МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ВОЄННИЙ ЧАС

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Пода Катерина Вадимівна
Керівник: д-р психол. наук, професор кафедри психології Клопота Є. А.
Рецензент: к.філол.н. доцент кафедри психології Томченко М. А.

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної психології та педагогіки
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Поді Катерині Вадимівні

Тема роботи Особливості самосвідомості здобувачів вищої освіти у воєнний час

керівник роботи д-р психол. наук, професор кафедри психології Клопота Є. А.

затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 234—с

2. Термін подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття самосвідомості та її психологічних особливостей у психологічній літературі; розкрити психологічні особливості самосвідомості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу; провести емпіричне дослідження особливостей самосвідомості здобувачів вищої освіти, що від початку повномасштабного вторгнення перебували на ТОТ та тих, що перебували у м. Запоріжжя; розглянути відмінності особливостей самосвідомості двох груп.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Клопота Є. А., професор		
Розділ 1	Клопота Є. А., професор		
Розділ 2	Клопота Є. А., професор		
Висновки	Клопота Є. А., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2024 р.	Виконано

Студентка _____ К. В. Пода

Керівник роботи _____ Є. А. Клопота

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 53 сторінок, 1 рисунок, 20 джерел.

Об’єкт дослідження: самосвідомість здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження: психологічні особливості самосвідомості здобувачів вищої освіти у воєнний час.

Мета роботи полягає у вивченні психологічних особливостей самосвідомості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

В основу дослідження покладено припущення про те, що у здобувачів вищої освіти, що від початку повномасштабного вторгнення перебували на ТОТ та у здобувачів вищої освіти, що від початку повномасштабного вторгнення перебували у м. Запоріжжя з’являються певні відмінності у особливостях самосвідомості та актуалізуються певні механізми психологічних захистів, відповідно до їхнього місцезнаходження.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз і синтез літератури з обраної проблеми, синтез і узагальнення отриманих результатів); емпіричні: інтерв’ювання.

Наукова новизна полягає в отриманні автентичної інформації про когнітивний компонент самосвідомості студентів вищого навчального закладу в умовах війни, її впливу на самосвідомість, національну самосвідомості та особливості психологічних захистів.

САМОСВІДОМІСТЬ, САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, ВОЄННИЙ ЧАС, Я-КОНЦЕПЦІЯ, НАЦІОНАЛЬНА САМОСВІДОМІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХИСТИ ОСОБИСТОСТІ.

SUMMARY

Poda K. V. Peculiarities of psychological prevention of higher education in wartime.

Bachelor's qualification work: 53 pages, 1 illustration, 20 sources.

The object of research: self-awareness of higher education students.

The subject of research: psychological features of higher education students in wartime.

The purpose of the research is to study the psychological characteristics of the self-awareness of higher education students under martial law.

The study is based on the assumption that higher education students who have been in the TOT since the beginning of the full-scale invasion and higher education students who have been in Zaporizhzhia since the beginning of the full-scale invasion have certain differences in the peculiarities of self-awareness and certain mechanisms of psychological defence are actualised, depending on their location.

Research methods: theoretical: analysis and synthesis of literature on the selected problem, synthesis and generalisation of the results); empirical: interviewing.

The scientific novelty of the study is to obtain authentic information about the cognitive component of the self-consciousness of university students in war conditions, its impact on self-consciousness, national identity and peculiarities of psychological defences.

SELF-CONSCIOUSNESS, SELF-ACTUALISATION, WARTIME, SELF-CONCEPT, NATIONAL SELF-CONSCIOUSNESS, PSYCHOLOGICAL DEFENCES OF THE INDIVIDUAL.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОСВІДОМОСТІ 9
1.1. Аналіз феномену самосвідомості у науковій літературі 9
1.2. Формування самосвідомості у період здобуття вищої освіти: вплив навчального середовища 14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ВОЄННОГО ЧАСУ НА САМОСВІДОМІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ……..17
2.1. Організація та процедура дослідження 17
2.2. Виклад та інтерпретація результатів тематичного аналізу інтерв'ю 19
ВИСНОВКИ 49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема самосвідомості перебуває у центрі уваги ще з часів давньогрецьких філософів і далі є однією з провідних тем у людському житті та науковому середовищі. В умовах нашого існування, детермінованого російсько-українською війною, важливо, окрім великої уваги до різнобічного вкладу у перемогу та фізичної безпеки, також не забувати про своє психологічне благополуччя, від якого, насправді, залежить велика кількість факторів збалансованого існування. Це дослідження спрямоване на вивчення особливостей самосвідомості студентів у воєнний час, а саме на те, який вплив війна та окупація здійснили на Я-образ, особливості самоактуалізації, самосприйняття, саморозуміння, самоставлення, національної самосвідомості, емоцій та реакцій психологічного захисту у респондентів.

Вивченням самосвідомості займалися представники української психологічної наукової спільноти, зокрема П. Р. Чамата, М. Боришевський, Л. С. Сапожникова, В. О. Васютинський, С. В. Васьківська, Г. С. Костюк та інші. Зарубіжні представники: А. Маслоу, К. Роджерс, К. Левін, Р. Стренг, З. Фройд, А. Адлер, У. Джеймс, Е. Фромм та інші.

Об’єктом дослідження є самосвідомість здобувачів вищої освіти.

Предметом дослідження є психологічні особливості самосвідомості здобувачів вищої освіти у воєнний час.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, що у здобувачів вищої освіти, що від початку повномасштабного вторгнення перебували на ТОТ та у здобувачів вищої освіти, що від початку повномасштабного вторгнення перебували у м. Запоріжжя з’являються певні відмінності у особливостях самосвідомості та актуалізуються певні механізми психологічних захистів, відповідно до їхнього місцезнаходження.

Метою роботи є вивчення психологічних особливостей самосвідомості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні погляди на поняття «самосвідомість».
2. Дослідити феномен самосвідомості у здобувачів вищої освіти.
3. Емпірично дослідити особливості самосвідомості здобувачів вищої освіти у воєнний час.
4. Порівняти результати двох груп здобувачів вищої освіти: ті, які від початку повномасштабного вторгнення перебували на ТОТ та ті, які перебували в Запоріжжі.

Методи дослідження: теоретичні (метод аналізу наукових джерел з проблеми дослідження, метод порівняння й узагальнення) та емпіричні (метод інтерв'ю).

Наукова новизна дослідження полягає в отриманні автентичної інформації про когнітивний компонент самосвідомості студентів вищого навчального закладу в умовах війни, її впливу на самосвідомість, національну самосвідомість та особливості психологічних захистів.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отриману інформацію можуть застосовувати для більшого розуміння та будування ефективних програм допомоги та підтримки студентів, що пережили окупацію та перебували у зоні бойових дій.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОСВІДОМОСТІ

1.1. Аналіз феномену самосвідомості у науковій літературі

Самосвідомість — це складне міждисциплінарне поняття, що вивчається вже багато років, але залишається актуальним та не дослідженим цілком дотепер.

Як і багато психологічних феноменів, перші спроби розуміння самосвідомості можна прослідкувати ще у стародавній філософії. Однією з суттєвих тем, що розглядалася та вивчалася протягом розвитку філософського знання є проблема явища самосвідомості. Найдавнішим відголоском прояву самосвідомості можна вважати одну з відомих дельфійських максим — афоризм: «Пізнай самого себе».

В епоху раннього модернізму самосвідомість стала центральною темою у філософських питаннях, а незабаром стала й провідною темою у епістемології та філософії розуму. Усім нам відомий вислів: «Я мислю — отже я існую», був сформульований Декартом саме у цей період [20].

Існували і відмінні думки, на противагу думкам таких філософів, як Декарт, Локк та Берклі, які обставали за існування внутрішнього сприйняття і говорили: «Людина — це мисляча розумна істота, яка має розум і рефлексію, і може розглядати себе як саму себе, ту саму мислячу істоту, в різні часи, і в різних місцях» [17]. Іншої думки був філософ Юм, що писав: «Зі свого боку, коли я найглибше занурююсь у те, що називаю собою, я завжди наштовхуюсь на те чи інше сприйняття — тепла чи холоду, світла чи тіні, любові чи ненависті, болю чи насолоди. Я ніколи не можу зловити себе без сприйняття і ніколи не можу спостерігати нічого, окрім сприйняття» акцентуючи на тому, що розуміння нашого уявлення про себе ніщо інше, як «купа або колекція різних сприйняттів» [16].

У психологічному знанні поняття «самосвідомість» безумовно пов’язане з поняттям «свідомість», але назвати їх тотожними буде помилкою.

Свідомість – це властива людині функція головного мозку, яка полягає у відображенні об’єктивних властивостей предметів і явищ навколишнього світу, процесів, що відбуваються в ньому, своїх дій, у попередньому накресленні їх і передбаченні наслідків, у регулюванні взаємовідносин людини з природою і соціальною дійсністю [13]. В той час, як самосвідомість — це особлива форма свідомості. Вона відображає рівень розвитку свідомості та її спрямованість. Якщо свідомість орієнтована на весь об’єктивний світ, то самосвідомість на частину, найважливішу для людини — внутрішній світ. За допомогою самосвідомості особистість пізнає свою сутність, а саме властивості свого характеру, пізнавальну, емоційно-вольову сферу, потреби, ціннісні орієнтації тощо. В процесі утворення самосвідомості людина виступає одночасно як суб’єкт і як об´єкт пізнання [6].

Онтогенетично самосвідомість виникає пізніше, ніж свідомість. Самосвідомість виникає на новому етапі розвитку індивіда, як унікальний прояв спрямованості свідомості.

Розвиток самосвідомості, зокрема її становлення у дитячому віці, досліджував П. Р. Чамата, що відомий своїм науковим вкладом у відповідну тему та заснуванням наукової школи з проблем самосвідомості в Україні. У своїй книзі «Самосвідомість та її розвиток у дітей» він пише: «Деякі зарубіжні психологи доводять, що дитина дуже рано починає уявляти схему свого тіла, ще до початку оволодіння мовою. Але це не відповідає дійсності. Виникнення уявлення про себе — акт свідомості, акт усвідомлення. За відсутності мови це явище неможливе, бо, як ми знаємо, і свідомість і самосвідомість існують у мовних формах… Деякі психологи і раніше і тепер появу самосвідомості у дітей раннього віку пов’язують з початком використання ними у своїй мові займенника першої особи «Я». Наші дані й дані деяких інших дослідників свідчать, що це не зовсім так. Свідоме використання дітьми займенника першої особи «я» варіює в дуже широких межах, від року до трьох-чотирьох років і

більше. Причому багато дослідників вказують, що його поява імовірніше характеризує не самосвідомість, а волю або емоції. Той факт, що дитина вживає займенник першої особи «Я» чи не вживає, далеко не завжди може бути показником рівня розвитку її самосвідомості. Проте якщо дитина, говорячи про себе, довго називає себе по імені, то це вже свідчить про деяку затримку у розвитку її самосвідомості» [14]. Отже, науковець виділяв важливість взаємозв'язку розвитку мовлення з розвитком самосвідомості, але не вважав, що якщо дитина вже розмовляє, то обов'язково вже є самосвідомою.

