

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з.

_____ Роксолана СІРКО

« ____ » _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

«ВПЛИВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ»

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконала

здобувач вищої освіти
групи ПС-42

Соломія ПОДОБІНСЬКА

Керівник – Лілія ПИЛИПЕНКО

Рецензент – Олена ВАВРИНІВ

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА САМООЦІНКУ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	7
1.1. Поняття національної ідентичності у психології... ..	7
1.2 Поняття самооцінки та психологічні чинники її формування	17
1.3. Аналіз впливу національної ідентичності на самооцінку осіб юнацького віку	25
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА САМООЦІНКИ	35
2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження.....	35
2.2 Емпіричне дослідження впливу національної ідентичності на самооцінку осіб юнацького віку.....	40
2.3. Теоретичне обґрунтування програми соціально-психологічного тренінгу формування позитивної національної ідентичності в осіб юнацького віку	59
Висновки до другого розділу	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Серед найбільш фундаментальних проблем у дослідженні особистості є вивчення її самоідентифікації у соціальному просторі. Особистість, як соціально-психологічна сутність людини, формується у соціальному контексті при взаємодії з іншими людьми. Тому одним із найважливіших механізмів соціалізації та розвитку особистості виступає саме ідентифікація.

Завдяки своїй соціальній сутності, людині властиво прагнути до соціальних зв'язків, бути частиною спільноти, звертатися до надособового, але водночас — проявляти свою індивідуальність. Впродовж життя індивід входить до безлічі соціальних груп та середовищ, відчуття належності до яких покликає виконувати важливі соціально-психологічні функції: забезпечувати самовизначення, груповий захист, виступати як критерій оцінки та самооцінки. Процес самовизначення особистості через приналежність до певної соціальної групи — це соціальна ідентифікація особистості, результатом якої є поява безлічі ідентичностей, сукупність яких створює унікальний соціальний образ особистості, де особливе місце займає національна ідентичність.

Національна ідентичність у широкому значенні означає ототожнення з окремою нацією, включаючи її мову, історію, цінності, соціальні ролі, ідеали, цілі, групові норми тощо. Варто зауважити, що саме національна ідентичність відіграє важливу роль у розумінні та пізнанні себе, свого місця у світі, та допомагає вибудувати стосунки з іншими людьми.

Проблема національної ідентичності в Україні має свої особливості, адже протягом століть тривала бездержавність, перебування територій сучасної України під контролем імперій і державних утворень та мовно-культурна асиміляція українського населення глибоко позначилася, як на свідомості окремого громадянина, так і на колективному самовизначенню нації. Такий перебіг історії не сприяв формуванню національної ідентичності, оскільки необхідною умовою її становлення є позитивне ставлення до свого народу, його

культурних надбань та історичного минулого. Імперська політика колонізаторів була спрямована на створення стереотипів про меншовартість нації, що у свою чергу призвело до зниження самооцінки населення, розвитку комплексу меншовартості.

Саме тому у нашому дослідженні ми розглянемо два поняття: «національна ідентичність» та «самооцінка», оскільки на сьогодні, коли під загрозою перебуває незалежність та суверенність української держави, для подальшого зміцнення державності та психологічного стану населення необхідно наполегливо працювати над формуванням сильної національної ідентичності та самооцінки нації, заснованої на повазі до власної історії, культури та традицій.

Проблематика національної ідентичності стає все більш актуальною і досліджуваною, хоча праць недостатньо. Праці в цій темі мають такі зарубіжні науковці, як Дж. Мід, М. Кун, Г. Теджфел, Е. Сміт, А. Каппелер, Е. Геллнер, П. Бергер, Е. Гідденс та інші. У межах української наукової спільноти важливий внесок у вивчення проблематики національної самоідентичності зробили такі вчені, як Ю. Бех, В. Горбатенко, Г. Б. Гандзілевська, М. Й. Боришевський, П. Гнатенко, І. Данилюк, В. Павленко, І. Грабовська, Т. Стефаненко, В. Євтух, та інші. Поняття самооцінки в психології, її види та складові вивчали такі зарубіжні науковці: Р. Бернс, Ч. Кулі, В. Джеймс, Р. Баумейстер, Дж. Браун тощо та українські: В. Ракович, Ю. Козерук, Т. Криворучко, Ю. Ліпковська, О. Рябчикова, К. Леонович, Л. Степаненко, Л. Бегеза, Ю. Швець, Н. Видолуб, О. Олійник, О. Руденко, О. Сидоренко, В. Смітанка та інші.

