння когнітивної та емоційної інтеграції особистості. Опитувальник самовизначення (Self-Determination Questionnaire) розроблено в межах Теорії самовизначення (Self-Determination Theory), авторами якої є Едвард Л. Дечі та Річард М. Раян. Методика має декілька версій, адаптованих під різні сфери життя: освіта, робота, міжособистісні стосунки, охорона здоров'я. Загальною метою опитувальника є вивчення мотиваційних регуляцій, зокрема рівнів внутрішньої, інтроектованої, ідентифікованої, зовнішньої мотивації та амотивації. Валідність методики підтверджена через численні дослідження, що демонструють його здатність адекватно вимірювати теоретично визначені типи мотивації. Альфа Кронбаха для кожного фактора перевищувала 0,85, що свідчить про високу надійність і внутрішню узгодженість. Коефіцієнти кореляції між пунктами та загальною кореляцією були розраховані для всіх пунктів кожного фактора, і результати показали відмінний рівень внутрішньої узгодженості показників за всіма факторами [41, с. 95].

Для повного розкриття теми дослідження важливо не лише враховувати рівень залученості респондентів до бойових дій, а й оцінити, як саме пережиті події вплинули на особистість — зокрема, чи відбулися в особистості позитивні трансформації, які є свідченням психологічної адаптації та посттравматичного зростання. У зв'язку з цим доцільним є використання Опитувальника посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth Inventory, PTGI), розробленого Річардом Тадеші та Лоуренсом Колхауном у 1996 році. Методика дозволяє кількісно виміряти позитивні психологічні зміни, які виникають у результаті подолання екстремальних життєвих подій, зокрема досвіду війни, втрати, травми тощо. У контексті даної роботи використання PTGI допомагає глибше дослідити, яким чином досвід війни (зокрема участь у бойових діях чи перебування в умовах небезпеки) може вплинути на структуру Я-концепції особистості,

спричинити її переосмислення, інтеграцію нових життєвих сенсів, а також зростання в таких сферах, як міжособистісні стосунки, самооцінка, духовність, ціннісні орієнтації.

Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) має добре підтверджену конструктну та крос-культурну валідність, що було підтверджено численними емпіричними дослідженнями в різних країнах та контекстах. Аналіз головних компонент, проведений Тадеші та Колхауном, дав шість факторів з власними значеннями, більшими за одиницю, з яких було залишено п'ять: фактор I - стосунки з іншими; фактор II - нові можливості; фактор III - особиста сила; фактор IV - духовні зміни; фактор V - цінність життя. Загальна внутрішня узгодженість PTGI виявилася високою (Кронбаха $\alpha = 0,90$), тоді як узгодженість окремих факторів варіювалася від $\alpha = 0,67$ для фактора V до $\alpha = 0,85$ для факторів I і IV [38, с. 204]. Ретестова надійність також виявилася високою (коефіцієнт кореляції Пірсона дорівнює 0,71 для всього опитувальника і від 0,65 до 0,74 – для окремих субшкал) [10, с. 47].

Разом ці методики створюють цілісну картину особистісних уявлень, самооцінки та узгодженості Я-концепції, що дозволяє всебічно дослідити вплив війни на самосприйняття людини та її адаптивні механізми.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Метою дослідження є вивчення впливу війни в результаті повномасштабного вторгнення росії в Україну (розпочатої у 2022 році) на цілісність та узгодженість Я-концепції у представників трьох груп: учасників бойових дій, цивільного населення України та громадян України, які проживають за кордоном.

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку з 31 особи. Усі респонденти брали участь добровільно та були поінформовані

про цілі дослідження. До вибірки увійшли особи різних професій, рівнів освіти та соціального статусу, що забезпечило відносну різноманітність вибірки та її відповідність завданням дослідження.

Серед учасників було: 19 жінок (61%), 12 чоловіків (39%). Вік учасників коливався від 19 до 48 років, середній вік респондентів склав 29 років ($M = 29$; $SD = 6.5$).

Дослідження проводилося онлайн із використанням платформи Google Forms. Посилання на анкету розповсюджувалося через соціальні мережі, електронну пошту та особисті звернення. Період збору даних - квітень 2025 року.

Перед початком опитування учасників інформували про мету дослідження, було надано інструкції по роботі з кожною методикою. Перед заповненням респонденти отримували інструкцію та ознайомлювалися з метою дослідження. Усі дані збиралися анонімно; для ідентифікації просили вказати лише вік, стать, місце проживання та участь/неучасть у бойових діях. Усі респонденти надали інформовану згоду на участь у дослідженні. Конфіденційність інформації гарантувалася. Участь у дослідженні була добровільною, із можливістю відмовитися на будь-якому етапі без пояснення причин.

Методики були адаптовані до формату онлайн-опитування у вигляді Google Forms. Отримані дані опрацьовано з використанням описової та порівняльної статистики.

Аналізуючи отримані дані, можна зазначити виражені тенденції:

За результатами аналізу відповідей за методикою М. Куна «Хто я?», найбільша частка відповідей належала до категорії соціальних ролей — 227 відповідей (39,3%). Це свідчить про фокусування Я-образу на зовнішніх соціальних функціях та ідентичностях. Особистісні риси склали 80 відповідей (13,8%), цінності та життєві цілі — 180 відповідей (31,1%), фізичні/тілесні/гендерні специфікації ідентичності склали 35 відповідей (6,1%), інтереси/хобі - 34 відповіді (5,9%). У частини респондентів - 4 особи

(13%) простежуються згадки про війну, участь у подіях, пов'язаних з бойовими діями або волонтерством, а також бажання миру та спокою як домінуючі смисли та цінності (наприклад, “Я хочу щоб закінчилась війна”, “Я Людина яка хоче жити в мирі”). Таке фокусування може вказувати на прагнення інтеріоризувати події війни як частину особистісного наративу. Разом з тим в окремих у 22 випадках (3,8%) відповіді були емоційно-метафоричними або нечіткими, що свідчить про утруднення в процесах самовизначення, що може бути наслідком глибоких психологічних потрясінь або втрати життєвої цілісності. Також варто зазначити, що 5 респондентів (16%) не змогли надати відповіді повну кількість разів, що свідчить про низку саморепрезентацію. Представимо розподіл відповідей у вигляді кругової діаграми.



Рис 2.1 Розподіл відповідей респондентів за категоріями (методика М. Куна “Хто Я”)

Найбільша кількість респондентів — 18 осіб (58%) — демонструє середній рівень цілісності Я-концепції за результатами опитування за шкалою SCCS. Це свідчить про те, що переважна більшість опитаних у контексті війни зберігає сформоване та відносно стабільне уявлення про себе.

Загальне середнє значення за шкалою SCCS у вибірці становило 30 балів при стандартному відхиленні 6,8. Мінімальне зафіксоване значення склало 25 балів, максимальне — 54 бала. Для полегшення інтерпретації даних було проведено умовний розподіл рівнів сформованості Я-концепції:

- 1 особа (3,3%) продемонстрували низький рівень,
- 18 осіб (58,0%) — середній рівень,
- 12 осіб (38,7%) — високий рівень цілісності Я-концепції.

Варто зауважити, що шкала SCCS є континуальною, і поділ на рівні носить умовний характер та був використаний виключно для аналітичних цілей у межах даного дослідження.

Водночас середній рівень може вказувати на наявність внутрішніх сумнівів, непослідовності в самосприйнятті, епізодів ідентифікаційної нестабільності, що є типовими у періоди життєвих криз та екзистенційної невизначеності. Такі результати можна трактувати як адаптивне балансування між потребою зберігати цілісність Я-образу та водночас переглядати його в умовах травматичного досвіду.

Для репрезентації представимо розподіл рівнів цілісності Я-концепції у формі стовпчастої діаграми.



Рис 2.2 Розподіл респондентів за рівнем цілісності Я-концепції (Шкала цілісності Я-концепції, SCCS)

Середні значення за шкалою SDS становили 18,9 балів у субшкалі Самоусвідомлення (Self-Awareness) та 16,4 бали у субшкалі Усвідомлений вибір (Perceived Choice), що дає загальний середній показник — 35,3 бали. Стандартне відхилення для субшкали Самоусвідомлення становило 3,5, для субшкали Усвідомленого вибору — 1,4, загальне стандартне відхилення по шкалі — 2,1. Мінімальне значення загального показника склало 24 бала, максимальне — 50 балів.