Послідовники П. Р. Чамати, Л. С. Сапожникова та М. Й. Боришевський займалися дослідженнями дотичних до самосвідомості тем. Зокрема Л. С. Сапожникова займалася особливостями самооцінки та рівнів домагань у учнів [11]. А М. Й. Боришевський проаналізував та дослідив взаємозв'язок процесу саморегуляції з інтелектуальним та моральним розвитком особистості, емоційно-вольовою сферою, наголошував на важливості виховання духовності та духовного розвитку, без якого, на його думку, неможливий процес рефлексії та соціалізації [3,4].

Унікальною особливістю самосвідомості вважається те, що вона може одночасно розглядатися і як суб'єкт, і як об'єкт пізнання людини, що можна простежити у роботах таких зарубіжних дослідників як В. Джеймс, Г. Х. Мід, Ч. Г. Кулі, Ш. Дюваль та Р. Віклунда [19].

У структурі самосвідомості переважно виділяють чотири компоненти:

1. Безпосередньо-почуттєвий/пізнавальний — формується з елементів, що віддзеркалюють психосоматичні процеси, чутливість до власної психіки, сприйняття, переживань, відчуттів і ін. Сюди належать самовідчуття, самосприйняття, самопереживання, самочуттєвість.

2. Цілісно-образний/емоційно-ціннісний — формується на основі перцептивних механізмів, тобто на основі сприйняття та саморелятивності психічних процесів задля відображення «Я» суб'єкта. Сюди належать самоставлення, самопереживання, самоактуалізація, негативна і позитивна ідентифікація та підтримка аутоідентичності свого «Я».

3. Рефлексивний/когнітивний компонент — формується на основі уявлень про свої здібності, якості та ін. Вважається найважливішим компонентом структури самосвідомості, що складається з комплексу психічних актів, що ґрунтуються на усвідомленні індивідуумом сутності і характеристик своїх власних інтелектуальних процесів. До нього можна віднести самоспостереження, самоусвідомлення, самоаналіз, саморефлексію тощо.

4. Дієво-вольовий/регулятивний компонент — може вважатися поєднанням трьох попередніх компонентів та відображати, коригувати зворотні зв'язки психіки індивідуума з предметною та суб'єктивною реальністю. З цим компонентом пов'язані провідні соціальні функції самосвідомості, тобто самоконтроль, самоорганізація, самозмінення, самовиховання, самовдосконалення, самовираження, самоствердження, та ін. [8].

Поруч із поняттям самосвідомості часто стоїть поняття «Я-концепції» або «Я-образу». Зазвичай, «Я-концепція» розуміється як кінцевий продукт самосвідомості, процесу, за допомогою якого особистість пізнає себе і виробляє ставлення до себе.

Погляд відомого представника гуманістичного напряму психології та засновника феноменологічного напрямку К. Роджерса схематично можна побачити на рисунку 1.1.

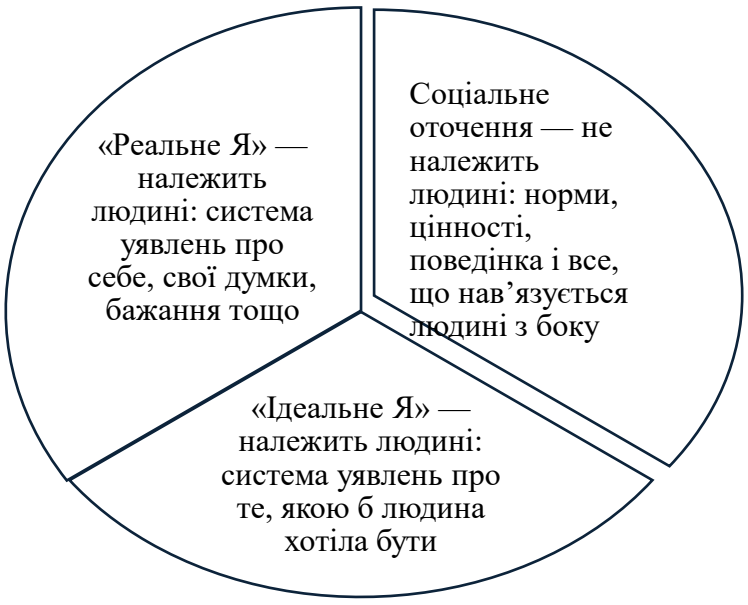


Рис. 1.1. «Я-концепція» К. Роджерса

Основною ідеєю тут є думка про те, що саме «Я-концепція» є маніфестуючою перед «Я-реальним». На формування «Я-концепції» впливає взаємодія із навколишнім соціальним світом, перейманням з нього характеристик, які в подальшому сприймаються, як «свої» [18].

Ще один представник гуманістичної психології А. Маслоу, відомий своєю пірамідою потреб, на вершині якої міститься «самоактуалізація», яку він визначав так: «Самоактуалізація не є відсутністю або дефіцитом. Вона не є чимось зовнішнім, у чому організм потребує, щоб бути здоровим, як, наприклад, дерево потребує води. Самоактуалізація являє собою внутрішній розвиток того, що вже є в організмі, тобто того, що являє собою організм». Тобто під самою самоактуалізацією розуміється наявність «Я», яке постійно розвивається задля актуалізації, а в випадку конфлікту рівнів можливого та реального — індивідуум розпочинає пошуки більш конструктивних варіантів самоактуалізації [15].

Значущою темою у дослідженні особливостей самосвідомості є захисні механізми особистості — зазвичай неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмуючих або неприйнятних емоційних переживань [12]. Такі науковці як К. Роджерс, Г. Мерфі, Е. Хілгар, Г. Олпорт та інші, схильні вважати, що головним об’єктом психологічного захисту є саме продукт самосвідомості, тобто «Я-образ». Найпоширеніші психологічні захисти з представлених З. Фройдом умовно можна розділити на конструктивні (компенсація, сублімація) та деструктивні (витіснення, заперечення, заміщення, проекція, регресія, раціоналізація, реактивні утворення). Небезпека неконтрольованого пролонгованого використання деструктивних механізмів захисту полягає у ймовірному подальшому виникненні розладів поведінки (наприклад, заперечення — параноя) К. Роджерс вважав, що розлади поведінки є результатом невідповідності між «Я-образом» і переживанням. Люди, що мають провідну психологічну адаптацію відповідно майже не здатні до самоактуалізації, мають низький рівень самоактуалізації, емоційно нестабільні та тривожні [10].

З розвитком психологічного знання та зокрема питання самосвідомості з’явилася порівняно нова галузь психології — національна психологія. У нашому досліджені ми торкаємося теми «національної самосвідомості», тож вважаємо доцільним окреслити визначення цього поняття.

Вітчизняний етнопсихолог А. С. Баронін визначає національну самосвідомість так: «Національна самосвідомість – це порівняно стійка, усвідомлена, що переживається як неповторна, система уявлень індивіда про себе як про представника певної нації» [1].

М. Й. Боришевський не виділяє чіткого розмежування між «етнічною самосвідомістю» та «національною самосвідомістю», тому визначає останню як: «Національна самосвідомість — це усвідомлення особистістю себе часткою певної національної (етнічної) спільноти та оцінку себе як носія національних (етнічних) цінностей, що склалися в процесі тривалого історичного розвитку національної спільноти, її самореалізації як суб’єкта соціальної дійсності» [2].

1.2. Формування самосвідомості у період здобуття вищої освіти: вплив навчального середовища

Період здобуття вищої освіти припадає на віковий етап юності, що характеризується, за Е. Еріксоном періодом найглибшої кризи особистості, період формування ідентичності, переоцінка уявлень про себе, поява багатьох запитань штибу на кшталт «Хто я такий? Ким я хочу бути?», вступ у нову соціальну групу, зокрема студентську. Криза самовизначення може вважатися позитивно пройденою, якщо індивідуум має базову довіру до світу, самостійність та цілісну ідентичність, може зробити власний вибір у освітньому та професійному виборі і бути за це відповідальним. Утопічно вважати, що можливий лише позитивний вихід з кризи: внутрішньоособистісні конфлікти, навколишні тиски та інші важелі впливу на психіку можуть спровокувати невдалу спробу відповісти на питання, усвідомити себе, своє місце в цьому світі. Внаслідок чого особистість може відмовитися йти шляхом «позитивної»

ідентичності і натомість обрати «негативну», виникає дифузність ідентичності [9].

Самосвідомість являється основою для формування власної ідентичності, а отже і має велику вагу у прагненні, виборі та освоєнні майбутньої професії. Під час здобуття вищої освіти самосвідомість піддається деякому розвитку, якщо навчання створює відповідні умови для саморозвитку, самопізнання та саморефлексії. Аналізуючи монографію М. Й. Боришевського «Особистість у вимірах самосвідомості», А. В. Вакуленко та Д. Р. Щепова виділяють такі властивості навчального середовища у вищому навчальному закладі, які дають змогу характеризувати середовище як місце особистісного, інтелектуального та професійного розвитку і саморозвитку:

— Спрямованість освітнього середовища вищого навчального закладу на створення умов та досягнення гармонійного впливу на особистість, утримання балансу між постійністю освітнього середовища та його динамічністю;

— Можливість здобувачів вищої освіти зануритися у сферу своєї професійної діяльності;

— Активна участь викладачів та здобувачів освіти у розвитку комфортного та лояльного середовища навчання [5].

Досліджуючи самосвідомість першокурсників М. Й. Боришевський, Л. С. Сапожнікова та Т. В. Говорун зазначають, що саме в цей період самосвідомість виходить на новий якісний рівень розвитку, стаючи провідним механізмом самооцінки, саморегуляції, самопізнанні та саморозвитку [7].

Викладачі у закладах вищої освіти мають фундаментальний вплив на процес самосвідомості студентів, адже здебільшого саме від них залежить рівень обізнаності студентів та їхній подальший розумовий процес поєднаний із саморефлексією. Негативний вплив, наповнений обмеженістю та осудливістю думок студента, навпаки створює згубне середовище для самооцінки та самопізнання студента, тому важливо делікатно будувати свою взаємодію.

Одним з головних завдань навчального закладу та викладачів може вважатися саме позитивний вплив на самосвідомість здобувачів вищої освіти, позитивна підтримка процесу адаптації до нових соціальних умов. Адже самосвідомість у подальшому відіграє важливу роль у прагненні до самовдосконалення, професійному зростанні та розвитку.

Отже, аналізуючи наукову психологічну літературу та, зокрема, все вищезазначене, можемо дійти висновку, що самосвідомість є багатовимірним поняттям, інтегрованим не в одне учене знання. Дослідження цього поняття у психологічній галузі розглядалося і як з погляду на проблему становлення та розвитку самосвідомості, як на загальну проблему розвитку особистості, так і з більш конкретного, вузьконаправленого погляду. До сутності самосвідомості можна віднести розуміння та усвідомлення індивідуумом своїх власних думок, почуттів, емоцій, мотивів, поведінкових проявів та іншого. Вона має свою власну структуру, а також і сама входить до складників особистісного розвитку людини. Кінцевим продуктом самосвідомості вважають «Я-концепцію», що містить у собі саму самосвідомість, почуття та вчинки, що зі свого боку, захищаються різноманітними адаптивними або ж дезадаптивними механізмами захисту.