На нашу думку, різкі зміни спричинені повномасштабним вторгненням Росії в Україну, є вагомою причиною для дослідження самовизначення українців та їхньої національної ідентичності. Серед безлічі питань, які потребують детальних досліджень в контексті національної ідентичності, важливим є знаходження взаємозв'язку між національною ідентичністю та самооцінкою особистості юнацького віку у період змін соціально-психологічного клімату через війну розпочатуою рф на території України.

Об'єкт дослідження: дослідження понять національної ідентичності та самооцінки у психології

Предмет дослідження: вплив національної ідентичності на самооцінку осіб юнацького віку.

Мета дослідження: теоретичне та емпіричне дослідження особливості впливу національної ідентичності на самооцінку особистості юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей впливу національної ідентичності на самооцінку особистості юнацького віку у працях зарубіжних та українських науковців.
2. Емпірично дослідити вплив національної ідентичності на самооцінку осіб юнацького віку.
3. Розробити тренінгову програму, спрямовану на розвиток національної ідентичності в осіб юнацького віку.

Методи дослідження. Ми використали комплекс методів, серед яких: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової інформації); емпіричні (тестування); математико-статистичні (відсотковий, кореляційний аналізи). У роботі застосовано такі стандартизовані психодіагностичні методики: модифікована методика «Вимірювання етнічної ідентичності» Дж. Фінні, адапт. В. Павленка, модифікована методика «Оцінки позитивності та невизначеності етнічної ідентичності» О. Татарко, Н. Лебедевої, модифікована методика «Типи етнічної ідентичності» Г. Солдатової, С.Рижової, методика «Визначення рівня самооцінки» Г. Казанцевої, «Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості» В. Століна, С. Пантелєєва.

Теоретичне значення. У кваліфікаційній роботі розглянуто поняття національної ідентичності та її вплив на самооцінку, наукові концепції та підходи до вивчення проблеми ідентичності та самооцінки, а також проаналізовано та теоретично обґрунтовано методи дослідження особливостей національної ідентичності та самооцінки в осіб юнацького віку.

Практичне значення кваліфікаційної роботи полягає в тому, що в результаті дослідження сформовані висновки та отримані експериментальні дані, а також розробка соціально-психологічного тренінгу «Формування позитивної національної ідентичності в осіб юнацького віку», можуть бути використані практичними психологами і педагогами для розробки програм з формування національної ідентичності та патріотичного виховання у різноманітних закладах освіти та громадських організаціях.

Гіпотеза дослідження: рівень сформованості національної ідентичності осіб юнацького віку впливає на рівень їхньої самооцінки.

Експериментальна вибірка. Дослідження проводилося на базі студентів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. У дослідженні взяло участь 49 осіб юнацького віку, а саме: 35 жіночої статі та 14 чоловічої статі.

Апробація результатів дослідження здійснювалася на двох науково-практичних заходах: «Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи» (м. Львів, 2023 р.) та «Сила мови: дух, зброя, інтелект» (Львів, 2024р.).

Публікації. Основні результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи опубліковано в 2 тезах доповіді матеріалів наукової конференції.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 77 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 132 сторінок, основний зміст роботи викладено на 69 сторінках. У роботі подано загалом 1 таблицю, 9 рисунків, додатки займають 52 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА САМООЦІНКУ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Поняття національної ідентичності у психології

Наукова література пропонує безліч поглядів на природу «національної ідентичності». Це зумовлено тим, що поняття перебуває у міждисциплінарному вимірі та часто стає об'єктом дослідження в різних гуманітарних сферах, а саме: психології, філософії, політології, соціології, історії, педагогіки. Складність також пов'язана з тим, що терміни «нація» та «ідентичність» мають декілька визначень.