Умовний розподіл рівнів самовизначення показав, що:

- 2 особи (6,5%) продемонстрували низький рівень самовизначення,
- 13 осіб (41,9%) — середній рівень,
- 16 осіб (51,6%) — високий рівень самовизначення.

Варто наголосити, що шкала SDS вимірює самовизначення як континуум, і поділ на рівні має умовний характер, застосований у даному дослідженні виключно з аналітичною метою.

Умовно такі результати вказують на помірно високий рівень самовизначення в умовах травматичного досвіду. Високий рівень самоусвідомлення у більшості респондентів свідчить про здатність зберігати глибший контакт із власними переживаннями, цінностями та емоціями навіть в умовах стресу. Це також вказує на стійке усвідомлення себе як суб'єкта дії. Натомість середній рівень усвідомленого вибору демонструє, що хоча респонденти загалом можуть діяти відповідно до власної волі, певна частина з них відчуває труднощі в підтриманні внутрішньої автономії на тлі нестабільного зовнішнього середовища. Таким чином, можна припустити, що в умовах травматичного досвіду самовизначення підтримується переважно через особистісне самоусвідомлення, хоча здатність до вільного вибору потребує подальшого зміцнення. Представимо розподіл зазначених даних у вигляді стовпчастої діаграми.

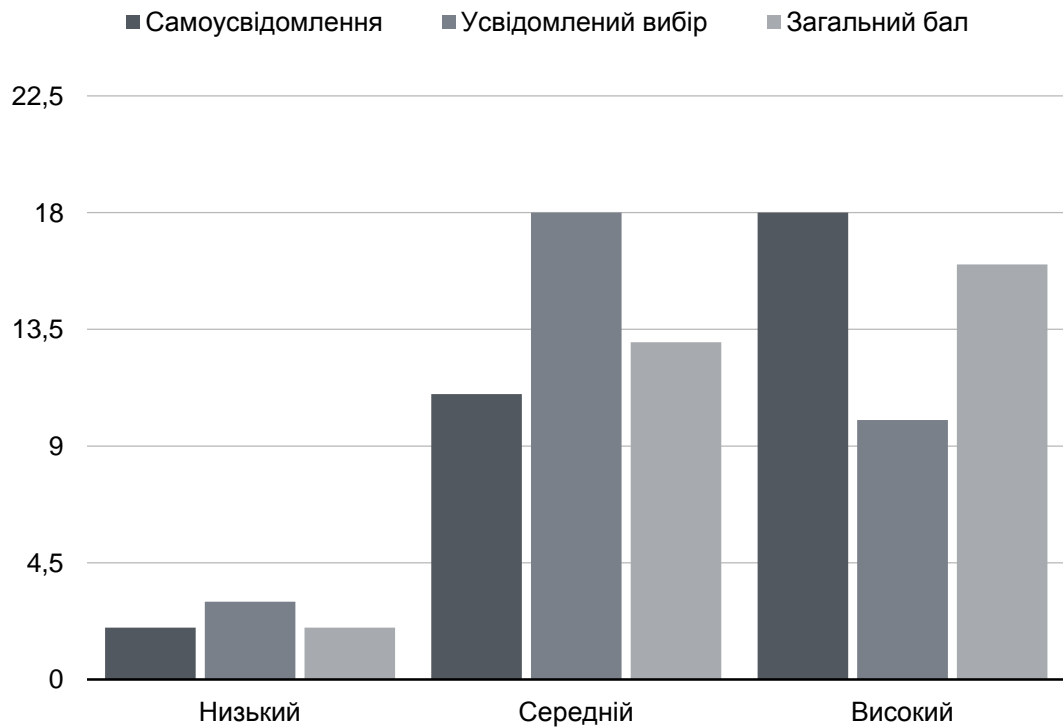


Рис 2.3 Розподіл респондентів за рівнем самоусвідомлення (Шкала самодетермінації, SDS)

За результатами дослідження посттравматичного зростання були отримані такі середні значення:

- Наявність нових можливостей (New Possibilities) — 17,8 бала зі 25 можливих.
- Взаємини з іншими (Relating to Others) — 20,4 бала з 35 можливих.
- Особистісна сила (Personal Strength) — 12 балів із 20 можливих.
- Духовні зміни (Spiritual Change) — 2,8 бала з 5 можливих.
- Усвідомлення цінності життя (Appreciation of Life) — 15 балів із 20 можливих.
- Загальний бал посттравматичного зростання — 64,5 бала зі 105 можливих.

Такі результати свідчать про помірний рівень посттравматичного зростання в цілому.

Найвищі середні результати були отримані за шкалами "Взаємини з іншими" та "Усвідомлення цінності життя", що може свідчити про зростання важливості міжособистісних зв'язків та переосмислення сенсу життя внаслідок травматичних подій.

Водночас нижчі результати за шкалами "Духовні зміни" та "Особистісна сила" можуть вказувати на те, що не всі респонденти відчують глибинну зміну світогляду або повністю усвідомлюють зростання власної стійкості.

Це може свідчити про те, що попри травматичні обставини, респонденти зуміли перетворити досвід кризи на поштовх до особистісного зростання, пошуку нових життєвих напрямків та поглиблення взаємин з оточуючими.

Для того, аби визначати наявність взаємозв'язку між визначеними даними проведемо їх аналітичну обробку за методом відсоткових співвідношень.

Для цього ми розподілимо всіх респондентів на групи порівняння. Вибірка умовно поділена на три основні групи згідно з місцем проживання та рівнем залученості до бойових дій:

1. Учасники бойових дій (n = 10; 32,25%):

- Особи, які безпосередньо беруть участь у бойових діях на території України;
- До даної групи включені військовослужбовці, добровольці, медики тощо.

2. Громадяни, які проживають в Україні, але не залучені до бойових дій (n = 11; 35,5%):

- Представники цивільного населення, які проживають у прифронтових або віддалених від фронту регіонах;
- Не мають безпосереднього досвіду перебування на лінії фронту.

3. Особи, які проживають за межами України (n = 10; 32,25%):

- Тимчасово переміщені особи (ТПО), біженці, трудові мігранти;

- Термін перебування за кордоном – від 19 до 36 місяців.
- Не мають безпосереднього досвіду перебування на лінії фронту.

Вибірка респондентів, що проживають за кордоном та не має досвіду безпосередньої участі у бойових діях складається з 10 респондентів. Для кращої візуалізації зазначимо їх результати у вигляді таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Кількісні показники респондентів, що проживають за кордоном

“Хто я?”	SCCS (12-60)	SDS (10-50)	PTGI (0-105)
Більшість відповідей респондентів належать до ціннісної/екзистенційної категорії (41%). Не простежуються згадки про військові дії. Не спостерігаються ознаки розмитої ідентичності.	41,5	35,3	67,3

Аналізуючи наведені у таблиці дані, можна зазначити, що за результатами методики М. я Хто “Куна?”, у відповідях респондентів, які більшість часу від початку повномасштабного вторгнення росії в Україну проживають за межами країни, результати свідчать про домінування ціннісної категорії (41%), що вказує на орієнтацію респондентів на внутрішні переконання, моральні орієнтири та життєві цінності. Це може вказувати на спроби переосмислити та зберегти ідентичність, орієнтуючись на внутрішні ресурси в умовах зміненої соціальної ситуації. У цій групі відсутні прямі згадки про військові дії, що, ймовірно, пов’язано як із фізичною дистанцією від подій, так і з прагненням до інтеграції в мирний соціальний простір. Соціальні ролі (33%) також мають значне місце в структурі Я-образу цієї групи, що підтверджує збереження стабільної соціальної ідентичності та бажання виконувати певні функції у новому середовищі. 5% відповідей було віднесено до категорії “Інше”, що свідчить про наявність ознак розмиття ідентичності або неточні відповіді у деяких респондентів.

Згідно з даними Шкали цілісності Я-концепції (SCCS), середнє значення становить 41,5, що є показником середнього рівня, при цьому стандартне відхилення складає 8,6, що свідчить про рівень варіативності Я-концепцій у цій групі. Мінімальний бал становить 25, а максимальний — 54. Розподіл респондентів за рівнем цілісності Я-концепції виглядає таким чином: 40% респондентів мають високий рівень цілісності Я-образу, 50% — середній, і 10% — низький. Ці дані свідчать про значну стабільність і цілісність Я-концепції в основній масі респондентів, з певними коливаннями у невеликої частини учасників.