Прийнято вважати, що онтогенетично самосвідомість виникає пізніше свідомості і є пов’язаною як, безпосередньо, з самою свідомістю, так і з мовленнєвими процесами. Але це не означає, що самосвідомість повністю відсутня як така у немовлят, що дає нам змогу говорити про цей конструкт, як про такий, що зароджується і розвивається протягом усього життя — від відкриття свого «Я» до більш складних форм самосвідомості, таких як, наприклад, національна самосвідомість.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ВОЄННОГО ЧАСУ НА САМОСВІДОМІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1 Організація та процедура дослідження

Для того, щоб виявити особливості впливу воєнного часу на самосвідомість, було проведено дослідження, у якому взяли участь дві групи здобувачів вищої освіти: студенти, що від початку повномасштабного вторгнення перебували на тимчасово окупованих територіях (група 1), та студенти, що від початку повномасштабного вторгнення перебували у місті Запоріжжя (група 2). Дослідження проводилося у 2024 році, на базі Запорізького національного університету. Загальна вибірка становить 20 осіб, з них: 10 осіб, що від початку повномасштабного вторгнення перебували на тимчасово окупованих територіях (група 1), і, відповідно, 10 осіб, що від початку повномасштабного вторгнення перебували у місті Запоріжжя (група 2).

Для широкого комплексного дослідження, нами було самостійно створено два авторських плани напівструктурованих інтерв'ю, для першої (тих, хто потрапляв під окупацію) та другої групи (тих, хто знаходився у Запоріжжі). Ми вважаємо, що інтерв'ю дає можливість отримати унікальну автентичну інформацію, дізнатися, як респонденти сприймають себе, навколишню реальність, що дає змогу краще зрозуміти особливості впливу воєнного часу на самосвідомість та, відповідно, її специфіку. Інтерв'ю проводилися онлайн на платформі Telegram, тривалістю в одну годину.

До ключових питань інтерв'ю з першою групою можна віднести такі:

1. Чи можете ви сказати, що вам притаманно аналізувати себе?
2. Як би ви проаналізували себе, свої думки та емоції в період початку повномасштабного вторгнення?

3. Чи є відмінності між періодом початку повномасштабного вторгнення та періодом перебування в окупації?

4. Під час перебування в окупації, чи відчували Ви відсторонення від своїх думок і життя?

5. Чи можете Ви пригадати емоції, дії, або думки, які допомагали Вам справлятися із стресом під час перебування в окупації?

6. На Вашу думку, досвід перебування в окупації повпливав на Вашу самосвідомість?

7. Чи можете Ви сказати, що досвід перебування в окупації повпливав на Ваше самоусвідомлення власного «Я», як представника української національності?

8. Під час перебування в окупації, чи згадували Ви про своє навчання в університеті?

9. Чи відчуваєте Ви наразі здатність до самовдосконалення, саморозвитку та самоактуалізації?

Відповідно, до ключових питань інтерв'ю з другою групою можна включити такі:

1. Чи можете ви сказати, що вам притаманно аналізувати себе?

2. Як би ви проаналізували себе, свої думки та емоції в період початку повномасштабного вторгнення?

3. Чи є відмінності між періодом початку повномасштабного вторгнення та періодом, що триває дотепер?

4. За два роки повномасштабного вторгнення, чи відчували Ви відсторонення від своїх думок і життя?

5. Чи можете Ви пригадати емоції, дії, або думки, які допомагали Вам справлятися із стресом протягом цих двох років?

6. На Вашу думку, повномасштабне вторгнення повпливало на Вашу самосвідомість?

7. Чи можете Ви сказати, що повномасштабне вторгнення повпливало на Ваше самоусвідомлення власного «Я», як представника української національності?

8. Від початку повномасштабного вторгнення, чи згадували Ви про своє навчання в університеті?

9. Чи відчуваєте Ви наразі здатність до самовдосконалення, саморозвитку та самоактуалізації?

Задля дотримання етичних норм і конфіденційності інформації кожному респонденту був присвоєний номер від 1 до 10 (група 1) та від 11 до 20 (група 2).

2.2. Виклад та інтерпретація тематичного аналізу інтерв'ю

У результаті проведеного тематичного аналізу, було виділено такі теми:

1. Здатність до саморефлексії.

Ми схильні вважати, що процес формування самосвідомості беззаперечно не може обійтися без аналізу своїх духовних станів, емоційних переживань, поведінкових мотивів та оцінки самого себе, тобто саморефлексії. Адже для формування уявлення про свою особистість та подальшого усвідомлення своїх вчинків, переживань, цінностей, цілей та іншого залучається механізм самоаналізу з послідовним логічним підсумком та розвитком. З огляду на фактор воєнного часу і зокрема чинник окупації, які являються критично впливовими, важливо дослідити чи здатні респонденти до аналізу власних когнітивних або аксіологічних актів, емоційних реакцій тощо.

Здебільшого респонденти обох груп виділяли свою схильність до саморефлексії, що можна підтвердити такими цитатами:

1 група:

Р1: «Так, я можу сказати, що мені це притаманно»;

Р2: «Так, звичайно, думаю, кожна людина аналізує свої вчинки»;

Р3: «Так, скоріше… думаю так, аналізую дуже часто»;

Р5: «Так, але вже після того, як… це відбувається після того, як я зробив якийсь вчинок. Після якого мені хочеться подумати: «Чи правильно я вчинив?»»;

Р7: «В дитинстві, напевно, таке було, а зараз не можу точно сказати»;

Р9: «В цілому так, буває, наприклад, якщо мене щось дуже зачепило, я думаю: «Чому так сталося? Чому я так реагую?»».

Респонденту під № 7 було задане уточнююче питання: «Чи можете Ви назвати себе самосвідомою людиною?», на яке була отримана відповідь: «Не знаю, мені здається, що я не зовсім можу самосвідомо все робити, бо в дитинстві за мене все робила мати. І тільки коли я переїхала в гуртожиток, то тоді почала вчитися щось робити самостійно, і думати також» З цього можемо зробити висновок, що виїзд з окупації став каталізатором до початку вибудовування власної самосвідомості, що раніше було ускладнено фактором складної сімейної ситуації, яка утруднювала процес саморефлексії.

2 група:

Р11: «Думаю так, постійно, навіть протягом дня у мене постійні думки»;

Р12: «Так, останнім часом я дуже все аналізую, і себе, не знаю, чому так. Раніше я цим не займалась, і скоріше я аналізувала оточення, ніж себе, а от зараз тільки себе»;

Р13: «50 на 50, я не впевнений, що прямо повністю, але інколи це працює саме так, але не завжди. Ну, наприклад, якщо я образив людину, то інколи я можу аналізувати – чому я це зробив, а інколи не аналізую. Якщо я в стані стресу, то більше аналізую»;

Р14: «Так, я вважаю, що так. Кожен день я замислююся, як я дивлюся на речі, ну, тобто, так»;

Р16: «Так, я зазвичай обдумую, що я зробила, особливо, якщо це якась імпульсивна ситуація. Коли я різко приймаю рішення, я тоді аналізую, чи я правильно зробила, і чи могла я зробити по іншому»;

Р18: «Так, так, наприклад, ввечері перед тим як заснути, я аналізую половину свого життя: де я що не так сказала, що могла зробити інакше і так далі. Якщо це просто стосовно дій після якоїсь події, я частіше за все думаю: «Як би це було інакше?», «Як це можна було по-інакшому зробити?», «Які плюси та мінуси в моїх діях»;

Р19: «В цілому – так, буває, наприклад, якщо мене щось дуже зачепило, я думаю: «Чому так сталося, чому я так реагую?».

2. Первинна провідна емоційна реакція

Велику роль у процесі самоаналізу відіграють емоції, емоційні реакції та почуття індивідуума, які можуть вплинути на процес як позитивно, так і негативно. Респонденти здебільшого у відповідь на питання: «Як би ви проаналізували себе, свої думки та емоції в період початку повномасштабного вторгнення?», проаналізували себе з негативно позначеної емоційної сторони, що може свідчити про ймовірні подальші зміни у ставленні до життя, самого себе та людей.

2.1. Страх

Найчастіше респонденти підкреслювали таку емоційну реакцію як страх, що часто поєднувався з актуальною невідомістю та подальшими порушеннями пам’яті:

1 група:

Р1: «Погано пам’ятаю, мені було страшно. Я не розуміла, що буде далі… це був якийсь відчай»;

Р3: «Розпач, страх за те, що буде завтра і незнання, що далі робити»;

Р5: «Ну, тут більше я би дав характеристику на той момент… ну, самому собі. У той момент усі були морально подавлені, не знали, чого очікувати.. в будь-який момент ти міг загинути, тому що і обставини, і люди, які до нас прийшли.. Це стрес, і, якби, було не до аналізу, ти просто діяв на рефлексах, на інстинктах, просто, щоб зберегти своє життя»;

Р6: «Це складне питання, я вже так не пам’ятаю… ну, я довго не вірила, що це правда. Потім, коли зрозуміла, що наше місто окуповане, то в мене був дуже великий страх і надія, що це скоро повинно скінчитися»;

Р9: «Мені було дуже страшно, я не знала, що буде далі: чи виїдемо ми, чи залишимося там. Було невідомо і страшно, що немає якогось контролю, і що ми не знаємо щось на майбутнє»;

Р10: «Було страшно, дуже хвилювалася за близьких, більше, ніж за себе. Коли була в окупації, я намагалася підтримувати оптимістичний настрій задля родини».

2 група:

Р11: «Спочатку я не вірила, що то війна, може то чи жарт, чи що. Від перших прильотів мені було дуже погано, не знаю, в середині якось це все відчувалось. Перша емоція, яка була — це страх. Я дуже боялась, якщо зараз прилетить в наш дім. Плакати я не хотіла, але у мене була захисна реакція сміхом, і загалом якийсь стан незрозумілий був»;

Р14: «Ну, насправді, на самому початку був страх, але я намагалася не піддаватися паніці, адже я жила з бабусею і дядьком, і бабуся дуже сильно нервувала, і я намагалася стримуватися і підтримувати її, щоб не засмучувати її ще більше. Намагалася бути сильною, щоби бабуся не починала панікувати ще сильніше»;

Р15: «Нерозуміння що відбувається, далі, напевно, страх від того, що ти не знаєш, що відбувається, і далі, з часом, приходить прийняття цього, прийняття, що кожен день може бути останнім. Ну, якось простіше починаєш до цього ставитися»;

Р17: «Мені здається, що це був страх, незрозумілість. Паніки не було. Ну не знаю навіть, це було так давно».

Р20: «Я не знала що робити, в мене був шок. Взагалі, я збиралася в той день на роботу піти, і мені не вірилось, що це розпочалось»

2.2. Зібраність

Менш поширеною була мобілізація саморегуляції:

1 група:

Р8: «Потрібно було мати холодну голову в умовах, в яких знаходився, все це аналізувати і приймати правильне рішення».

2 група:

Р12: «Я була спокійна і готова до цього, я знала, що це буде, але мені ніхто не вірив, тому я була більш підготовлена до цього морально. Я була дуже спокійна, вела себе дуже серйозно і не розгублено»;

Р13: «Я намагався міркувати дуже спокійно і дуже чітко. Тобто перші дні, як мені здається, я не піддавався сильній паніці і більше орієнтувався на новини, і те, що відбувається. Емоцій в мене не було абсолютно, я не пам’ятаю»;

Р16: «На початку я обдумувала чи достатньо я роблю, постійно в мене були докори сумління чи достатньо я роблю, а чому взагалі страждають інші, чому це не я, чому прийшли в те місто, а не в моє, чому я там сиджу вдома, а люди страждають»;

2.3. Надія

Притаманною лише першій групі та менш поширеною реакцією виявилася надія, що на початку слугувала респондентам, що перебували в окупації, підтримуючим фактором суб’єктивного сприйняття дійсності, але при зіткненні з об’єктивною реальністю втрачала свою актуальність.