У вперше науковий інтерес до проблематики ідентичності та ідентифікації проявив З. Фрейд, який ввів це поняття у своїй праці «Групова психологія і аналіз Его» (1914 рік). Як справедливо зауважує О. Бичко: «Вчений розглядав ідентифікацію як важливий механізм взаємодії індивідуума і соціальної групи» [5].

Процес ідентифікації приводить до формування ідентичності — кінцевого утворення процесу ототожнення індивіда із важливими особистостями поведінкові моделі та цінності, яких вона прагне наслідувати. Вчений вважав, що у процесі самоототожнення особистості на неї діють страхи, зокрема страх бути покараним та втратити любов. Крім того, теорія психоаналізу З. Фрейда пов'язувала самоототожнення із соціальною групою як наслідок дії психологічного механізму, що підсвідомо поділяє групи та «свої» і «чужі» [43, с.34].

М. Козловець у своїй праці зауважує, що: «Розрив ідентичностей перетворює оточення людини в чуже, незрозуміле й вороже. У людини складається враження, що вона самотня перед небезпекою, а відтак втрачає певний рівень своєї соціальності. Подібний стан З. Фрейд назвав «психологічною злиденністю мас»» [21, с.35].

Теоретичні основи вчення про ідентичність були закладені Е. Еріксоном, погляди якого вперше опубліковані у праці «Дитинство і суспільство». О. Лисенко слушно зауважує: «Він вважає, що ідентичність формується в процесі соціалізації особистості, входження індивіда у суспільство, тобто за Еріксоном, ідентичність – це соціалізована частина «Я»» [24,с.3]. Вчений окреслив ідентичність, як усвідомлення індивідом своєї солідарності з ідентичністю групи та її цінностями, а також як несвідомі тенденції до особистісної цілісності.

Варто додати, що Еріксон наголошував на динамічній та процесуальній природі ідентичності, що не є статичною чи успадкованою характеристикою, а формується протягом усього життя в процесі взаємодії індивіда з оточенням. Відтак ідентичність – мінлива сталість, що розвивається, змінюється та проходить трансформації під різноманітними соціальними впливами.

Теорія Е. Еріксона викликала значний інтерес у психологічній науці, тому стимулювала подальші дослідження цього феномена. Дж. Марсія, продовжуючи ідеї Еріксона, не лише розробив власну теорію ідентичності, яка конкретизувала та розширила положення попередника, але й вперше запропонував інструменти для емпіричного дослідження ідентичності. Згідно із концепцією Дж. Марсія ідентичність – це внутрішня, динамічна система здібностей, переконань та особистої історії кожного індивіда [69].

Як зазначає Дж. Марсія, ідентичність може перебувати у різних статусах: дифузна, передчасна, мораторій і досягнута ідентичність. Дифузна ідентичність характеризується відсутністю чітко визначених цілей і цінностей та прагнень до такої визначеності. Вона може проявлятися у невизначеності особистості щодо своєї етнічної чи національної належності, професії, релігійних уподобань та т. ін. Передчасна ідентичність – це сформована система цілей і цінностей в особистості, у якої ще не було кризи ідентичності. Це стан виникає через зовнішні та соціальні впливи, а не самостійний вибір особистості. Для статусу мораторію характерні переживання кризи ідентичності та спроби вийти з цієї кризи. Така особа проявляє неготовність виконувати свої обов'язки та брати на себе відповідальність за прийняття рішень. А от особистість, яка успішно

подолала кризу ідентичності та сформувала власні переконання, цінності та цілі, демонструє досягнуту ідентичність [66].

Отже, за Дж. Марсія, успішний розвиток ідентичності особистості пов'язаний із розв'язанням нею різних життєвих труднощів і прийняттям самостійних рішень.

Беручи до уваги теоретичне напрацювання В. Джеймса, який являється засновником проблеми соціальної ідентифікації, можемо робити висновок про зв'язок ідентичності та емоцій людини. Вчений зазначає: «Відчуття ідентичності виявляється у настроях і емоціях людини; водночас слово, хоч і не є проявом ідентичності, виступає засадами усіх її прагнень» [62].