За даними Шкали самодетермінації (SDS), середній показник складає близько 35,3 бали при стандартному відхиленні у 7,4, що відповідає помірному рівню усвідомлення себе як автономного суб'єкта. Для субшкали Самоусвідомлення середнє значення складає 18,9 при стандартному відхиленні у 4,6, для субшкали Усвідомленого вибору - середнє значення складає 16,4 при стандартному відхиленні у 4,2. Мінімальний бал становить 24, максимальний — 45. Розподіл респондентів за рівнем самодетермінації виглядає таким чином: 40% респондентів мають високий рівень цілісності Я-образу, 50% — середній, і 10% — низький. Ці результати свідчать про здатність респондентів усвідомлювати себе як автономних суб'єктів, хоча для деяких це усвідомлення потребує додаткової підтримки або розвитку, особливо в умовах травматичного досвіду.

Результати за Опитувальником посттравматичного зростання (PTGI) демонструють середній бал на рівні 67,3 при максимальному можливому значенні 105, що свідчить про помірний рівень посттравматичного зростання у респондентів, які наразі проживають за кордоном. Стандартне відхилення становить 25, що вказує на значну варіативність індивідуального досвіду зростання серед учасників дослідження. Найбільш вираженими є такі аспекти як «Покращення міжособистісних стосунків» ($M = 21,4$; $SD = 8,5$) та «Нові можливості» ($M = 17,7$; $SD = 7,1$). Ці результати підтверджують гіпотезу про те, що досвід вимушеного переселення може виконувати не лише захисну

функцію, а й відкривати нові ресурси для особистісного розвитку, переосмислення життєвих пріоритетів та побудови нових стратегій взаємодії із соціальним середовищем. Водночас інші аспекти, такі як Особиста сила ($M = 11,8$; $SD = 5,5$), Ціннісно-духовні зміни ($M = 2,7$; $SD = 1,8$) та Підвищення цінності життя ($M = 13,7$; $SD = 4,6$), також отримали помітні, хоча менш виражені оцінки, що вказує на комплексний характер процесу адаптації та інтеграції пережитого досвіду. Таким чином, результати PTGI демонструють, що для більшості респондентів досвід релокації супроводжується не лише викликами, але й можливостями для психологічного зростання та особистісної трансформації.

Вибірка респондентів, що проживають в Україні, але не приймали безпосередньої участі у військових діях, складається з 11 респондентів. За результатами методики М. я Хто“ Куна?”, у відповідях респондентів даної групи домінують соціальні ролі (47,2% відповідей), що відповідає загальній тенденції зосередження ідентичності навколо функціональних та міжособистісних аспектів. На відміну від респондентів, які перебувають за кордоном, у цій групі у відповідях часто фігурують згадки про війну, що виявляється через акцент на досвіді втрат, тривожності, зміні звичного способу життя. Також спостерігаються ознаки розмитості ідентичності: частина відповідей носить метафоричний або емоційно забарвлений характер, що може свідчити про перебування у процесі переосмислення себе, пошуку нових життєвих сенсів та кризи самовизначення. Крім того, троє респондентів продемонстрували низький рівень саморепрезентації, відповівши лише на 4–8 запитань із 20, що може вказувати на труднощі у вербалізації власної ідентичності або на внутрішні конфлікти щодо самоідентифікації в умовах невизначеної ситуації.

Згідно з даними Шкали цілісності Я-концепції (SCCS), середнє значення становить 40,6, що є показником середнього рівня, при цьому стандартне відхилення складає 6,0, що свідчить про рівень варіативності Я-концепцій у цій групі. Мінімальний бал становить 30, а максимальний — 51.

Розподіл респондентів за рівнем цілісності Я-концепції виглядає таким чином: 18% респондентів мають високий рівень цілісності Я-образу, 82% — середній, низький рівень не було виявлено. Ці дані свідчать про загальну тенденцію до збереження цілісності особистісного образу навіть в умовах складної соціальної ситуації, хоча переважання середнього рівня може вказувати на певну напругу або потребу в додаткових внутрішніх ресурсах для підтримання стабільності і цілісності Я-концепції.

За даними Шкали самодетермінації (SDS), середній показник складає близько 38,4 балів при стандартному відхиленні у 6,6, що відповідає ... рівню усвідомлення себе як автономного суб'єкта. Для субшкали Самоусвідомлення середнє значення складає 19,5 при стандартному відхиленні у 3,2, для субшкали Усвідомленого вибору - середнє значення складає 18,9 при стандартному відхиленні у 4,5. Мінімальний бал становить 29, максимальний — 50. Розподіл респондентів за рівнем самодетермінації виглядає таким чином: 54,5% респондентів мають високий рівень цілісності Я-образу, 45,5% — середній, низького рівня не виявлено. Такі результати можуть свідчити про загальну збереженість автономності й здатності до самостійного прийняття рішень серед респондентів, незважаючи на зовнішні стресові обставини. Високий рівень самодетермінації може виступати важливим психологічним ресурсом для подолання життєвих викликів.

Результати за Опитувальником посттравматичного зростання (PTGI) демонструють середній бал на рівні 55,3 при максимальному можливому значенні 105, що свідчить про помірно-низький рівень посттравматичного зростання у респондентів, які наразі проживають на території країни та не приймають участі у бойових діях. Стандартне відхилення становить 23,8, що вказує на значну варіативність індивідуального досвіду зростання серед групи. Найбільш вираженими є такі аспекти як «Нові можливості» ($M = 15,7$; $SD = 6,6$), що вказує на те, що навіть в умовах невизначеності респонденти можуть бачити нові шляхи для особистого розвитку, та «Покращення міжособистісних стосунків» ($M = 14,7$; $SD = 9,0$), що підкреслює важливість

соціальної підтримки та посилення цінності міжособистісних зв'язків у період кризи. Водночас інші аспекти, такі як Особиста сила ($M = 9,9$; $SD = 4,9$), Ціннісно-духовні зміни ($M = 2,0$; $SD = 1,$) та Підвищення цінності життя ($M = 13$; $SD = 5$) отримали невисокі бали. Таким чином, результати PTGI свідчать про те, що хоча респонденти демонструють певні ознаки посттравматичного зростання — переважно у сфері побудови нових можливостей і покращення стосунків — загалом рівень глибинних змін у самоприйнятті, цінностях та відчутті внутрішньої сили залишається помірним або низьким. Це може відображати як триваючий процес адаптації до умов війни, так і особливості досвіду, пов'язаного з проживанням у зоні підвищеної небезпеки без безпосередньої участі в бойових діях. Внесемо отримані результати у таблицю 2.2.

Таблиця 2.2

Кількісні показники респондентів, що проживають на території України, але не приймали безпосередньої участі у військових діях

“Хто я?”	SCCS (12-60)	SDS (10-50)	PTGI (0-105)
Більшість відповідей респондентів належать до категорії соціальних ролей. Простежуються згадки про військові дії, спостерігаються ознаки розмитотої ідентичності.	40,6	38,4	55,3

Вибірка респондентів, що приймають безпосередню участь у бойових діях, складається з 10 респондентів. Аналіз відповідей за методикою М. Куна я Хто“?” свідчить про те, що в цій групі домінують соціальні ролі (38,5%), зокрема ті, які безпосередньо пов'язані з професійною або громадянською самореалізацією в умовах війни (військовий, медик, захисник, доброволець тощо). Другою за значимістю є ціннісна категорія (30,5%), що відображає важливість особистісних переконань та життєвих орієнтирів. У більшості відповідей чітко простежуються згадки про військові дії, службу та бойовий

досвід, що свідчить про глибоку інтеграцію воєнного досвіду в особистісну ідентичність. Ознаки розмитої ідентичності зустрічаються вкрай рідко: лише один респондент використовував метафоричні та емоційно насичені висловлювання, що може вказувати на внутрішній конфлікт між довоєнним та воєнним образом «Я», а також на процес пошуку нової особистісної цілісності.