1 група:

Р2: «Можливо, була під час початку зібраною і впевненою у нашій країні й перемозі, і одразу її деокупації — тому було більш-менш спокійно. А вже пізніше, то ґлузд починала втрачати»;

Р4: «В перші тижні була думка що це ненадовго, 1-2 тижні, і все буде добре… Ну там, місяць максимум, а потім ти такий: «Ага, а вже і не місяць, а вже рік, а вже два»».

2.4. Неусвідомлення

Притаманною лише другій групі та менш поширеною реакцією стало неусвідомлення/відторгнення:

Р18: «На самому початку був хаос в думках, я думаю, саме в цей момент самоаналізу мало було, принаймні перші декілька тижнів, коли це в основному було споживання інформації: що відбувається, що треба робити»;

Р19: «В Запоріжжі на початку це було якесь неусвідомлення, як мені здається. Я, якщо чесно, дуже погано пам'ятаю, що там було конкретно, але з того, що згадується, то, напевно, якось я дуже від всього відсторонилась загалом, і намагалась якось просто ігнорувати це»;

3. Нова реальність

Особливо важливим моментом, на нашу думку, є дослідження безпосереднього впливу воєнного часу та окупації на усвідомлення нової реальності та відповідне усвідомлення себе у новій реальності, адже окупація та воєнний час — це травматичний досвід, що має значний негативно забарвлений вплив на психіку та самосвідомість людини.

1 група:

Переважна більшість респондентів відмічає як відмінності між періодом початку повномасштабного вторгнення та періодом безпосереднього перебуванням в окупації зміну попередньої емоційної реакції, відсутність розуміння майбутнього, відторгнення та порушене сприйняття реальності, що можна підтвердити такими цитатами:

Р1: «Найстрашніше мені було 24 лютого, 3 березня також було страшно (день окупації), але я тоді більше в шоці перебувала, ніж в страху. 24 я боялася чогось абстрактного, і тоді в мене чомусь було більше страху, можливо через те, що до останнього не хотілось вірити в те, що повномасштабна війна почнеться. А третього це, напевно, вже не так гостро сприймалось, тому що мозок відмовлявся сприймати те, що відбувалося після 24 лютого як щось реальне. Потім зникли всі засоби зв'язку, і не думалось, що ти доживеш до завтра, або доживеш до того, що ти… ну, до того, що щось зміниться… не знаю, не сприймалось зовсім»;

Р3: «Періодом початку була надія: «Ну все буде добре, завтра-післязавтра закінчиться», а коли почалася окупація взагалі не було такої думки. І я взагалі не думала, що виїду звідти»;

Р5: «Та загалом.. було страшно завжди, і мені важко сказати, що щось змінилось. Перші два дні я в принципі не вірив, що це може бути насправді. А потім, коли повз мене пройшла колонна, трошки прийшов у себе і зрозумів, що все — війна»

Р7: «Потім в мене була злість, через односельців які перейшли на бік ворога»;

Р8: «В початок повномасштабної війни ніхто не розумів, що відбувається навкруги, були думки що це ненадовго, не може такого бути, не укладалось в голові. А потім уже адаптувався, почав розуміти, що все по-справжньому»;

Р10: «На початку було страшно, бо невідомо було взагалі нічого, а в окупації уже був страх за своє життя, що тобі можуть завдати шкоди. В окупації ти більше хвилюєшся за своє життя».

Двоє респондентів не відзначали особливих змін, що може пояснюватися інтенсивною емоційною реакцією від самого початку, яка не втрачала своєї сили до моменту виїзду з окупації:

Р6: «Не було»;

Р9: «На початку було найстрашніше, відключали зв’язок, інтернет, не було світла це було жахливо. І впродовж було жахливо, нічого не змінювалось».

Один респондент відмічає зміни радше у ціннісно-смисловій сфері особистості:

Р2: «Змінилося ставлення до життя, до людей. Життя починаєш цінити в окупації, до людей краще ставитися починаєш».

2 група:

У групи респондентів, що перебувала у м. Запоріжжя спостерігається зниження сензитивності до воєнних процесів, фонове сприйняття того, що відбувається, психологічна адаптація та акумуляція власних сил до

прискорення перемоги, набуття нового досвіду та зміна поглядів:

Р11: «Я стала нормально це сприймати: так, прилетіло — це погано, але я вже не так нервуюся, як на початку. Більш спокійно відносишся і швидко відпускаєш»;

Р12: «Ну, якщо спочатку все було нормально, там трішечки хвилювалась щодо перших прильотів і сирен, зараз більше спокійніше, але цей стрес перетік у фоновий. Я не стресую зовнішньо, а більш внутрішньо, і це виливається у погане самопочуття»;

Р13: «Я змінився, тому що коли я порівнюю себе тодішнього і себе теперішнього, і мені здається, що якщо б це все не трапилося, то я б не був такий розумний і такий уважний, як зараз»;

Р14: «Ну, якщо дивитися з точки зору моєї психології – звісно є зміни, тоді я була не дуже освічена як себе поводити під час тривог, обстрілів, зараз я вже маю такий досвід і приблизно знаю що робити, як себе захистити. А якщо по атмосфері, то було якесь таке відчуття безвиході, і була все ж таки така надія, що це довго не триватиме, але зараз, коли вже розумієш, що не один рік війни, що просто сидіти і чекати, що це все скінчиться — це не діло. Треба викладати свої зусилля, донатити, волонтерити і від цього залежить перемога. Ти не просто повинен себе захищати, а і повинен прикладати зусиль, щоб отримати перемогу якнайшвидше»;

Р15: «До початку повномасштабної ти якось не задумуєшся про деякі речі, а від початку ти почав більше цінувати звичайні речі. Я більше вірила в слова, обіцяння, а зараз ти читаєш і не сприймаєш абсолютно»;

Р16: «На початку мене дуже хвилювало, що я нічого не роблю, а потім я почала робити, і зараз в мене вже нема такого, бо зараз я роблю рівно стільки, скільки можу»;

Р17: «Звісно, зараз більш зрозуміло, що відбувається. Змінились цінності. Змінилось взагалі уявлення світу політики, людей. Навіть музика, раніше ми всі слухали, а зараз рос. контент намагаємось не споживати»;

Р18: «Так, тепер я більш впевнена в своїх думках, і взагалі тепер вже немає проблеми з аналізом, тепер я чітко розумію своє місце у цій всій ситуації, я чітко, розумію, як я можу допомогти, бо багато інформації і багато я вже перепробувала, і тепер я чітко розумію що я маю робити, що я можу робити. Як я можу так чи інакше на щось вплинути, тепер немає розгубленості. Зараз є чіткість»;

Р19: «Так, звісно. Напевно, я досі все ще трошки уникаю емоційно все, що відбувається, але на початку я це робила більше, а зараз я вже свідомо просто відкриваю постійно новини, тому що знаходжусь закордоном, і я не можу собі дозволити просто не робити цього. В мене вже абсолютно інше ставлення щодо повномасштабної, щодо якихось поглядів радикальних/нерадикальних, щодо політики загалом»;

Р20: «Коли це все почалось, я активно слідкувала за новинами, слідкувала за усім, боялася повітряних тривог, а зараз мені все одно»

4. Порушення самосвідомості

1 група:

Під значним тиском умов воєнного часу, перебування в окупації та пов’язаних з цим переживаннями, поряд з актуалізацією захисних механізмів психіки, що можуть як допомогти її захистити, так і негативно вплинути на сприйняття реальності, доцільно відслідкувати аспект деперсоналізації особистості — порушення самосвідомості, що в подальшому може стати показником розвитку певних психічних розладів, наприклад, ПТСР. Переважна частина респондентів у відповідь на питання: «Під час перебування в окупації, чи відчували Ви відсторонення від своїх думок та свого життя?» свідчить про появу, або посилення епізодів відчуження, що підтверджується такими фрагментами та цитатами з інтерв’ю:

«І: Під час перебування в окупації, чи відчували Ви відсторонення від своїх думок та свого життя?

Р1: Не тільки під час перебування в окупації, це було і до окупації, і після неї.

І: А до повномасштабного вторгнення таке бувало?

Р1: Я не сильно пам’ятаю себе до повномасштабного вторгнення, але наскільки я зараз можу співставити свій стан, то за кілька тижнів до повномасштабного вторгнення це почалося, коли нашу школу закрили на карантин і я взагалі випала з усього. Я просто сиділа в ноутбуці і десь там почався дереал. Потім почалося повномасштабне і з дереалу я так і не вийшла до сих пір»;

Р2: «Так, до повномасштабного вторгнення такого не траплялось»;

Р3: «Так, було важко усвідомлювати. До повномасштабного такого не було»;

Р5: «Мені здавалось, що я знаходжусь в якомусь іншому світі, якомусь новому світі, що все не так, як раніше, і так, як раніше, вже не буде ніколи. Тому що це і відсутність інформації, присутність озброєних, озлоблених не зрозуміло чому людей, постійні перевірки, роздягання, перевдягання, огляд на наявність татуювань, риття у телефонах… Це все дуже морально подавляло і було страшно… не вкладалось просто в голові — ти бачиш цих людей, але ти не розумієш, як так може бути. Ну, цього не може бути насправді, просто. От, ніби здавалось, що це просто сон і от зараз воно скінчиться, але воно не закінчувалось»;

Р6: «Відчувала, але таке було і до повномасштабного. Але мені здається, що війна підсилила частоту таких епізодів»;

Р7: «Так. До повномасштабного такого не було»;

Р10: «Можливо, я відчувала відсторонення, бо в окупації ти дуже обмежений. Відсторонення було від життя, бо я не могла робити того, що зазвичай звикла робити у своєму повсякденному житті, навіть пересуватися я не могла вільно. Почуття і емоції усвідомлювала, але було відчуття що у мене неповноцінне життя, що я не живу, а просто існую».

Лише двоє з респондентів не відзначали появу відчуження, що може пояснюватися вдалою роботою захисних механізмів та високою здатністю до адаптації:

Р8: «Та ні, я продовжував жити, але трошки перебудувався»;

Р9: «Не було».

2 група:

Переважна частина респондентів у відповідь на питання: «За два роки повномасштабного вторгнення, чи відчували Ви відсторонення від своїх думок та свого життя?» свідчить про появу, або посилення епізодів відчуження, що підтверджується такими фрагментами та цитатами з інтерв'ю:

«Р11: Таке буває, але з інтервалами, тобто я там тиждень не відчуваю себе, нічого, нічого не хочу робити, існувати, просто хочу десь там лежати і все. Але це не місяць триває, максимум тиждень, а потім все нормально. Через два місяці це може повторитися.

І: А чи було таке до повномасштабного вторгнення?