Дж. Мід, представник символічного інтеракціонізму, розробив важливі положення теорії ідентичності. Учений підкреслив, що чинниками розвитку ідентичності людини є і суспільство, і самостійний постійний вибір. Взаємодія з суспільством включає процес набуття соціального досвіду, взаємодія з іншими людьми, а постійний вибір – набуття переконань, цілей і цінностей, які формують унікальну структуру особистості. Окрім цього, важливим у контексті нашого дослідження є погляд вченого та ідентифікацію як важливий механізм соціалізації людини. Цей механізм проявляється у прийнятті соціальних ролей, під час входження до певної соціальної групи, у відчуття усвідомленої приналежності до цієї групи, і т. ін [69].

Крім того, слід зазначити, що значущими є ідеї вченого стосовно видів ідентичності, які він поділяв на особистісну та колективну, що дало поштовх для подальших досліджень.

Саме в теорії соціальної ідентичності, розробленій Г. Теджфелом, знаходить своє найповніше втілення ідея про те, що ідентичність має два аспекти: соціальний та індивідуальний. Згідно з його теорією, залежно від ситуацій людина буде діяти або як особистість, або як частина соціальної групи, через що ідентичність умовно поділяють на особистісну та соціальну. Самовизначення людини відіграє ключову роль у проявленні особистісної ідентичності, що включає також позиціювання людиною різних власних якостей

(фізичних, інтелектуальних, моральних та ін.). З погляду науковця, «Соціальна ідентичність – це результат процесу соціальної категоризації, яка є фундаментальним когнітивним процесом, що дає змогу організовувати інформацію про навколишній світ, частина індивідуальної «Я концепції», що походить від знань індивіда про власне групове членство в поєднанні з ціннісними та емоційними проявами цього членства» [76]. Тобто соціальна ідентичність – це кінцевий результат самоідентифікації особистості з різними соціальними групами, під час якого індивід ототожнює себе із членами певної соціальної групи, засвоюючи норми та стереотипи, цінності та переконання притаманні цій групі та приписує їх собі.

Згідно з позицією Дж. Тернера ідентичність особистості – це когнітивний механізм, який регулює соціальну поведінку людини у різних умовах [77].

Для таких науковців як Д. Абрамс і Л. Аркурі соціальна та особистісна ідентичність – дві сторони однієї індивідуальної ідентичності, що формує цілісну картину особистості [38].

Схожими є погляди Р. Дженкінса, адже він також розглядав, індивідуальну ідентичність та групову, як тісно пов'язаними між собою аспектами. Різниця між ними лише в тому, що індивідуальна ідентичність підкреслює особистісні характеристики індивіда, а групова робить акцент на подібних рисах [63].

Е. Фромм використовував поняття «соціальний характер», що в його концепції означало «сукупність рис характеру, які наявні у більшості членів даної групи й виникає в результаті загальних для них переживань і загального способу життя» [60]. Можемо робити висновок, що соціальна ідентифікація включає два основні моменти: індивідуальні психологічні властивості кожної окремої особистості і соціальні характеристики індивіда [11, с.128]. Спираючись на концепції Е. Фромма відомий американський психолог А. Маслоу описує ідентифікацію як одну із базових потреб людини, поряд з якою стоять потребами фізіологічної та соціальної захищеності [68].

Погляди Г. Зіммеля є дещо схожими на фроммівські, адже на його думку, для індивіда характерне наслідування поведінки, що «звільняє його від пошуку варіантів вибору і дозволяє виступати від імені свідомості групи» [74].

Ми повністю солідаризуємося із поглядами українського науковця О. Лисенка, який у своїх працях розглядає індивідуальну та соціальну ідентичність наступним чином: «Індивідуальний рівень розкривається через особистісний та соціальний аспекти, тобто через вертикальний та горизонтальний виміри, баланс яких забезпечує почуття тотожності, самототожності» [24, с.4]. Тобто баланс між двома вимірами: вертикальним, що включає глибинне усвідомлення власного «Я», психологічні особливості, саморефлексію тощо, та горизонтальним, що охоплює соціальні взаємозв'язки та ролі, забезпечує формування тотожності індивіда з певною соціальною групою, який при цьому усвідомлює свою унікальність. Колективна ідентичність, на думку О. Лисенка «...це фундаментальна схожість членів певної групи, що виявляється у солідарності, колективній діяльності, спільній роботі. Відбувається утотоження, усвідомлення себе з різними соціальними спільнотами – клас, сім'я, національна група, етнос, народ і т.д» [24, с.4]. Варто зауважити, що утотоження із соціальною групою відбувається на основі засвоєння індивідом спільних цінностей, переконань, поглядів, які є притаманними для цієї групи.