Згідно з даними Шкали цілісності Я-концепції (SCCS), середнє значення становить 46,9, що свідчить про високий рівень цілісності Я-концепції серед респондентів — і є найвищим серед усіх груп порівняння. Стандартне відхилення складає 6,0, що вказує на помірний рівень варіативності у сприйнятті власного «Я». Мінімальний бал становить 40, а максимальний — 51. Розподіл респондентів за рівнем цілісності Я-концепції виглядає таким чином: 60% респондентів мають високий рівень цілісності Я-образу, 40% — середній, низький рівень не було виявлено. Ці результати, вірогідно, свідчать, що більшість військовослужбовців мають чітке, стійке уявлення про себе, що, ймовірно, забезпечує їм психологічну стійкість і здатність адаптуватися до екстремальних умов.

Рівень самодетермінації у групі військових виявився середнім у порівнянні з іншими групами: середній бал становить 36,9. Для субшкали Самоусвідомлення середнє значення складає 20,2 при стандартному відхиленні у 5,9, для субшкали Усвідомленого вибору - середнє значення складає 16,7 при стандартному відхиленні у 3,5. Мінімальний бал становить 24, максимальний — 47. Розподіл респондентів за рівнем самодетермінації виглядає таким чином: 50% респондентів мають високий рівень цілісності Я-образу, 40% — середній, 10% — низький рівень. Такі результати свідчать, що половина респондентів демонструють здатність до самостійного прийняття рішень та усвідомлення власних цілей, що є важливим ресурсом у бойових умовах. Проте наявність респондентів із середнім та низьким рівнем самодетермінації вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці для зміцнення автономії та внутрішньої мотивації.

Результати за Опитувальником посттравматичного зростання (PTGI) демонструють середній бал на рівні 82,5 при максимальному можливому значенні 105, що свідчить про значно високий рівень посттравматичного зростання у респондентів, які приймають участі у бойових діях. Стандартне відхилення становить 8,5, що вказує на помірно низьку варіативність досвіду зростання серед учасників. Найбільш вираженими є такі аспекти як «Покращення міжособистісних стосунків» ($M = 25,7$; $SD = 5,3$), «Нові можливості» ($M = 20,1$; $SD = 2,7$) та «Підвищення цінності життя» ($M = 18,6$; $SD = 1,2$). Водночас інші аспекти, такі як Особиста сила ($M = 14,5$; $SD = 3,3$) та Ціннісно-духовні зміни ($M = 3,6$; $SD = 0,7$) отримали також достатні бали. Таким чином, результати PTGI свідчать, що для більшості респондентів участь у бойових діях стала потужним стимулом для розвитку позитивних змін у особистісній сфері — через переоцінку життєвих пріоритетів, поглиблення соціальних зв'язків та розкриття нових можливостей для самореалізації. Це дозволяє припустити, що попри високий рівень стресу та небезпеки, військовослужбовці демонструють значний потенціал для психологічного зростання, що може виступати важливим ресурсом для подальшої реабілітації та успішної адаптації в умовах мирного життя. Для кращої презентації зазначених результатів та можливості порівняння з іншими групами, також внесемо отримані дані у таблицю 2.3.

Таблиця 2.3

Кількісні показники респондентів, що приймають безпосередню участь у бойових діях

“Хто я?”	SCCS (12-60)	SDS (10-50)	PTGI (0-105)
Більшість відповідей респондентів належать до категорії соціальних ролей. Простежуються згадки про військові дії, рідко спостерігаються ознаки розмитої ідентичності.	46,9	36,9	82,5

Отже, відмінності у відсоткових розподілах цінностей відображають індивідуальні варіації та особливості Я-концепції кожної групи респондентів. Загалом результати дослідження свідчать про певні відмінності у психологічних показниках залежно від ступеня залученості респондентів до військових подій.

Найвищі показники за шкалами цілісності Я-концепції (46,9 балів) та посттравматичного зростання (82,5 балів) демонструють особи, які брали участь у бойових діях. Більшість респондентів також виявили середній рівень самодетермінації (середній бал SDS — 36,9), що є середнім результатом поміж груп.

Респонденти, які перебувають за кордоном, демонструють найнижчий рівень самодетермінації серед усіх груп (середній бал SDS — 35,3), що може свідчити про певні труднощі у відчутті контролю над власним життям у нових соціальних та культурних умовах. У відповідях не простежуються згадки про війну чи ознаки розмитої ідентичності, що свідчить про ефективну адаптацію до нових умов та відсутності включення переживання війни у структуру особистості та життєвий досвід. Водночас рівень цілісності Я-концепції (41,5) та посттравматичного зростання (67,3) залишаються на достатньому рівні, що може вказувати на здатність зберігати внутрішню стабільність та особистісну автономію навіть в умовах вимушеної міграції.

Натомість цивільні особи, які залишаються в Україні, але не беруть участі у бойових діях, мають найнижчі показники за шкалами: SCCS — 40,6 та PTGI — 55,3. Проте середній значення за шкалою самодетермінації у цій групі виявився найвищим — 38,4. Важливо зазначити, що даний результат було досягнуто за рахунок субшкали Усвідомленого вибору, середнє значення яких складає 18,9 (проти 16,4 у групі тих, хто проживає за кордоном та 16,7 у групі тих, хто приймає безпосередню участь у бойових діях). Це може свідчити про активнішу потребу цивільних, що залишилися в Україні, самостійно визначати власний життєвий шлях у складних умовах війни. Водночас у відповідях цієї групи часто зустрічаються згадки про

війну, емоційно забарвлені висловлювання та ознаки розмитої ідентичності, що може вказувати на фрустрацію, втому та підвищену внутрішню напругу, пов'язані з тривалим перебуванням у стресогенному середовищі без безпосередньої участі у бойових діях.

Таким чином, можна припустити, що чим більш інтенсивним і безпосереднім є досвід війни, тим вищий рівень особистісної інтеграції та посттравматичного зростання, тоді як хронічне перебування у стресових умовах без активної участі сприяє фрустрації та зниженню показників цілісності Я-концепції. Для верифікації цього припущення доцільно провести дисперсійний аналіз (ANOVA), що дасть змогу визначити наявність статистично значущих відмінностей між групами. Це, у свою чергу, може поглибити розуміння впливу війни на особистісну структуру людини.

У нашому випадку ми використовуємо однофакторний ANOVA, щоб перевірити, чи різняться показники (SCCS, PTGI, SDS) між трьома групами респондентів: респондентами, що безпосередньо приймають участь у бойових діях, респондентами, що проживають на території України та не приймають участі в бойових діях та респондентами, що перебувають за кордоном більшість часу з початку повномасштабного вторгнення. Для кожної з зазначених груп були прораховані та зазначені результати для кожної з цих шкал. Для кращої репрезентації наведемо всі отримані результати у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Кількісні показники респондентів різних груп за методиками SCCS, SDS та PTGI

Група	SCCS (12-60)	SDS (10-50)	PTGI (0-105)
Учасники бойових дій	46.9	36.9	82.5
За кордоном	41.5	35.3	67.3
Цивільні на території країни	40.6	38.4	55.3

Ми провели ANOVA для кожної з шкал (SCCS, PTGI, SDS) за наступною процедурою:

- 1) Формулювання гіпотез: було сформульовано нульову гіпотезу (H_0) — середні значення для всіх груп рівні, тобто немає статистично значущої різниці між групами, та альтернативну гіпотезу (H_1) — середні значення хоча б для однієї з груп відрізняються.
- 2) Проведення ANOVA: Для кожної змінної ми використовуємо функцію однофакторного ANOVA з бібліотеки `scipy.stats` мови програмування Python, щоб провести однофакторний аналіз дисперсії, який порівнює середні значення між групами.
- 3) Інтерпретація результатів ANOVA: Після проведення ANOVA, ми отримуємо два важливі показники:

- F-статистика (F-statistic): Це показник, що визначає, наскільки варіація між групами більша, ніж варіація всередині груп. Вищі значення F-статистики свідчать про більшу різницю між групами.

- p-value: Це ймовірність того, що ми отримаємо спостережуваний результат (або ще більш екстремальний) при умові, що нульова гіпотеза є правильною. Якщо p-value менше за 0.05, це означає, що ми можемо відкинути нульову гіпотезу.

Опишемо результати однофакторного ANOVA для кожної з методик.