Р11: Ні, не було»;

Р12: «Я і до цього таке відчувала, тож нічого не змінилось, але взагалі так, відчуваю відсторонення»;

Р13: «Звичайно. На початку, ось це, мабуть, і була дереалізація, ніяких емоцій, ніяких сильних думок, а лише йде, як воно йде, а я лише спостерігаю за цим»;

«Р14: Я гадаю що так, пригадую якісь такі періоди у себе, коли просто кожен день якось проходив і ти не відчуваєш, що це життя. Ніби це якесь виживання і це взагалі не ти. Згодом розумієш, що це обставини різко звалилися і раніше життя було зовсім іншим. Але так, дійсно, в ті періоди було трохи незвично розуміти що ти вже не така людина, в тебе вже не таке мислення, як раніше.

І: Я правильно розумію, що Вам було важко усвідомлювати свої почуття, емоції та думки?

Р14: Так, тому що в повсякденному житті, до повномасштабного вторгнення, я була дуже панічною людиною, а як тільки я дізналась, що почалося повномасштабне вторгнення, в мене не було істерик, я навпаки була з холодним розумом, якось так зібралась. Тобто відбулась зворотня реакція.

Мабуть, це ще через те, що я не хотіла, щоб бабуся якось зовсім здалася, і тому, що я не хотіла, щоб я з розуму якось зійшла від переживань. Тому був такий момент, що я якось зовсім нетипово себе веду, але це мене в якійсь мірі врятувало, мою психіку, я вважаю»;

Р16: «Так, і іноді до повномасштабного теж таке бувало, і я не думаю що це пов’язано з війною»;

Р17: «Можливо, було таке. До повномасштабного такого не було»;

Р18: «Так, в мене навіть була депресивна фаза. Це була не прямо депресія клінічна, але це була депресивна фаза, під час якої я мала терапію у психолога близько трьох місяців. І на початку це був такий неприємний стан, коли мені не хотілося жити, хотілося це все кинути, плюнути і все. І якраз тоді була відстороненість і я нічого не хотіла. Але дякую психологічній допомозі, що це все більш-менш врегулювалося і повернулася до свого нормального існування.

І: Чи було таке до повномасштабного вторгнення?

Р18: Ні, не було.

І: Тобто це пов’язано безпосередньо з повномасштабним вторгненням?

Р18: Це не було основною проблемою, але я вважаю, що це було каталізатором того, що всі мої проблеми, які вже були, вони подвоїлись, потроїлись чи скільки там разів. І просто сплелось в клубок якихось травм і так далі, що вже вплинуло на такий стан. Я думаю, що це був основний фактор, який вплинув на те, що це все склалося і привело до цього стану. Сказати, що це було тільки через повномасштабне вторгнення я не можу»;

Р19: «В цілому, напевно, в мене і до повномасштабного вторгнення трохи таке було відсторонення від реальності, але під час воно так дуже погіршилося, я б сказала. Трошки таке ігнорування в якихось моментах. В якихось моментах навпаки, щоб відсторонитися від всього я більше в себе закопувалась і в цьому уже якось намагалася існувати. Коротше, від крайності до крайності виходило воно»;

Р20: «Я перестала розуміти, що я хочу від свого життя, я просто нічого не хочу. В мене було таке відчуття, і воно дуже часто, тобто мені більше не приносять задоволення ті гобі і та зайнятість, яку я вела до війни».

Один респондент групи засвідчив відсутність відчуження:

Р15: «Та напевно ні, все було добре з усвідомленням».

5. Способи опанування стресу

1 група:

Для людини природні спроби пошуку способів позбавитися неприємних відчуттів та знизити рівень психічної напруги, але не завжди ці способи є дієвими, або доступними до пошуку, особливо в окупації, в умовах тотального обмеження. Частина респондентів зазначають, що справитися із стресом було легше, бо вони були разом із сім'єю та близьким оточенням, що поєднувалося із вірою та надією на краще, інша частина — виділяє позитивний вплив наявності актуальної інформації (новин):

Р2: «В окупації ти намагаєшся опанувати свій стрес, аби не передати його своїм рідним, і намагаєшся заспокоїти їх. Була надія що відразу буде деокупація, тому ти залишався більш-менш спокійним через ці думки»;

Р3: «Я почала дивитися наші українські відео і мені трошки стало легше. І ще я спілкувалася з батьком військовим, він давав мені мотивацію і справлятися було легше»;

Р4: «Мені було набагато легше справитися, бо я була разом з сім'єю»;

Р5: «Напевно, треба сказати велике дякую нашому телемаратону, я маю на увазі новини. Тому що в той момент в телеграмі і по телевізору активно… ну, я розумію, що це було зроблено штучно, нам казали те, що ми хотіли почути. Нам казали, що ми всюди перемагаємо, у нас все добре. Це треба було дати людям. Треба було дати якусь надію, щоб вони не падали духом. Ось це — інформація про наші успіхи не давала з'їхати з котушок»;

Р6: «Просто ми якось відволікалися з сім'єю. Сім'я допомагала. Ми якось відволікалися, розмовляли, ну і тому, що я була вдома. Зараз я більше переживаю, що я більше дому не побачу»;

Р7: «Напевне, спілкування з хлопцем. І моя бабуся. Була думка, що це скоро закінчиться»;

Р8: «Віра у найкраще, що це швидше закінчиться, новини всі читали тоді. Суспільство і країна об’єдналися. Такі думки були, що це ненадовго і що це скоро припиниться, тільки найкращі думки були»;

Р9: «Ну я намагалась відволіктися читанням якихось історій, книжок, розмовами, іграми з молодшою сестрою. Намагалася себе відволікти. Була думка, що це ненадовго»;

Р10: «Зустрічі з рідними, на свята намагались зустрітися, з друзями, які теж були в окупації, і якісь такі моменти, в яких ти намагаєшся відсторонитися від цього, не думати про це, а поспілкуватися про щось хороше».

Респондентка, у якої простежується зниження рівня самосвідомості та тенденція до порушення світосприйняття не відмічала дієвих способів:

Р1: «Ні, не можу пригадати. Це не те, щоб допомагало справлятися зі стресом, це не те, щоб відволікало, ти просто робив щось, щоб щось робить. Ілюзія існування. Книжку читала, в карти грала, не те, щоб це допомагало, більше нічого було робити».

Такі відповіді респондентів ми можемо проінтерпретувати як схильність до такого захисного механізму як регресія. Як відомо, вона характеризується «відкатом» до дитячих форм поведінки, а отже і до набуття більш пасивної позиції у житті. Умови окупації, як такі, несуть у собі обмеження людської волі та свободи, чим автоматично заганяють особистість у пасивну позицію. Також, ми можемо прослідкувати у більшості прив’язку до сім’ї, що може вказувати нам на залежність «дитина — родина», що може бути одним з притаманних дитячій компонентів поведінки. У відповідях на кшталт «Це все ненадовго», ми можемо простежити регресивне зменшення тривоги шляхом відмови від реальності.

2 група:

Група респондентів, що знаходилась у м. Запоріжжя, також підкреслює, що справитися зі стресом було легше, бо поруч були близькі люди, також,

спостерігається тенденція до втечі від реальності, за допомогою власних думок, фільмів, книжок, ігор та алкоголю, меншість виділяє позитивний вплив новин:

Р11: «Напевно те, що я зі своїми рідними. Напевно те, що я була не одна. Тобто, прилетіло там десь поруч, і ми ось так кучкою збираємося: я, брат, папа, мама і сідаємо, і ми так заспокоюємося. Ще можу посидіти в тіктоці і послухати музику. Або спортом можу позайматись»;

Р12: «Я взагалі слідую завжди одному сценарію, я просто відходжу від реальності, у свої думки. Я могла б сказати, що це синдром нав'язливих мрій. Тому я так не відволікалась якось по іншому, тільки перебувала в голові у своїх думках і відволікалась цим»;

Р13: «На початку, перші місяці, коли всі були дуже згуртовані, мене заспокоювала саме думка про те що це дуже швидко закінчиться. Ще я почав малювати»;

Р14: «Я гадаю, що те, що в мене була можливість читати новини, тобто отримувати новини про те, що відбувається. Наприклад, люди, які були на окупованих територіях, вони не завжди могли отримувати новини, тобто вони не знали, що відбувається, і це дуже страшно, і я взагалі не уявляю, що вони відчували. Бо коли ти бачиш реальну картину, ти більш тверезо аналізуєш що відбувається, воно якось трішечки все таки спокійніше і мені дуже допомагало те, що у нас постійно працював телевізор, ми постійно слухали новини і постійно отримували актуальну ситуацію. Іноді перемикали канали на музику і якось так разом слухали музику, збиралися снідати там, або вечеряти. Коли була павза у навчанні, ми намагалися кожного вечора зібратися і складати пазли, разом, щоб трошки думками розвіятися. І я вважаю що це тоді мене врятувало, ну і звісно те, що ми дуже вірили в ЗСУ, що в нас все вийде. Був якийсь такий припіднятий дух. Ось ця думка, що це все ненадовго, виникала в контексті того, щоб було простіше пережити всі ці тривоги на душі, ну типу нічого-нічого, це все ненадовго, чисто заради того, щоб себе трішки заспокоїти, але в глибині душі розумієш, що це самообман і спроба переключити себе»;

Р15: «Напевно це спілкування з друзями, з близькими, з коханою людиною. І під час цього ти якось не думаєш про якісь проблеми, ти в першу чергу думаєш про спілкування»;

Р16: «Я старалась себе відволікати якимись приємними речами, які я робила до повномасштабного, типу щось таке домашнє, що я робила майже кожен день, дивилась серіали, намагалась менше дивитися новини, намагалась якось проводити час без новин, без телевізору, без телефону»;

Р17: «Можливо, через те, що родина була поруч і ми всі один одного підтримували. Все інше тоді не допомагало»;

Р18: «Ну так як у мене є РХП, я заїдала стрес. Також, щоб мені трошки було легше, ми дивилися дуже багато фільмів, це було трохи втекти від реальності. Була надія, що це якось швидше закінчиться, і це якось тримало на плаву, якби в той момент я думала, що це буде більше двох років, то важко було би якось прийти в нормальне самопочуття»;

Р19: «На початку, знову ж таки, це було відсторонення, напевно мене витягувало спілкування з друзями, ми часто спілкувалися, постійно переписувалися. Було трошки сюрреалістично, але ми збиралися в онлайн іграх. Це було трошки таке, мені здається, відчуття, що ми намагаємось зачепитися за минуле життя, і намагаємося якось просто існувати в усьому цьому стресі. Крім цього… напевно, я не справлялася зі стресом, я його просто ігнорувала, до якогось моменту, і потім вже кілька місяців потому, в якісь моменти, він так вилізав вже, я його придавлювала більше»;

Р20: «На початку повномасштабного я багато пила, зараз це підтримка коханої людини».

У відповідях, пов’язаних з прагненням бути корисним, робити щось, донатити, волонтерити, задля прискорення перемоги, ми можемо прослідкувати щось, що має схожість на компенсаторну та гіперкомпенсаторну реакції у відповідь на розуміння своєї фізичної та всесвітньо-політичної слабкості.

6. Суб’єктивна оцінка впливу окупації на самосвідомість

Продовжуючи лінію важливості саморефлексії у процесі самосвідомості, на нашу думку, важливо відслідкувати, чи повпливали на респондентів окупація та воєнний час, і який саме вплив вони мали на їхнє самовідчуття, цінності, ідентифікацію та інше.