Якщо брати до уваги проблематику призначення соціальної ідентифікації, то важливою для нас у цьому контексті є думка І.Гофмана, яка полягає в тому, що «...вона забезпечує індивідам відчуття приналежності або, точніше, причетності до певної соціальної групи, що дозволяє індивіду не тільки визначити соціальне значення свого «Я», але й урівняти останнє з ідентичністю інших («не-Я»))» [61, с. 163].

Однією із фундаментальних форм ідентичностей являє собою національна ідентичність. Яка своєю чергою може вибудовуватись на двох взаємопов'язаних рівнях: індивідуальному та колективному. На індивідуальному рівні здобуття національної ідентичності, відбувається процес формування особистісних та соціальних аспектів своєї самототожності, з'являється усвідомлення своєї

приналежності, яке базується на основі стійкого емоційного зв'язку до національної спільноти. Колективна ідентичність передбачає ідентифікацію особи з нацією, через спільні риси, погляди, досвід тощо.

Самий же термін «національна ідентичність», на нашу думку, не є достатньо висвітленим явищем у психологічній науці та однозначно потребує більших наукових напрацювань. Тому ми також будемо звертатися до політологічних концепцій, які є доцільними та важливими у контексті нашого дослідження.

Загально ми можемо визначити національну ідентичність, як відчуття єдності із нацією, якій притаманна своя самобутня мова, історія, культура та традиції. Звичайно, ця думка не охоплює всі психологічні аспекти національної ідентичності, тому звернемося до напрацювань зарубіжних та українських науковців.

Т. Бланк використовує термін «національна ідентифікація» для визначення інтенсивності почуттів та емоційної близькості індивіда до конкретної нації. Хочемо наголосити на його думці, що національна ідентифікація – це важливий фактор для стабільності країни, який забезпечує її територіальну безпеку та збереження [6].

Питання класифікації національної ідентичності, яке активно обговорювалося в першій половині 90-х років, знайшло відображення у працях таких дослідників, як Е. Смітт та П. Альтер, що запропонували власні концепції щодо цього визначення.

Зокрема, П. Альтер у своїх працях зробив поділ національної ідентичності на культурно-національну, основними компонентами якої є спільна мова, історія, традиції, звичаї, віра, місце проживання, і громадянсько-політичну, що включає політичну свідомість та рівність всіх громадян перед державним законом.

Один із найбільш відомих дослідників національної ідентичності Е. Сміт запропонував таке визначення: «Національна ідентичність - це абстрактна, багатовимірна конструкція, пов'язана з багатьма різноманітними сферами життя

і здатна до численних перетворень і поєднань» [14, с.83]. Погляди автора перегукуються із концепціями Е. Еріксона та Дж. Марсія, які також акцентували на динамічній природі національної ідентичності, її постійними змінами під впливом історичних подій, особистісних та суспільних трансформацій. Ідея Е. Сміта про те, що національна ідентичність «пов'язана з багатьма різноманітними сферами життя» вказує на її багатовимірний характер, адже вона існує не лише в етнічному чи культурному вимірі, але й впливає на безліч процесів, включаючи психологічні.

Одним із ключових положень концепції Е. Сміта є поділ національної ідентичності на громадянську та етнічну. Громадянська ідентичність, яку Е. Сміт називав західною моделлю, демонструє політичний компонент нації. До неї автор відносить «історичну територію, політико-юридичну спільноту, політико-юридичну рівність членів, спільну громадянську культуру та ідеологію...» [14, с.9]. Зовсім інші компоненти притаманні для етнічної або східної моделі національної ідентичності, а саме «наголос на спільності походження й рідної культури» [14, с.9].

Згодом погляди Е. Сміта дістали критику з боку багатьох дослідників (Б. Йек, К. Нільсен, К. Калхаун тощо). К. Калхаун, який не згідний із поділом національної ідентичності на громадянську та етнічну розвиває думку про те, що для більшості сучасних держав притаманний, як громадянський, так і етнічний компоненти.