Для шкали цілісності Я-концепції (SCCS) було отримано F-статистику 2.90 і p-value: 0.072. Оскільки p-value більше за 0.05, ми не можемо відкинути нульову гіпотезу і зробити висновок, що середні значення для груп не мають статистично значущих відмінностей. Тобто, це означає, що немає статистично значущих різниць між групами щодо чіткості Я-концепції. Це може свідчити про те, що незалежно від того, чи бере людина участь у бойових діях, чи перебуває за кордоном, цілісність Я-концепції, вірогідно, залишається незмінною під впливом даного фактору.

Для шкали самодетермінації (SDS) ми отримали F-статистику 0.53 і p-value 0.595, що значно більше за 0.05. Це означає, що ми не можемо відкинути нульову гіпотезу і зробити висновок, що середні значення рівня самодетермінації не відрізняються між групами. Тобто рівень самодетермінації не залежить від того, чи приймає особа участь у бойових діях, або ж перебуває за кордоном. Це може вказувати на те, що рівень самоусвідомлення та здатність до прийняття рішень не змінюється в залежності від участі в бойових діях або місця перебування.

Для PTGI ми отримали F-статистику 4.57 і p-value 0.019, що менше за 0.05. Це дозволяє відкинути нульову гіпотезу, що означає, що є статистично значущі різниці між групами щодо посттравматичного зростання. Іншими словами, досвід війни має вплив на розвиток посттравматичного зростання, і це різний вплив на кожну групу. Це означає, що рівень посттравматичного зростання залежить від досвіду війни, і люди, які брали участь у бойових діях, могли відчувати більше зростання внаслідок травматичного досвіду, порівняно з іншими групами.

Для подальших досліджень можна звернути увагу на глибше вивчення факторів, які можуть впливати на PTGI, оскільки саме цей результат показав статистично значущу різницю. Можливо, варто також дослідити інші шкали, щоб отримати більш комплексну картину впливу війни на Я-концепцію особистості та особистісний розвиток.

2.3 Рекомендації щодо покращення Я-концепції

Переживання досвіду перебування в зоні бойових дій стає глибоким випробуванням для психіки людини, порушуючи відчуття безпеки, стабільності, контролю та звичних орієнтирів життя. Люди в умовах війни часто втрачають зв'язок із минулим способом існування, стикаються з неможливістю реалізації базових потреб і потрапляють у стан тривалого

психоемоційного виснаження. Це значно ускладнює процес адаптації та потребує цілеспрямованої психологічної підтримки. Психологічні травми, зумовлені війною, часто мають пролонгований характер і можуть проявлятися навіть через багато років. По закінченню війни принаймні кожен п'ятий потенційно стикнеться із відчуттям негативних наслідків для власного психічного здоров'я; 20–30 % осіб, які пережили травмівні події, матимуть ризик розвитку симптомів ПТСР [9, с. 77]. Такі дані тільки актуалізують необхідність психологічного консультування та підтримки постраждалих.

На основі результатів дослідження за субшкалою «Усвідомлення себе» опитувальника SDS виявлено, що в значній частини респондентів спостерігається недостатньо високий рівень самодетермінації, що проявляється у відчутті розмитості уявлень про себе, порушенні цілісності самоідентичності та труднощах з розумінням власних почуттів і потреб, орієнтації на виконання і реалізацію тих дій і планів, що є необхідними, але не завжди бажаними. Це свідчить про необхідність роботи над відновленням безперервності Я-образу, зменшенням фрагментарності самосприйняття та посиленням внутрішньої структурованості особистості.

Для покращення цієї сфери Я-концепції доцільно застосовувати психологічні інструменти, які сприяють рефлексії, самоусвідомленню та інтеграції досвіду з метою відновлення зв'язку між подіями життя до, під час і після травматичного досвіду перебування в умовах війни. Для досягнення цільового результату можливе застосування арт-терапії (в даному виді терапії існує можливість хронологічно “промалювати” власний життєвий шлях, тим самим утворивши зв'язок між минулим, теперішнім та майбутнім), гештальт-терапії (така терапія надасть можливість працювати у фокусі “тут і зараз”, вибудувати зв'язок з теперішньою реальністю), нарративна терапія/психодрама (допоможе прожити власні переживання у вигляді історії, переосмислити її та усвідомити цінність отриманого досвіду), логотерапія (дозволить відшукати сенс навіть у складних життєвих умовах).

За результатами дослідження встановлено, що найбільш вираженою складовою Я-концепції у респондентів, які проживають в умовах війни або беруть у ній безпосередню участь, є соціальна сфера. Учасники в першу чергу ідентифікують себе через соціальні ролі — як члени родини, громадяни, учасники колективів чи професійних спільнот. Така концентрація на соціальному аспекті цілком зрозуміла в умовах війни, де взаємопідтримка, обов'язок, належність до групи та відповідальність за інших набувають особливої ваги. Водночас, виявлено недостатню представленість духовної складової Я-концепції, а також компонентів, пов'язаних із інтересами та хобі. Ці елементи залишаються або неактуалізованими, або витісненими на периферію самосвідомості через необхідність задоволення базових потреб у безпеці і пріоритетність базового виживання в цілому. Це також може свідчити про звуження уявлень про себе та зменшення доступу до джерел внутрішнього ресурсу.

З метою розширення балансу у Я-концепції та формування багатовимірного, більш цілісного уявлення про себе, доцільно стимулювати розвиток саморефлексії і духовної рефлексії (ведення щоденників цінностей, ціннісне картування, яке включає в себе відповіді на питання: “Що для мене має значення?”, “Який сенс мають мої дії зараз?”), стимулювання розвитку особистісних інтересів та зацікавленостей (залучення до музичних, літературних, спортивних активностей, заходів тощо). Для усвідомлення особистих потреб поза межами соціальних ролей також можливо застосувати індивідуальну терапію, орієнтовану на відновлення внутрішньої зацікавленості до занять, до активного життя.

Ще одним суттєвим аспектом, виявленим у ході дослідження, є зниження рівня міжособистісної довіри. Значна частина респондентів відзначає, що більше не довіряє соціуму так, як це було раніше, уникає глибоких контактів і віддає перевагу опорі виключно на власні сили. Це супроводжується зменшенням зусиль для встановлення нових соціальних зв'язків та соціальної ізоляцією, що, своєю чергою, посилює почуття

самотності, знижує почуття власної значущості та, натомість, підвищує тривожність.

Таке зниження довіри цілком закономірне в умовах війни, коли загроза безпеці, втрата близьких, зрадництво чи травматичні контакти руйнують базове відчуття захищеності у стосунках. Водночас, тривале перебування в стані соціальної ізоляції та відчуження може призводити до порушень у сфері комунікації та зниження якості життя. Для підтримки та відновлення міжособистісної довіри доцільно використовувати групові форми психологічної допомоги, що створюють простір, в якому особа може почуватися безпечно, поступове відновлення довіри, навичок слухання та соціальної взаємодії. Можливе також використання психотерапевтичних підходів, орієнтованих на роботу з міжособистісними установками, серед яких можна зазначити когнітивно-поведінкову терапію, гештальт-терапію, що допоможуть усвідомити наявність бар'єрів у спілкуванні, переосмислити відношення до соціуму та близьких та поступово змінити ставлення до інших, відновивши довіру. Завдяки поступовій роботі над відновленням довіри до інших людей стає можливим відновлення соціальної включеності, формування почуття підтримки та покращення психоемоційного стану особистості в умовах щоденної невизначеності та відсутності контролю над глобальною ситуацією.

Окрему увагу заслуговують результати за шкалою цілісності Я-концепції. У більшості респондентів було виявлено середній рівень інтегрованості Я-структури, що супроводжувався вираженим внутрішнім конфліктом між різними аспектами особистості. Учасники дослідження часто зазначали, що їхня думка про себе змінюється в залежності від обставин, а також відсутність чіткого, стабільного уявлення про себе. Такі результати вказують на знижену цілісність Я-концепції, що є типовим для осіб, які зазнають тривалого психоемоційного тиску, змін у життєвому контексті, втрати стабільності або сенсу.