1 група:

Р1: «Я не те, щоб зараз усвідомлюю своє місце в цьому світі, що воно загалом є, і що я існую як людина після окупації. Я не відчуваю себе існуючою людиною, і що все, що відбувається – реально. Я не відчуваю часу, тобто мені в голові досі 17»;

Р2: «Я вважаю так, але все одно, коли ти виїжджаєш з окупації, з часом ти повертаєшся до минулого життя, тобто ти забуваєш, що ти відчував під час окупації і життя стає як завжди… Але можливо, десь більш в депресії, бо війна залишила свій слід саме в цьому»;

Р3: «Так, повпливала. Я зрозуміла, що нас дуже сильно русифікували, і я почала більше цінувати ким я є, що я робила для цього»

Р4: «Дуже сильно повпливала, бо ти починаєш цінувати якісь моменти в житті. Ти розумієш, що, наприклад, якісь відкладання коштів на своє житло, на машину, це все може зникнути в одну хвилину»;

Р5: «Перебування в окупації дало зрозуміти наскільки життя крихке. Я зрозумів, що не тільки у воєнний час ти можеш втратити життя, а те що смерть набагато ближче, і можна сказати, вона завжди з тобою. В окупації ти розумієш, що тобі доведеться пристосовуватися, якщо ти хочеш вижити. Тобі, можливо доведеться відмовитися від своїх поглядів на користь свого виживання. В окупації я зрозумів, що перед людиною зі зброєю, людина без зброї — це просто як лялька. Наскільки слабка беззбройна людина»;

Р6: «Так, напевно. Я зараз не бачу майбутнього. Ну як, бачу, але не знаю, яким воно може бути»;

Р7: «Ну тут не знаю, напевно»;

Р8: «Так, звичайно повпливала, я вважаю що багато людей, і я в тому числі, змінилися і почали трохи інакше думати, цінувати життя, кожну мить»;

Р9: «Дуже повпливала. Наприклад, вдома я відчувала, що це мій дім, я тут маю щось робити, мені тут комфортно, а переїхавши, я розумію, що це не те, що мені потрібно, що я тут ніхто»;

Р10: «Я по-іншому почала ставитись до свого життя, до себе загалом. Більше почала цінувати себе, те, що ми маємо, що ми можемо рухатися. Загалом я переосмислила сенс життя»

Усі респонденти зазначають наявність відчутного впливу окупації, зокрема це відображається у переусвідомленні цінності життя, особливо доокупаційного життя, відсутності чіткого усвідомлення свого місця в цьому світі та самосприйняття себе, як живої людини.

2 група:

Р11: «Так, дуже повпливало. Я змінилась за ці два роки, як емоційно, так і ментально. В мене змінився погляд на життя. Я раніше не знала, як себе поводити в екстремальних ситуаціях — тепер знаю, що мені робити, куди йти. Я стала дорослішe. І раніше я якось не замислювалася про своє місце в цьому світі: «Ну, живу і живу, все класно», а от останнім часом в мене почалося таке: «А нащо я існую, для чого я». Я й ніби маю виконувати якусь свою місію в цьому світі, але не знаю, у мене зараз опустошення таке, я не знаю що мені робити, наче я є, а наче мене й нема»;

Р13: «100%. Мені здається, що після початку повномасштабного я став більше розумітися відносно своїх відчуттів, відносно того, що я хочу від цього життя. Мені здається, що я дійсно маю місце в цьому світі, і що я дійсно чогось вартий»;

Р14: «Я гадаю, що так, звісно вплинуло. Тому що раніше було якесь уявлення про те, що я люблю свою країну, свою культуру, свою мову, але після повномасштабного вторгнення, коли це все якось так піднялося, я зрозуміла, особливо після того, як я побувала в іншій країні, що саме тут моє місце, що я відчуваю тут себе на своєму місці, де я можу спілкуватися своєю мовою, це

дійсно дуже цінно для мене. І те, що я ось так можу офіційно спілкуватися українською мовою, що я можу нею спілкуватися, для мене це стало таким приємним відкриттям»;

Р15: «Так, я вважаю так. По-перше, мені здається, що ми почали відчувати єдність, почали відчувати те, що свобода – це важливо. Та і загалом, якось змінилися погляди на багато речей, і це завдяки повномасштабному. Я би не сказала, що саме на особистість повпливало»;

Р16: «Так, я думаю так. Я раніше думала про цей світ, що якщо є якась проблема, то тобі допоможуть, що ти не один в цьому світі, зараз я вже так не думаю, як приклад це відношення світу до України і ситуації в Україні. Також, я на початку війни думала, що всі люди добрі, а зараз я розумію, що вони не добрі. Я розумію, що я можу робити більше, ніж я думаю, і що я здатна робити більше, ніж здається»;

Р17: «Так, думаю повпливало. Як я вже казала, змінились цінності, стало більш цінним життя. Раніше цінності це було щось матеріальне, зараз — сім’я жива-здорова, і це вже добре, ти живий. Якщо раніше щось відкладалось, то коли почалась війна, стало зрозуміло, що не треба відкладати те, що хотів»;

Р18: «Так, на мільйон відсотків, бо по-перше, я зрозуміла точно на всі мільярд відсотків, у мене в голові склався мій образ українки, як я себе уявляю як українку, плюс склалося те, як я уявляю своє майбутнє, де я планую жити і так далі. Якщо раніше я хотіла виїхати за кордон, то тепер я розумію, що я навпаки хочу повернутися, і саме Україна мій дім, і це сформувалося в моїй голові саме після початку повномасштабного вторгнення. Також, це все змінило моє відчуття себе, тобто якісь там комплекси, незначні проблеми відійшли на інший план, бо я розумію, що є проблеми гірші»;

Р19: «Так, як мінімум тому, що до повномасштабного я все ж таки була більш толерантна до російського, тому що я знаходилася в цьому інфопросторі. Після цього, я і так вже була трошки українізованою, завдяки своїй родині, я була свідома щодо політики, але після повномасштабного це пішло в радикальний бік і я стала більш різка у своїх поглядах. Загалом, я більше,

напевно, ставлюся з повагою до себе і, напевно, дуже критично ставлюся до свого оточення, тобто якщо мені щось не подобається — я це відсіюю і більше не терплю. До повномасштабного у мене були інші абсолютно плани на майбутнє, ніж зараз, як війна вплинула. Це все дуже вплинуло на якісь мої думки, надії і мрії. Я була раніше невпевнена в своїх виборах в житті, а зараз уже проскакують думки, що я не знаю, що буду робити далі, і кому я взагалі в цьому світі потрібна, враховуючи що відбувається навколо. Таке вже відторгнення в тому сенсі, що я і за кордоном чужа, і вдома вже не вдома, і так виходить, що ніде. І в майбутньому незрозуміло, що буде абсолютно всюди»;

Р20: «Я не можу дати відповідь на це питання, бо я не знаю.

І: Не знаєте чому?

Р20: Бо я над цим не замислювалась».

Респонденти цієї групи також зазначали зміну цінностей з матеріальних на духовні, новоутворене цінування моменту «тут і тепер», зміну поглядів на природу людей, але деякі, відмічають умовно позитивний вплив: розуміння себе, своїх відчуттів, набуття нового досвіду, розуміння свого місця у цьому світі.

7. Воєнний час та окупація, як каталізатори усвідомлення національної ідентичності

Особливої актуальності у наш час набула тема ідентифікації себе як представника української національності, ми припускаємо, що воєнний час і, зокрема, окупація, є рушійними силами у процесі переусвідомлення та усвідомлення нової ідентичності. На питання: «Чи можете Ви сказати, що досвід окупації повпливав на Ваше самоусвідомлення власного «Я», як представника української національності?» відповідали так:

1 група:

Р1: «Так, дуже сильно. До повномасштабного, загалом, я не дуже часто над цим задумувалась, і не те щоб у мене була якась стійка позиція, а зараз вона явно є, і доволі радикальна»;

Р2: «Так, я почала більше цінувати українську культуру. Звичайно,

перейшла з російської мови, уникаю її. Почала більше розмовляти українською мовою, навіть якщо до мене звертаються російською мовою, і я знаю, що то 100% українець, але розмовляє російською, то я не буду відповідати російською»;

Р3: «Так, дуже сильно. В позитивну сторону. Я дуже багато якось так поєднувала себе з росією і тому подібне, у мене й родичі там, але після окупації це просто перервалося і я зрозуміла що це ненормально. Я українка, я маю жити тут і знати більше про свою країну, і якось більше вкладати в неї, а не в росію»;

Р4: «Насправді, мені завжди не дуже подобались кольори нашого прапору, ну типу, ось це поєднання, а зараз, коли я бачу синій і жовтий, я думаю «О, це дім». Зараз ти бачиш паралелі з історією і розумієш, що воно все циклічне»;

Р5: «З приходом наших сусідів, я зрозумів, що наша нація ще біла і пухнаста, порівняно з цими озлобленими незрозуміло на що людьми. Ми відрізняємося від них. Я не думаю, що українець пішов би цілеспрямовано вбивати людей. Я вважаю, що ми відрізняємося, і що ми ніколи не були одним народом. Я почав цінувати, ну як і завжди: починаєш цінувати коли втрачаєш. І в принципі, зіткнувшись з тим, що відбувається зараз і порівняти з тим, що було до війни, в принципі мій дім і моє життя… вони мене влаштовували, насправді. І якщо б можна було повернути час назад, я б по іншому ставився до свого дому, до свого життя. Я звісно, дуже сумую. Бо все що в мене було, матеріальне — це дрібниці. Найголовніше – це сім’я. І все залишилось там... А з приводу інтересу до культури своєї країни, він був завжди, але підскочив після початку війни. Тобто це й перехід на українську мову, хоча б спроби. Я принципово старався розмовляти українською під окупацією. Це така ніби… маленька боротьба»;

Р8: «Більше почав цінувати те що в нас було, як нам жилося до війни, в цьому плані змінилося»;

Р9: «Я думаю так, тому що раніше я не звертала уваги на те, що всю історію нашу росія намагається знищити взагалі нашу культуру, нас знищити.

А зараз, коли це обернулося в повномасштабне вторгнення, ми почали розуміти що люди даремно не популяризують українську культуру»;

Р10: «Я думаю так, почали більше це цінувати. В окупації ми цінували все українське, що ми мали на той момент, те, що ми українці і прогинатися під окупантів ми не хотіли»

З огляду на відповіді респондентів, можемо зробити висновок, що окупація дійсно стимулювала процес переусвідомлення цінностей, важливості українського та відмежування від російського. Для деяких респондентів, українське стало основою для моральної стійкості та супротиву окупаційній владі.