Як зазначає М. Пірен, національна ідентичність нерозривно пов'язана зі спільною мовою, територією, культурою, звичаями й традиціями, які об'єднують окремих людей, в одну націю [32].

Національну ідентичність часто розуміють як процес ототожнення людини і нації, до якої вона належить. За українською науковицею О. Шевченко, «змістом цього процесу є суб'єктивне відчуття належності до національної спільноти на основі стійкого емоціонального зв'язку, що виникає в особистості як результат формування відносно стійкої системи усвідомлених уявлень і оцінок реально існуючих диференціюючих та інтегруючих ознак життєдіяльності нації, а також

прийняття групових норм та цінностей» [50]. На думку науковиці результатом національної ідентифікації виступає «...«національний «Я-образ», що містить систему знань і узагальнених уявлень особистості про себе як представника певної нації та з'являється в результаті її самопізнання» [49]. О. Шевченко розглядає національну ідентичність, як складову соціальної ідентичності та підкреслює її вплив на самоактуалізацію особистості. Самоактуалізація проявляється у реалізації свого потенціалу та розвитку здібностей, талантів і можливостей.

Ця думка є співзвучна з поглядами А. Березіна, який зазначав: «Прагнення до самоідентифікації з нацією, утвердження самоцінності історичної пам'яті, вибудована на її засадах аксіологічної системи є неодмінною передумовою самореалізації людини» [3, с.8]. То ж спираючись на думку науковців ми можемо стверджувати, що національна ідентичність є важливим компонентом у процесі самоактуалізації, самореалізації особистості.

М. Боришевський досліджуючи національну ідентифікацію визначив сутність цього процесу як «усвідомлення людиною власної належності до конкретного етносу, нації та близькості, спорідненості з такою спільністю» [7]. Важливо зазначити, що М. Боришевський наголошує на свідомому характері цього процесу.

Процес формування національна ідентичність, безперечно має психологічний характер. Однак, ідентифікація особистості з певною національною спільнотою, що є внутрішнім процесом, базується на осмисленні та інтерпретації зовнішніх впливів, які формують ідентичність. Саме в цьому полягає специфіка національної ідентичності: в ній проявляються і зовнішні (соціальні), і внутрішні (психологічні) риси. Є безліч чинників, які відіграють ключову роль у процесі формування національної ідентичності, серед яких: територія, яка є історичною для нації, спільна мова і культура, що відрізняє її від інших національних спільнот, спільна історична пам'ять, єдині державні закони та економічний простір, провідна релігія і спільні міфи для всіх членів нації. Всі чинники національної ідентичності є взаємопов'язаними, тому при

трансформації одного з них, потребує перебудови ціла система. Підтвердження цієї думки ми знайшли у монографії М. Козловця, який зазначає: «Зв'язок твірних елементів національної ідентичності надзвичайно сильний, а тому заміна одного з них на новий робить необхідною потребу її значного, а за певних умов і суттєвого корегування, якщо не повної заміни» [21, с.71].

Національна ідентичність також формується на основі знань про свою націю та емоційному відчуття приналежності до неї. Так, вивчаючи національну ідентичність М. Барретт виокремив такі структурні компоненти, як когнітивний та афективний. На погляд вченого, когнітивний компонент характеризується знаннями особистості про свою націю, її історію, мову, звичаї, символіку, традиції; свідоме визнання своєї приналежності до нації; низка спільних рис із нацією (спільність походження, типові якості, цінності). Афективний компонент полягає у рівні емоційної прихильності до нації, наскільки індивід відчуває спорідненість з нею. Ступінь прихильності особистості проявляється у певних почуттях, до яких належить: гордість чи сором за свою націю, національна самоповага чи зневага та ін [51].