Для зменшення внутрішнього конфлікту та підвищення цілісності самосприйняття доцільно застосовувати індивідуальну психотерапію, зокрема в підходах, які фокусуються на самосприйнятті, ідентичності та інтеграції частин особистості (наприклад, гештальт-терапія, екзистенційна терапія), методи арт-терапії для вираження внутрішнього досвіду, пошуку символів, які допомогли б інтегрувати пережитий досвід в елементи образу Я та закріпити його як частину власної історії. Формування чіткого, узгодженого уявлення про себе в умовах нестабільності дозволяє людині зберегти психологічну рівновагу, приймати більш усвідомлені рішення та краще адаптуватися до змін у житті. Для забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах невизначеності важливо також формувати фрустраційну толерантність – вміння долати труднощі, здатність до адекватної оцінки фрустраційної ситуації і передбачення виходу з неї, межа допустимого рівня психічного напруження, перевищення якого викликає деструктивні зміни у психіці і поведінці людини [18, с. 46]. Насамперед, формування фрустраційної толерантності не завжди потребує втручання: одними з найважливіших компонентів її розвитку є самопідтримка та саморегуляція. Однак до методів формування фрустраційної толерантності також варто віднести рефреймінг (зміна сприйняття ситуації), когнітивно-поведінкову терапію, що буде орієнтована на зміна негативних думок на більш реалістичні, практика дякування (змінить фокус на позитивні аспекти життя) та інші.

Також важливо зазначити, що з метою попередження або мінімізації негативних наслідків конфліктних подій важливо формувати високий рівень культури безпеки життєдіяльності у дітей та батьків [13, с.22]. В поширенні основ даної дисципліни мають брати участь представники сфери освіти, що додатково вказує на те, що втручання має бути різностороннім.

Висновки до II розділу

Дослідження здійснювалось упродовж чотирьох етапів, у зв'язку з поставленими теоретичними та практичними завданнями кваліфікаційної роботи. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової психологічної, філософської, літератури з метою розуміння, уточнення та опису поняття Я-концепції, її структури та характеристик. На другому етапі було проаналізовано та розроблено методологічний інструментарій для роботи з досліджуваною темою. На третьому етапі було проведено емпіричне дослідження з подальшим аналізом одержаних результатів математичними та статистичними методами. На четвертому етапі отримані результати було узагальнено та оформлено у вигляді загальних висновки.

Для всієї вибірки опитуваних було зазначено наступні тенденції:

1. За результатами аналізу відповідей за методикою М. Куна «Хто я?», найбільша частка відповідей належала до категорії соціальних ролей — 227 відповідей (39,3%). Це свідчить про фокусування Я-образу на соціальній ідентичності.
2. Найбільша кількість респондентів — 18 осіб (58%) — демонструє середній рівень цілісності Я-концепції за результатами опитування за шкалою SCCS. Це свідчить про те, що переважна більшість опитаних у контексті війни зберігає відносно стабільне уявлення про себе.
3. За шкалою самодетермінації (SDS) більшість респондентів (51,6%) виявили високий рівень самовизначення, що вказує на стійке усвідомлення себе як суб'єкта дії та діяльність відповідно до власної волі.
4. За результатами Опитувальника посттравматичного зростання найвищі середні результати були отримані за шкалами "Взаємини з іншими" (20,4 з 30 можливих) та "Усвідомлення цінності життя" (15 балів із 20 можливих), що може свідчити про зростання важливості міжособистісних зв'язків та переосмислення сенсу життя.

Проведення емпіричного дослідження та аналіз його результатів методом відсоткових співвідношень у групах порівняння дав нам змогу зробити наступні висновки:

1. Найвищі показники за шкалами цілісності Я-концепції (46,9 балів) та посттравматичного зростання (82,5 балів) демонструють особи, які брали участь у бойових діях.
2. Респонденти, які перебувають за кордоном, демонструють найнижчий рівень самодетермінації серед усіх груп (середній бал SDS — 35,3).
3. Цивільні особи, які залишаються в Україні, але не беруть участі у бойових діях, мають найнижчі показники за шкалами: SCCS — 40,6 та PTGI — 55,3. Проте середній значення за шкалою самодетермінації у цій групі виявився найвищим — 38,4.

Таким чином, можна припустити, що чим більш інтенсивним і безпосереднім є досвід війни, тим вищий рівень особистісної інтеграції та посттравматичного зростання, тоді як перебування у стресових умовах без активної участі сприяє зниженню показників здорової Я-концепції.

Для подальшої обробки отриманих даних було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) для всіх методик, які мали кількісні результати (SCCS, SDS, PTGI). Після перевірки масиву результатів за допомогою зазначеного метода, були зроблені наступні висновки:

1. Немає статистично значущих різниць між групами щодо чіткості та цілісності Я-концепції. Це може свідчити про те, що незалежно від того, чи бере людина участь у бойових діях, чи перебуває за кордоном, Я-концепція залишається стабільною під впливом факторів війни.
2. Немає статистично значущих різниць між групами щодо рівня самодетермінації. Це може вказувати на те, що рівень самоконтролю та здатність до прийняття рішень не змінюється в залежності від участі в бойових діях або місця перебування.
3. Існують статистично значущі різниці між групами щодо рівня посттравматичного зростання. Це означає, що рівень посттравматичного

зростання залежить від досвіду війни, і люди, які брали участь у бойових діях, могли відчувати більше зростання внаслідок травматичного досвіду, порівняно з іншими групами.

Було рекомендовано звернути увагу на глибше вивчення факторів, які можуть впливати на PTGI або дослідження інших шкал, щоб отримати більш комплексну картину впливу залученості до військових дій на структуру та компоненти Я-концепції особистості.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано психологічну літературу щодо історії формування поняття Я-концепції, її основних складових та характеристик, таких як цілісність, ступінь розриву між структурними компонентами тощо. Було визначено, що цілісність та узгодженість Я-концепції є важливими показниками психологічного благополуччя особистості, тому що саме зазначена структура визначає, як людина сприймає себе у стосунках з іншими, як оцінює свої можливості й обмеження, моральні якості, зовнішність та досягнення, і є важливим чинником у формуванні цілей, мотивації та стратегій поведінки, спрямованих на самореалізацію та адаптацію у суспільстві, виконує детермінуючу роль в активності суб'єкта, створює основу для розуміння власної цінності, впливає на очікування, допомагає людині впорядковувати власні переживання.

Вивчено, що зовнішні стресогенні фактори, зокрема бойові дії, можуть порушувати внутрішню цілісність особистості, змінювати уявлення про себе та впливати на адаптаційні можливості людини, завдаючи вплив на психологічний стан не лише тієї частки населення, що безпосередньо бере участь у бойових діях чи проживає на окупованих територіях, а цивільного населення загалом.

Війна вимагає від людини адаптації до нового способу життя, іноді кардинальної зміни своїх цінностей і орієнтирів. Для багатьох цей процес стає джерелом сили та натхнення та допомагає зосередитися на важливому, однак не для всіх ці зміни проходять безболісно: ці механізми не трансформують Я-концепцію, змінюючи уявлення про власні можливості, силу, слабкості, і сприяють формуванню нової самосвідомості.

2. З метою вирішення поставлених задач було обрана та обґрунтована низка методів дослідження, а саме: метод теоретичного аналізу, метод психолого-діагностичного обстеження та метод обробки даних. Для статистичної обробки даних було обрано метод порівняльного аналізу

отриманих результатів та статистичний метод однофакторного аналізу ANOVA. Методологічний підхід до дослідження був ретельно продуманий і обґрунтований на основі теоретичних та практичних аспектів, що стосуються дослідження Я-концепції та її компонентів. Теоретичний аналіз дозволив глибше зрозуміти існуючі концепції самосприйняття та їх зв'язок з психологічними аспектами самовизначення, а також посттравматичного зростання, що є важливими для оцінки особистісного розвитку респондентів, які пережили важкі життєві ситуації, такі як участь у бойових діях або життя в умовах війни.

Вибір методів психолого-діагностичного обстеження та статистичного аналізу був логічним продовженням цього підходу. Метод психолого-діагностичного обстеження включав в себе ряд психодіагностичних методик, що були спрямовані на дослідження структури та компонентів Я-концепції. Таким чином, для проведення дослідження були обрані: методика "Двадцять тверджень", або "Хто я?" М. Куна і Т. Макпартленда, Шкала цілісності Я-концепції (Self-Concept Clarity Scale, SCCS), Опитувальник самовизначення (самодетермінації) (Self-Determination Questionnaire або Self-Determination Scale, SDS) та «Опитувальник посттравматичного зростання» за Р. Тадеші та Л. Колхауном. Кожна з обраних методик має підтверджену валідність та надійність, а їх поєднання в дослідженні дозволяє цілісно дослідити картину особистісних уявлень, самооцінки та узгодженості Я-концепції.