2 група:

Р11: «Так, повпливало. Раніше я розмовляла російською з друзями, на вулиці, а зараз — перейшла на українську, з батьками я на суржику спілкуюсь. Багато стала читати книжок, перейшла читати з російських ресурсів на українські. Стала частіше слухати українське, відмовилася від російського контенту. Мені цікаво читати історію України. Більш якось стали цікаві історії українських письменників, можу навіть перечитувати по декілька разів»;

Р12: «Так, дуже. Раніше я як ставилась: не те щоб не полюбляла українське, а просто якось відносилась не так як зараз. Я не вважала важливою мову у кіно, наприклад, переклади, все таке. Зараз це все змінилось, я за те, щоб просувати українське, українську культуру. Тобто раніше такого не було, я нейтрально ставилась»;

Р13: «Так, більш детальне поглиблення в історію, в сферу військової діяльності, в таке життя людей під час активних бойових дій, тут так 100%»;

Р15: «Те, що ти українець це почало набувати більш модного характеру. Раніше нас порівнювали із нашими ворогами, там об’єднували «слов’янами», а зараз українці це окрема нація, яка також заслуговує на повагу»;

Р16: «На початку війни я прямо відчула себе частиною цієї країни, тому що я розуміла все, що до цього відбувалось, але якось мені було нейтрально. А так я вже відчула себе патріотом, що я допомагаю своїй країні, що я теж

частина. Я думала, що я буду жити тут все своє життя, а зараз, якби у мене була можливість, я би переїхала в іншу країну. Я вже не такої думки, як раніше»;

Р17: «Думаю, що так, з війною українська мова знову стала актуальною»;

Р19: «Так, сто відсотків. Знову ж таки, я стала більш радикальною і більш різкою до себе та свого оточення, і я змінила багато чого в собі, за ці два роки, і через це все я дуже змінились як людина. Як мінімум змінилась мова, я вважаю, це вплинуло на мене як на людину, тому що, по-перше, відсіялось якесь оточення, відсіявся інфопростір і це додало самоідентичності, як мінімум. Також відсіялось дуже багато людей, через це змінились мої погляди в людях»;

Р20: «Та нічого не змінилось… я як любила свою країну до війни, так і люблю, як цікавила мене історія і культура, так і цікавить зараз, тобто не підвищилась цікавість, воно як було, так і залишилось»

З огляду на відповіді цієї групи ми також можемо простежити відмову від російського, появу прагнень до розвитку та просування українського, почуття належності до країни та держави, її культури та історії. Відмінними є деякі висловлювання, щодо відсутності змін, ймовірно зумовлених стійкою та поглибленою цікавістю до сутності «національної ідентичності» ще до початку повномасштабного вторгнення.

8. Вплив воєнного часу та окупації на навчальний процес

Навчання має свій вплив на процес самосвідомості та її кінцевий продукт: воно створює особливі умови, що спонукають студента до внутрішньої рефлексії, створення шляху до розуміння своєї особистості, своїх навичок, цілей, подальших планів на життя і т.д. На противагу впливу навчання стає вплив воєнного часу та окупації, які, на нашу думку, мають більшу вагу та формують нові актуальні життєві цілі, знижуючи актуальність навчання. Можемо підтвердити це такими цитатами та фрагментами інтерв'ю, у яких респонденти здебільшого засвідчують це:

1 група:

Р1: «Окупація припала на період, коли я готувалася до вступу. Але не те, щоб я дуже згадувала про навчання, пріоритетною ціллю було вижити»;

Р2: «Пройшло три тижні від початку повномасштабного вторгнення і у нас почалося навчання, тому хочеш не хочеш — навчання ти згадував. Можливо, це один із способів відволікти себе, бо коли було страшно, або коли не було світла, було сумно, я сиділа і писала пари — це мене відволікало. Для моїх батьків — воно було пріоритетним, бо через нього я виїхала з окупації, і якщо б не навчання, то можливо, в окупації до сих пір би я залишилась.

І: А для Вас навчання було пріоритетним?

Р2: А для мене? Ну… я поважала думки своїх батьків, виїхала… і зараз, перебуваючи тут, я розумію, що не таке і важливе було те навчання, що можна було залишитися вдома. А так… та вижити. В окупації у всіх головна ціль це вижити.»;

Р3: «Згадувала, я повинна була вступати… і взагалі не знала чи буду вступати, чи ні. Але загалом, в окупації ти думаєш про те, щоб вижити і не потрапити на якихось покидьків»;

Р4: «В окупації навчання взагалі не було пріоритетним, бо я не знала, що буде далі, плюс у мене не було можливості навчатися через брак зв’язку інтернету і далі. Була ціль виїхати»;

Р5: «Взагалі було не до цього, максимально. Мені було шкода батьків, бо вони витратили багато коштів за моє навчання. Було про що переживати і навчання було десь на задньому плані. Пріоритет був знайти, добути, обмінятися… Добути речі, предмети, ресурси, які полегшать проживання в окупації»

Р6: «Намагалась навіть якісь завдання робити, але було складно. Але це не було пріоритетною ціллю, було життя»;

Р7: «Так, я їздила до міста, щоб здавати завдання. Але важливим також було виїхати»;

Р8: «Так, згадував. Впродовж усього періоду навчання було в першу чергу, я й зв’язок ловив, щоб відправити завдання. Тому так, навчання було на першому плані завжди. Воно було пріоритетним»;

Р9: «Я думала тільки про те, як вижити»;

Р10: «Так, я ставила навчання досить високо, бо було вже шкода років, які я провчилася. І я вірила в краще, що я виїду з окупації і продовжу своє навчання, тому втрачати те, що я вже набула, було шкода. Але якщо треба було обирати або сім'ю або навчання, то я обирала сім'ю і в пріоритети я ставила сім'ю».

2 група:

Р11: «Так, в мене думки про університет завжди є. Коли війна почалася я думала: «А що з університетом, що буде — онлайн навчання чи як?» Але головним було життя, а все інше я відклала на потім. Головне було моє життя. Я переживала за своїх друзів, батьків, бабусю, думала що буде далі, а навчання відклала на другий план»;

Р12: «Не думала про навчання»;

Р13: «Ну, воно взагалі в мене пріоритетним не була, а після повномасштабного, мені здається, ще далі воно відійшло. Пріоритетним є отримувати задоволення від свого життя, від того, що на даний момент я маю руки ноги, що я повністю дієздатний, в мене є доступ до їжі, ліжка. Прагнення до щастя, до того щоб відчувати себе живим, бо якщо відчуваєш себе живим, то це і є щастя»;

Р14: «Так, звісно. Коли звучали тривоги ми переривали пари і пристосовувалися, продовжували навчання, тому що це важливо. Тому так, може якщо б і здавалося що це не дуже на часі, але потім розумієш, що як не навчатися, якщо треба закінчити навчання, бути професіоналом у своїй справі і потім працювати тут, влаштовуватись. Звісно, як би не було страшно і складно, все одно продовжували навчатися заради світлого майбутнього, так би мовити.

Р15: «Ну, я ставлю в пріоритет свій розвиток у тій справі, якою я займаюсь, вона приносить мені задоволення, вона мені приносить заробіток. Тому я більше навчаюсь саме в цій галузі, і саме це пріоритет»;

Р16: «Ні, не згадувала, я і до повномасштабного і зараз не відносилася до навчання як до чогось серйозного. Для мене щось серйозне було це моя сім'я, займатись домом»;

Р17: «Так, в перший же день. «А треба йти на пари?» — перше питання»;

Р18: «Так, бо ми ж продовжували навчатися. І по-перше згадувала про те, як було рік до повномасштабного, коли ми всі бачилися, виходили, яке у нас було спілкування, про це все згадувала як про хороші моменти, ну бо більше цього не було»;

Р19: «Навчання було пріоритетним, тому що я коли вступала, то я не могла вирішити: чи мені вступати в Україні, чи за кордоном, чи то в Польщі, чи десь деінде. І це було дуже стресово, і я не розуміла, що мені робити, але вступити було треба, бо я хотіла собі хоч якусь стабільність в житті, а університет в моїй голові це прив'язка до того, що ось, я знаходжуся в певному місті, я починаю вчитися, в мене є певні обов'язки, які я повинна виконувати. Університет був пріоритетним не для того, щоб здобути освіту, побудувати майбутнє, а саме щоб в моменті якось стабілізуватись. Я хотіла зробити життя хоч трошки схожим на минуле»;

Р20: «Ну воно не було пріоритетною цінністю для мене, як було до війни. Була робота»

Безумовно, деякі респонденти з першої групи, у яких простежується більша адаптивність, намагалися зберегти процес навчання та продовжувати здобувати вищу освіту, але, все ж таки, у більшості, направленість тяжіла у сторону збереження свого життя, а отже і можливості самоусвідомлення та його кінцевих продуктів. Тим респондентам другої групи, яким навчання від початку було важливим, відмічають складнощі, до яких вони адаптувалися і утримали значимість здобуття вищої освіти для себе.

9. Здатність до самовдосконалення

Одним з важливих компонентів, що формується на основі самосвідомості є самовдосконалення. Самовдосконалення — прагнення до покращення своїх особистісних навичок, сильних та слабких сторін, знань, цілей, яке засновано на чіткому уявленні про себе. Досвід окупації та воєнного часу, зважаючи на відповіді респондентів, дуально повпливав на вибірку, що підтверджується такими фрагментами та цитатами інтерв'ю:

«І: Чи відчуваєте Ви наразі здатність до самовдосконалення, саморозвитку та самоактуалізації?

Р1: Ні, я не сприймаю себе як живу людину останні два роки.

І: Чи бачите ви сенс розвиватися?

Р1: Я не бачу сенсу жити, куди розвиватися?

І: Чи повпливало на це повномасштабне вторгнення?

Р1: Так, особливо окупація, мій дім досі перебуває в окупації. Я прив'язана до дому і до місцевості. Я не думаю, що повернуся у нормальний стан, до тих пір, доки не побуваю вдома. І після окупації я зрозуміла, що люди втрачають старі цінності, а не набувають нових»;

Р2: «Ні, не відчуваю. Стан війни на це повпливав. Те, що ти перебуваєш не вдома, і не бачиш майбутнього в Україні, яке ти завжди планував, твої мрії були розбиті з початком повномасштабного. Апатія і депресія беруть верх, тому поки що не бачу»;

Р3: «Так, відчуваю. Хочеться якось більше вдосконалювати себе, якось покращити своє життя, жити далі. Я почала більше задумуватися, ким я хочу бути»;

Р4: «Зараз так, бо я вже майже рік виїхала з окупації і починаю жити своє життя трошки по-іншому, по-новому. Я думаю всі мають розвиватися незважаючи на те, що з ними сталося»;

Р5: «Так.. тому що рано чи пізно прийде й моя черга захищати країну, як би не було лячно, як би сильно не хотілось. Реалії такі, що ти нікуди від цього не дінешся. Тому я ще пів року тому почав тренуватися, читати літературу, готуватися морально до цього. Розвиватися є сенс, бо життя принаймні ще не закінчилося і, так сказати, зайвим не буде, ніколи зайвим не буде»;

Р8: «Так, і війна повпливала. Хочеться розвиватися, в нас і так зараз не дуже гарні умови, а якщо це все ще й відкинути і стояти на місці, то в цьому немає сенсу»;

«І: Чи відчуваєте Ви наразі здатність до самовдосконалення, саморозвитку та самоактуалізації?

Р9: Дуже складне питання, бо я не маю ніякої мотивації до цього?

І: На це повпливало повномасштабне вторгнення?

Р9: Думаю так, дуже багато чого змінилося, якщо раніше до 24 лютого 2022 року я могла спокійно собі навчатися і віддавати весь час навчанню, і своєму самовдосконаленню, то зараз я вимушена більшість часу проводити на роботі… І після того в мене не лишається часу майже ні на що.

І: А чи бачите сенс розвиватися далі?

Р9: Так, це треба для людини, саморозвиток це завжди добре»;

Р10: «Думаю, так, але останнім часом… дивлячись який період часу брати: іноді ти наповнений силами, тобі хочеться щось робити, самовдосконалюватися, а іноді, як зараз, сили йдуть на нуль і нічого не хочеться, і бажання робити щось інше нема».