Український науковець О. Бичко, який повністю поділяє думку М. Барретта стосовно структурних компонентів національної ідентичності відносить до когнітивного блоку такі компоненти, як: «...знання про існування національної групи, категоризація себе як члена національної групи, знання про національну територію, знання про емблеми, символи, інститути, звичаї, традиції, історичні події, історичні фігури, віра в спільність походження і загальну спорідненість членів національної групи, віра в існування типових характеристик представників національної групи, віра в існування взаємозв'язку індивіда з національною групою» [4]. Описуючи афективний блок дослідник до нього включає «...суб'єктивну актуальність національної ідентичності, ступінь прихильності до національної ідентичності: готовність відмовитися від неї та значення, що надається членству в даній групі; почуття належності до національної групи, ступінь прихильності і відчуття по відношенню до

національної території, соціальні почуття — національна гордість, національний сором, національна провина, національна самоповага» [4].

Чимало дослідників крім двох основних блоків виділяють третій блок — конативний. Серед них О. Гора, який включає у конативний елемент «...активне соціальне та культурне життя в рамках своєї національної спільноти; використання державної мови; включеність в громадське життя» [11]. Тобто, щоб сформувати стійку національну ідентичність, яка б стала частиною загальної ідентичності особистості має володіти знаннями про націю, відчувати емоційну приналежність до неї, а також бути активно включеним у життя нації.

У межах нашого дослідження вважаємо за важливе висвітлити погляди Л. Співак про тісний взаємозв'язок між національною ідентичністю та національною самосвідомістю особистості. Психолог визначає сутність національної самосвідомості як «процес емоційно-ціннісного ставлення особистості до себе як суб'єкта певної нації, результатом розвитку якого є цілісне та інтегроване національне «Я»» [45]. Національну самоідентичність Л. Співак розглядає як «...результат усвідомлення та емоційного оцінювання особистістю власної належності до конкретної нації» [45, с.158].

Однак, варто зазначити, що процес національної самоідентифікації значно ускладнюється через поширену тенденцію сучасного світу — глобалізм, який стирає кордони між окремими культурними ареалами, об'єднуючи їх в єдиний організм. Дослідник Р. Джекінс вважає, що «...нині багатьом людям притаманне переживання стану невизначеності своєї ідентичності, через збільшення процесів міжкультурних взаємодій, міграції, значними суспільними і політичними трансформаціями, які відбуваються у світі» [63].

Т. Парсонс також вважав, що соціокультурні зміни, які відбуваються внаслідок зростання населення, технологічних змін, здійснюють значний вплив на ідентичність особистості. У разі нестійкої системи цінностей індивіда, старі цінності поступаються місцем новим [71].

Виходячи з вищесказаного, національна ідентичність має психологічну природу та постає як результат самоідентифікації особистості з нацією.

Ключовим у цьому процесі є свідоме усвідомлення своєї приналежності до її мовного простору, історичного минулого, культурного надбання, спільної території, економіки тощо.

1.2 Поняття самооцінки та психологічні чинники її формування

Самооцінка впливає на поведінку, діяльність та спілкування особистості. Їй властиві дві основні функції: регуляція поведінки та визначення емоційного ставлення людини до себе.

У психології поняття «самооцінка» розглядають, як формування у структурі особистості, що забезпечує суб'єктивне оцінювання людиною своїх зовнішніх та внутрішніх характеристик. Самооцінка відіграє важливу роль у процесах самореалізації, самоствердженні, ідентифікації. Як стверджує українська вчена Н. Видолуб без самооцінки «...неможливе розуміння свого місця і призначення у світі» [9]. А основна функція самооцінки безпосередньо пов'язана із важливою потребою людини — потреба у самоствердженні та соціальному схваленні.

Проблема самооцінки, включаючи її формування, роль у структурі особистості та взаємозв'язки з іншими психологічними аспектами, є однією з центральних у сучасних психологічних дослідженнях.

Першим, хто ввів поняття «самооцінка» був американський психолог Вільям Джеймс, який почав досліджувати це поняття у 1892 році. У своїх працях він зауважив, що самооцінка взаємопов'язана із характером взаємовідносин людини з соціумом [62].

Пізніше відомий американський соціолог Чарльз Кулі у 1912 році вперше в історії вивчення самооцінки висунув концепцію «дзеркального Я», в якій звернув увагу на те, що соціальне порівняння є важливим фактором її формування самооцінки, оскільки вона напряму залежить від того, з ким ми порівнюємо свою особистість.