Вибір методик для дослідження був ретельно продуманий, оскільки кожна з них надає важливу інформацію щодо різних аспектів Я-концепції та її взаємозв'язку з особистісними рисами. Методика "Двадцять тверджень", або "Хто я?", дозволяє вивчити самоусвідомлення та рівень осмисленості Я-концепції, що є важливим для розуміння того, як респонденти сприймають себе в контексті війни та травматичних подій. Шкала цілісності Я-концепції (SCCS) допомогла оцінити, наскільки стабільним і чітким є образ себе, що є критичним для людей, які пережили екстремальні ситуації, такі як участь у бойових діях. Опитувальник самодетермінації (SDS) оцінює рівень

самоконтролю та автономії в прийнятті рішень, що важливо для розуміння того, як респонденти переживають і взаємодіють із зовнішнім світом. Також опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) дозволив оцінити, яким чином травматичний досвід може змінити особистість людини, сприяючи позитивним змінам у сфері емоційного розвитку, стосунків і життєвих цінностей.

3. Дослідження було проведено онлайн із використанням платформи Google Forms. Посилання на анкету розповсюджувалося через соціальні мережі, електронну пошту та особисті звернення. Період збору даних - квітень 2025 року. Для статистичної обробки даних була використана програма Google Sheets та бібліотеку для статистичних розрахунків мови програмування Python.

Проведення дослідження онлайн дало змогу охопити широку аудиторію, зокрема респондентів, які можуть бути географічно віддаленими від місця проведення дослідження, що є важливим аспектом, оскільки учасники можуть перебувати в різних умовах, зокрема у воєнному контексті. Розповсюдження посилання через різні канали дозволило залучити респондентів з різних соціальних груп, що підвищує репрезентативність вибірки.

Статистична обробка даних, яка включала використання Google Sheets для організації та попереднього аналізу даних, а також бібліотеки Python для статистичних розрахунків, забезпечила високу точність аналізу та дозволила застосувати різноманітні статистичні методи для перевірки гіпотез. Це дозволило нам отримати надійні та обґрунтовані результати, що відповідають поставленим цілям дослідження.

4. За результатами проведеного дослідження було виявлено, що цілісність Я-концепції та самодетермінація особистості не мають зв'язку із рівнем залученості до бойових дій.

Результати дослідження показали, що хоча участь у бойових діях може мати серйозний вплив на психологічний стан особистості, зокрема на

посттравматичне зростання, цілісність Я-концепції та рівень самодетермінації не змінюються в залежності від того, чи брала людина участь у бойових діях. Це може свідчити про те, що ці аспекти особистості є більш стабільними і не так чутливі до впливу зовнішніх факторів, як, наприклад, посттравматичне зростання.

Однак це не означає, що відсутність зв'язку між цими змінними виключає інші можливі психологічні ефекти війни. Різноманітні фактори, такі як емоційний стан, соціальна підтримка, та інші чинники, можуть мати більш суттєвий вплив на рівень самодетермінації або Я-концепції. Тому важливо проводити подальші дослідження, щоб виявити додаткові чинники, які можуть впливати на ці аспекти особистості в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басій, Р. Сприйняття посттравматичного стресового розладу в Україні: аналіз диспозитивів сайту новин "Цензор.нет", 2020. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ca9ae2bd-f99c-4dd8-b86e-5987051f47a8/content>
2. Васильченко О.М. Етносоціальні уявлення в структурі “Я”-концепції університетської молоді: автореф. дис. канд. : психол. : спец. 19.00.05 - соціальна психологія – К., 2003 – 19 с. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=ARD&P21DBN=ARD&Z21ID=&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=DOC/2003/03vomkum.zip
3. Глущенко, М. О. «Я-концепція» особистості як психологічний феномен. Психологічні студії, (2), 2024, 20–27. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.2.2>
4. Дворник М.С., Виміри особистісних трансформацій: ресурси відновлення в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнського науково-практичного семінару, 20 жовтня 2023 року — Київ: ІСПП НАПН України, 2023. — 84 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/vot-mVIs-20.10.2023.pdf>
5. Зазимко О.В., Шиловська О.М. Динаміка життєвих завдань особистості в умовах війни, 2024. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743090/1/Зазимко_Шиловська.pdf
6. Іванченко А.В., Сбруєва А.А. Дікова-Фаворська О.М. Соціалізація і соціальне виховання. Навчальний посібник.- Житомир, 2005, -168 с.
7. Каламаж, Р. В. Я-концепція в контексті когнітивних стилів. Наукові записки Національного університету Острозька академія. Сер.: Психологія і педагогіка, (12), 2009. —100-115.

8. Калуга, В. Ф., Коляда, О. В. Кризь призму боротьби за ідентичність: україно-російське протистояння першої чверті ХХІ століття. *Baltic Journal of Psychology*, (5), 2022. —113-130. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-223-4-113>
9. Клібайс, Т. В., & Краєва, О. А. Огляд стану дослідження психоемоційний розладів та посттравматичного зростання біженців. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, (1), 2024. —75-79.
10. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. – 158 с.
11. Лазоренко О., Гаврилюк О. Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія: методичний посібник для фахівців, які працюють із учасниками бойових дій – Київ, 2018. – 112 с.
12. Малесєв, К. Війна і криза ідентичності. Проблема визначення суб'єкта (есеї). *Філософська думка*, 4, 2024. —113-121. URL: <https://dumka.philosophy.ua/index.php/fd/article/view/777/711>
13. Маноха І., Собчук Г. Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни - Міжнародне науково-практичне видання - Том І - Варшава - Київ, 2017: ПАН - Гнозис. -526 с. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/24552/Posttravmatychnyi_____StresovyiRozlad_2017.pdf;jsessionid=4CED850F4B9BBE9AECDC14B014853B2E?sequence=1
14. Москаленко М.М. Психологічна реабілітація ветеранів військових конфліктів. Тео-психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький, 2022. С. 134–137.

15. Найчук, В., Стахів, Б. Теоретичні проблеми визначення поняття «Я-концепції». *Молодий вчений*, (2 (102)), 2022. —90-94. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-2-102-18>
16. Онищенко, В. Професійна Я-концепція особистості: психологічні та ноологічні контексти ідентифікації. *Психологія і суспільство*, (2), 2013. — 11-20. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6295/1/Онищенко_Ст-2.pdf
17. Петровський, А.В., Ярошевський, М.Г. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських і зарубіжних дослідників. *Психологічний журнал*, 21(1), 19-27.
18. Процик, Л. С. Психологічне забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах невизначеності, 2022. Режим доступу: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/08/Intergroup_interaction_in_War_Time.pdf#page=45
19. Разумова, О. Г. Теоретичні підходи до визначення Я-концепції. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*, (10), 2022. —67-74. URL: <https://snu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/05/Razumova-O.G.-dysertatsiya-na-zdobuttya-stupenya-doktora-filosofiyi.pdf>
20. Раменська, Є. А. Я-віртуальне у Я-концепції особистості. URL: <http://www.dgu.com.ua/bitstream/123456789/762/1/Раменська%20Є.А..pdf>
21. Романенко, О. В. Особливості змін у Я-концепції особистості під впливом психотравми/ Психологічні засоби забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції – Кривий Ріг, 2019. – С.334-337.
22. Сальнікова Т., Особливості складових Я-концепції учасників бойових дій // Проблеми екстремальної та кризової психології, 2023. № 1(5). URL: http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2023-1/2023_1_7.pdf
23. Стельмах, О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Актуальні проблеми психології*, (12), 45-53. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/876>

24. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації // Проблеми політичної психології. - 2017. - Вип. 5. - С. 3-10. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2017_5_3
25. Тімченко О.В. Психологічний супровід особистості в умовах війни: методичний посібник – Київ: Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, 2022. – 128 с. URL: <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/110552/Psykholohichnyy-suprovid-osobystosti-v-umovakh-viyny.pdf>
26. Горбенко, І. О. «Само» та Я-концепція у дослідженні самопрезентації майбутніх викладачів-філологів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2021. URL: <https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/902>
27. Чайка Г. В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських і зарубіжних дослідників. *Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2016. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/132487864.pdf>
28. Чапляк, А. П., Романів, О. П., & Надь, Б. Я. Основні напрямки реабілітації учасників бойових дій. *Україна. Здоров'я нації*, 3/1(51), 2018, 59–61. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/21539/1/59-61.pdf>
29. Boyatzis, R., & Dhar, U. Dynamics of the ideal self. *Journal of Management Development*, 41(1), 1-9, 2022.
30. Boyatzis, R.E., McClelland, D.C. Encyclopedia of Personality and Individual Differences. In V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Eds.), 2020, Springer Nature. doi:10.1007/978-3-319-24612-3.
31. Info Sapiens. Вплив війни на молодь в Україні: дослідження. Програма розвитку ООН (ПРООН), 2024. URL: https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2024-12/undp-impact-of-war-on-youth-in-ukraine_0.pdf

32. Ismail, N.A. H., Tekke, M. Rediscovering Rogers's self theory and personality. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 2015, 4(3), 28-36.
33. Kesavelu, D., Sheela, K., & Abraham, P. Stages of psychological development of child-an overview. *International Journal of Current Research and Review*, 2021, 13(13), 74-78.
34. Klia Glezakis, Amy L. Burton, Maree J. Abbott, Alice R. Norton. Self-concept clarity in social anxiety: psychometric properties and factor structure of the Self- Concept Clarity Scale in a social anxiety disorder sample, *Clinical Psychologist*, 2024, 28:2, 111-121. URL: <https://doi.org/10.1080/13284207.2024.2311104>
35. Kochubynska, Т. Особливості взаємозв'язку Я-концепції з проявами соціально-психологічної адаптації учасників Операції Об'єднаних Сил. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 2021, 7(4), 144-152.
36. McLeod, S. Self-concept in psychology: Definition & examples. *Simply Psychology*, 2023. URL: <https://www.simplypsychology.org/self-concept.html>
37. Patterson, M. The Correlation of Self-Concept Instability and Combat-PTSD in Veterans. Master's thesis, Harvard University Division of Continuing Education, 2021.
38. Puri BK, Potoglou A, Kalaitzaki A, Yotsidi V, Theodoratou M. Evaluating post-traumatic growth among healthcare workers. *AIMS Public Health*. 2025 Feb 10;12(1):202-216. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11999810/>
39. Tagini, A., Raffone, A. The 'I 'and the 'Me 'in self-referential awareness: a neurocognitive hypothesis. *Cogn Process* 11, 9–20, 2010. URL: <https://doi.org/10.1007/s10339-009-0336-1>
40. Wang C, Hipp JR, Butts CT, Lakon CM. The Moderating Role of Context: Relationships between Individual Behaviors and Social Networks. *Sociol Focus*. 2022; 55(2):191-212. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10956702/pdf/nihms-1789239.pdf>

41. Zhang, Z. Validation of self-determination scale: An experiential consumption perspective. *Journal of Business and Management*, 28(2), January, 2023, 89-119. URL: <https://jbm.johogo.com/pdf/volume/2802/JBM-2802-04-full.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструкція. Нижче на сторінці ви бачите 20 пронумерованих порожніх лінійок. Будьте ласкаві, напишіть на кожній з них відповідь на просте запитання "Хто я?". Напишіть просто 20 різних відповідей на це питання. Відповідайте так, як ніби ви відповідаєте самому собі, а не комусь іншому. Розташовуйте відповіді в тому порядку, в якому вони приходять вам в голову. чи не дбайте про їх логічності або важливості. Пишіть швидко, не витрачайте час на роздуми.

- | | |
|-----|-----|
| 1. | 11. |
| 2. | 12. |
| 3. | 13. |
| 4. | 14. |
| 5. | 15. |
| 6. | 16. |
| 7. | 17. |
| 8. | 18. |
| 9. | 19. |
| 10. | |

Шкала цілісності Я-концепції (SCCS)

1. Мої переконання про себе часто суперечать одне одному.*
2. В один день я можу мати одну думку про себе, а в інший день — іншу.*
3. Я витрачаю багато часу на роздуми про те, якою людиною я насправді є.*
4. Іноді я відчуваю, що насправді не є тією людиною, якою виглядаю.*
5. Коли я думаю про те, якою людиною я був у минулому, я не впевнений, яким я насправді був.*
6. Я рідко відчуваю конфлікт між різними аспектами моєї особистості.
7. Іноді я вважаю, що знаю інших людей краще, ніж знаю себе.*
8. Мої переконання про себе здаються мені дуже часто змінюваними.*
9. Якби мене запитали описати свою особистість, мій опис міг би змінюватися з дня на день.*
10. Навіть якби я хотів, я не думаю, що зміг би розповісти комусь, який я насправді.*
11. В загальному, я маю чітке уявлення про те, хто я і що я.
12. Мені часто важко приймати рішення, тому що я насправді не знаю, чого хочу.*

Шкала коливається від 1 (повністю не згоден) до 5 (повністю згоден).

*Вказує на елемент з оберненою шкалою.

Шкала самовизначення (Self-Determination Scale, SDS)

Інструкція. Просимо вас уважно прочитати кожну пару тверджень і обрати, яке з них більше відповідає вашому самовідчуттю на даному етапі життя.

Виберіть ступінь, наскільки твердження А є для вас істинним у порівнянні з твердженням В, використовуючи 5-бальну шкалу:

- 1 — повністю відповідає твердження А
- 3 — обидва твердження однаково правдиві
- 5 — повністю відповідає твердження В

Список питань:

1.

А. Я завжди відчуваю, що сам(-а) обираю те, що роблю.

В. Іноді мені здається, що це не зовсім я обираю те, що роблю.

2.

А. Іноді мої емоції здаються мені чужими.

В. Мої емоції завжди здаються мені власними.

3.

А. Я обираю робити те, що повинен(-на) зробити.

В. Я роблю те, що повинен(-на), але не відчуваю, що це мій вибір.

4.

А. Я рідко відчуваю себе собою.

В. Я завжди повністю відчуваю себе собою.

5.

А. Я роблю те, що роблю, тому що мені це цікаво.

В. Я роблю те, що роблю, тому що мушу.

6.

А. Коли я досягаю чогось, часто здається, що це зробив(-ла) не зовсім я.

В. Коли я досягаю чогось, завжди відчуваю, що це зробив(-ла) саме я.

7.

А. Я вільний(-а) робити все, що вирішу.

В. Те, що я роблю, часто не є моїм вибором.

8.

А. Моє тіло іноді здається мені чужим.

В. Моє тіло завжди здається мені своїм.

9.

А. Я досить вільний(-а) робити те, що обираю.

В. Я часто роблю те, чого не обирав(-ла).

10.

А. Іноді я дивлюся в дзеркало й бачу чужу людину.

В. Коли я дивлюсь у дзеркало, я бачу себе.

Опитувальник посттравматичного зростання

Інструкція. Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу:

0	1	2	3	4	5
Жодних змін	Дуже незначні зміни	Невеликі зміни	Помірні зміни	Великі зміни	Дуже суттєві зміни

1. У мене змінилися пріоритети стосовно того, що важливо в житті
2. Я набагато краще усвідомлюю цінність власного життя
3. У мене з'явилися нові інтереси
4. Я відчув більшу впевненість у собі та своїх силах
5. Я став краще усвідомлювати духовні цінності
6. Я зрозумів, що можу покластися на людей у випадку потрапляння в небезпеку
7. Я спрямував своє життя по новому шляху
8. Я відчуваю значну близькість з оточуючими
9. Я легше виражаю свої емоції
10. Я став краще усвідомлювати, що можу справлятися з труднощами/стресом
11. Я можу зробити своє життя кращим
12. Я більшою мірою здатний приймати речі такими, якими вони є насправді
13. Я більше ціную кожен день свого життя
14. Я відчуваю появу нових можливостей, які раніше були мені недоступними
15. У мене з'явилося більше співчуття до інших
16. Я докладаю більше зусиль для налагодження та збереження взаємовідносин з іншими

17. Я охочіше намагаюсь змінювати речі, що потребують змін
18. Мої релігійні вірування посилися
19. Я з'ясував, що я сильніший, ніж вважав
20. Я багато дізнався про те, якими чудовими бувають люди
21. Я став більше визнавати, що маю потребу в інших людях