2 група:

«Р11: Ну, в мене зараз не те, щоб проблеми з цим, але такі гойдалки емоційні. Вдень я можу думати, що все я можу, буду просуватися у своїй професії, а на вечір я вже думаю, що я ніщо, мені нічого не подобається. Хочеться якось від всього віддалитися і відмовитися від всього.

І: Тобто я правильно розумію, що здатність і бажання воно є, але проблема в ресурсі?

Р11: Так.

І: А чи можна сказати, що на цей ресурс повпливало повномасштабне вторгнення?

Р11: Ні. Це не пов’язано з повномасштабним вторгненням»;

Р12: «Так, і скоріш за все, тут впливає те, що щоб вижити, треба щось робити. В плані там роботи, самовдосконалення себе. Щоб просто прожити і у цій країні, і навіть якщо я переїду, то і в іншій країні. Тому я думаю трішки є такий вплив, можна сказати, я подорослішала більше, тому хочеться прагнути до чогось більшого»;

Р13: «Так-так, останні декілька місяців у мене це дуже проявляється. Жага до якихось проєктів, заходів, спілкування. Я вважаю, що є люди, яким всі ці умови (воєнні) заважають реалізовувати себе, але не мені»

«Р14: Я вважаю, що так, і вважаю дуже важливими самореалізацію і саморозвиток для кожної людини. Я кожен день намагаюсь розвиватись і в культурному плані, в своїй професійній сфері, це дуже цікаво і це дуже важливий досвід, коли кожен день можна чогось нового навчатися і самовдосконалюватися.

І: Чи мало повномасштабне якийсь вплив?

Р14: Мабуть, воно більше повпливало на ресурси не якісь фізичні, а саме на якісь моральні, тому що були такі періоди, що зникало бажання що-небудь робити, зникало бажання продовжувати навчатися, але я брала себе в руки і розуміла, що треба тільки йти вперед і розвиватися, бо я не маю права собі дозволити шлях униз»

Р15: «Я почала якраз займатися своєю справою під час повномасштабного вторгнення і напевно це… ну, я і до цього не хотіла працювати на когось, а працювати на себе, але повномасштабне дало можливість краще працювати з дому або з будь-якого іншого місця. Щоб не бути конкретно прив'язаним до конкретного міста, до графіків, а ти працюєш сам на себе, ти працюєш в безпеці, тобі не треба ховатися і йти в безпечні місця»;

«Р16: Так, відчуваю.

І: Чи повпливало на це повномасштабне вторгнення?

Р16: Так, я не можу точно сказати чи повпливало, бо на початку війни я була не такої думки, я думала що я нічого не можу, і вчитись нема бажання і займатись саморозвитком. Вже пройшло два роки і я виросла вже з того часу, але в мене просто багато чого помінялося в житті за ці два роки, і, я думаю, це не пов'язано з війною»;

«Р18: Так, зараз так. Але, знов таки, це прийшло вже після психологічної допомоги, тобто це минуло з півроку, коли в мене знову з'явилося бажання жити і щось робити. До цього я жила в більше такому відкладеному стані, що ось потім війна закінчиться, ось потім я буду щось робити, а зараз все, що я маю робити, це економити, маю зараз свої сили поберегти, а от потім-потім почнеться життя. І саме після допомоги психолога я зрозуміла, що життя ось воно є, і які б не були обставини, то треба робити зараз, а не потім.

І: Чи повпливало якось повномасштабне?

Р18: Не сказала би. Саме бажання самовдосконалення і саморозвитку у мене було завжди, і саме повномасштабне стало каталізатором цього всього»;

Р19: «В цілому, я це потроху роблю, останнім часом мені здається, що я напевно розвиваюся, але я не відчуваю, що я маю якийсь потенціал до цього. Я просто роблю, щоб не стояти на одному місці, бо якщо я занадто довго просто у чомусь відсторонююсь, я просто випадаю з життя, і це мені подобається ще менше, ніж коли я стресую. Тому, напевне, я стараюсь розвиватися через якісь перешкоди»;

«І: Чи відчуваєте ви наразі здатність до самовдосконалення, саморозвитку та самоактуалізації?

Р20: Ні.

І: Тобто сенсу розвиватися ви не бачите?

Р20: Зараз ні, не бачу.

І: На це повпливав воєнний час?

Р20: Через нього я і не бачу сенсу».

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного аналізу літератури на тему самосвідомості, ми не можемо стверджувати, що у цього поняття є одне єдине стале визначення, адже різні автори у різних наукових сферах та галузях мають різні погляди на формування, розвиток та різноманіття конотацій. Але ми маємо можливість виділити спільне: самосвідомість — це динамічний процес, з допомогою якого особистість має змогу пізнати самого себе і сформувати ставлення до самого себе. Вона має свою унікальну властивість, структуру, а також свій власний продукт — Я-концепцію. У рамках нашого дослідження, ми здебільшого сконцентрувалися на когнітивному компоненті самосвідомості, тобто на таких категоріях, як самоспостереження, самоусвідомлення, самоаналіз, саморефлексія тощо.

За результатами проведеного емпіричного дослідження ми можемо констатувати, що у цей момент респонденти обох груп здебільшого можуть назвати самоаналіз притаманним для себе.

Виявлено особливості самосвідомості здобувачів вищої освіти, що від початку повномасштабного вторгнення перебували на ТОТ: зниження активності самосвідомості, порушення пам’яті, відхід до більш рефлективної форми поведінки, що краще могла забезпечити, насамперед, збереження життя, регресивні захисти, притаманна поява/підсилення епізодів неусвідомлення свого життя, стійкий слід окупації навіть після виїзду закордон, зміна цінностей, порушення розуміння свого місця в цьому світі, втрата попередніх сенсів життя, не завжди з набуттям нових. В умовах окупації, респонденти частіше обирали першим пріоритетом своє життя та сім’ю, аніж навчання. Неоднорідність вибірки ми можемо спостерігати у категорії самовдосконалення: хтось не може самостійно справитися із отриманою психологічною травмою, а хтось зміг адаптуватися, мотивуючись власними новими цілями. У той же час, ми можемо спостерігати активний розвиток

національної самосвідомості, що проявляється у підвищенні інтересу до української культури, історії та мови.

Виявлено особливості самосвідомості здобувачів вищої освіти, що від початку повномасштабного вторгнення перебували у м. Запоріжжя: нормальне функціонування самосвідомості, респонденти частіше відмічають те, що вони намагалися контролювати себе, навіть у ситуаціях страху або паніки, ситуативний вплив повномасштабного вторгнення на їхню поведінку, а не на внутрішньоособистісні аспекти. А якщо це і зміни у структурі особистості, то вони радше позитивні, відображені у мотивації прискорити перемогу, що може базуватися на швидшій адаптації та набутої, впродовж перебування у Запоріжжі, зниженої сензитивності. Наявна схильність до компенсаторних захистів. Деякі респонденти цієї групи також відмічають появу/підсилення епізодів неусвідомлення, відчуження від свого життя, але здебільшого, вони не вважають, що це пов’язано з повномасштабним вторгненням, у цій групі воно найчастіше виступає як підсилювач, або складник сукупності впливів. Притаманним цій групі є зростання національної самосвідомості та усвідомлення себе, як представника української національності. Студенти цієї групи, ймовірно, маючи ненабагато, але все ж таки більше можливостей продовжувати навчання, відмічають його пріоритетним, виключеннями можна вважати тих, хто з самого початку здобуття вищої освіти не ставився до цього, як до чогось важливого. В більшості випадків респондентам, що від початку повномасштабного вторгнення перебували у м. Запоріжжя, характерне прагнення до самовдосконалення, що, за їхніми словами, у більшості, не пов’язано напряму з повномасштабною війною, а якщо і має якийсь зв’язок, то не негативний.

Отже, на основі результатів проведеного дослідження, ми можемо виділити, що повномасштабна війна і, зокрема, окупація, стали тими чинниками, що порушили задовольняння базових потреб, таких як, наприклад, фізіологічні потреби та потреби в безпеці. Внаслідок ієрархічної залежності, вища потреба, така як потреба в самоактуалізації, не може бути проявлена у

повній мірі, адже потреби нижчого рівня не задоволені. Тому, зважаючи на це, ми можемо бачити, що у здобувачів вищої освіти, що від початку повномасштабного вторгнення перебували у м. Запоріжжя, частіше зустрічаються репліки про позитивне бажання самореалізації, самовдосконалення та саморозвитку. Вплив російсько-української війни та окупації на самосвідомість респондентів різниться залежно від низки факторів, таких як: індивідуальні особливості особистості, активності психологічних захистів, територіальних особливостей, соціальних та ін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баронін А. С. Етнічна психологія: навч. посібник. Київ: Тандем, 2000. 264 с.

2. Боришевський М. Й. Національна самосвідомість та ідентифікація громадян як чинник демократичних перетворень в українському суспільстві. Соціально психологічний вимір демократичних перетворень в Україні: монографія. Київ: УЦПМ, 2003. С. 138–144.

3. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.

4. Боришевський М. Й. Провідні функції особистісної саморегуляції поведінки: зб. наук. праць до 10-річчя АПН України Ч. 1. Харків: «ОВС», 2002. С. 516—527.

5. Вакуленко А. В. Самосвідомість та інтелектуальний розвиток особистості у сучасному освітньому середовищі. *Філософія в сучасному світі: матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф. Харків*: Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т», 2023. С. 48—49.

6. Винославська О. В. та ін. Психологія: навч. посіб. Київ: Фірма «ІНКОС», 2005. 351 с.

7. Демченко В.А. Самосвідомість як фактор психологічної адаптації першокурсників до навчальної діяльності : автореф. дис. Харків, 2006. 19 с.

8. Козляковський П.А. Загальна психологія: курс лекцій. Миколаїв, 2002. 224 с.

9. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2011. 469 с.

10. Ренке С. О. Захисні механізми особистості як фактор збереження цілісності «Я» - структури. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Вип. 10. Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2010. С. 667 — 675.

11. Сапожникова Л. С. Самооцінка, домагання та діагностика деяких їх особливостей: наук-метод. зб. Київ: Освіта, 1993. С. 73—82.

12. Сергєєнкова О. П. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

13. Сергєєнкова О. П., Федорченко С.В. Загальна психологія (Модуль 1): Конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія». Київ: ПП PVM-print, 2015. 128 с.

14. Чамата П. Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей: монографія. Київ: Знання, 1965. 48 с.

15. Abraham Harold Maslow, Robert, PH.D. Frager and James Fadiman. *Motivation & personality*. TBS, 1987.

16. Hume D. A treatise of human nature. Oxford : Clarendon, 1978.

17. Locke J. The clarendon edition of the works of john locke: an essay concerning human understanding / ed. by P. H. Nidditch. Oxford University Press, 1975. URL: https://doi.org/10.1093/actrade/9780198243861.book.1

18. Rogers C. On becoming a person. Little, Brown Book Group Limited, 2011.

19. Self-Awareness and the evolution of leaders: the need for a better measure of self-awareness - CORE reader. *CORE – Aggregating the world's open access research papers*. URL: https://core.ac.uk/reader/232745860.

20. Self-Consciousness (stanford encyclopedia of philosophy). *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. URL: https://plato.stanford.edu/entries/self-consciousness/.