У 60-і роки XX століття соціальний психолог Леон Фестінгер розробив теорію соціальних порівнянь, де використав термін «самооцінка» для опису того, як люди порівнюють себе з іншими, щоб на фоні досягнень та здібностей інших оцінити свої власні [59]. Окрім того, науковець досліджував такі виміри самооцінки, як суб'єктивне відчуття власної цінності й привабливості, а також роль групових факторів у її формуванні.

Загалом термін «самооцінка» остаточно закріпився у психологічній літературі в середині XX століття. Його вперше почати активно використовувати у своїх працях два американських психологи К. Роджерс та А. Маслоу.

За допомогою свого феноменологічного підходу американський психолог Карл Роджерс зробив важливий внесок у вивченні процесу формування самооцінки. У межах його розробленої теорії самоактуалізації особистості, вчений підкреслював важливість самооцінки, як центрального елемента. К. Роджерс під час досліджень структури «Я», дійшов до висновку, що внутрішня сутність людини насамперед виражається зовнішньо через її самооцінку, яка своєю чергою відображає істинну суть особистості [56].

Один з основоположників гуманістичної теорії А. Маслоу, який розглядав самооцінку у контексті ієрархії потреб, вважав її однією із головних потреб людини. Він акцентував, що самооцінка тісно пов'язана із потребою індивіда в приналежності, любові та самоповазі. Вчений поділяв погляди К. Роджерса, щодо взаємозв'язку самооцінки та самоактуалізації особистості.

На думку, Р. Баумейстера, відомого американського психолога: «Самооцінка є важливим компонентом самовизначення, і вона корелює з різними аспектами психологічного благополуччя, такими як життєва задоволеність, оптимізм, та реалізація особистісного потенціалу» [55].

Варто зазначити, що самооцінка також тісно пов'язана з самоприйняттям. Самоприйняття є основою позитивної самооцінки та самоповаги, і посідає важливе місце у розвитку особистості. Коли індивід приймає себе, він може реалізувати свій потенціал, оскільки це дозволяє особистості вільно виражати свої думки, почуття та бажання, не боячись осуду.

Розуміння самооцінки охоплює як емоційні, так і когнітивні аспекти. Підтвердження цієї думки ми можемо знайти у працях Дж. Брауна, який емпірично перевіряв дві моделі самооцінки – когнітивну та афективну. Згідно з підходом вченого, зворотний зв'язок від інших людей є ключовим чинником у когнітивній моделі, адже він формує часткове уявлення людини про себе, що у результаті впливає на формування відчуття власної гідності, а згодом – і на загальну самооцінку особистості. Афективна модель передбачає, що самооцінки беруть початок з оцінок інших, отриманих у дитинстві, та із темпераменту самої людини [53]. За допомогою емпіричних досліджень, проведені Дж. Брауном та його колегами, було виявлено, що саме афективна модель самооцінки є більш правдивою і точною [54].

Самооцінка, як важливий компонент структури особистості, є об'єктом дослідження багатьох українських психологів. Її роль у формуванні та розвитку індивідуальності, а також її зв'язок з іншими особистісними характеристиками, є предметом наукових дискусій та різних теоретичних інтерпретацій.

Так, за В. Раковичем: «Самооцінка є заснованою на саморефлексії адаптивно-аналітичною функцією самосвідомості, ядром і регулятором якої є ціннісні орієнтації людини, а результатом – певне самоставлення особистості. Самооцінка є складним утворенням психіки, що впливає на розвиток особистості і є показником її зрілості» [36]. Отже, походження самооцінки пов'язано із процесом рефлексії, яка слугує точкою зародження самооцінки. Як відомо, рефлексія – це можливість людини свідомо відноситися до своїх індивідуальних особливостей, усвідомлювати як ці особливості можуть бути сприйнятими іншими. Самооцінка ґрунтується на уявленнях про себе, що є певною інформацією, яка потребує правильного аналізу та відповідних висновків.

Ю. Козерук підкреслює: «Самооцінка – це елемент самосвідомості, який характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особистості, власних здібностей, етичних якостей і вчинків» [20, с.163]. Науковець стверджує, що самооцінка пов'язана із прагненням людини до самоствердження, яке визначається різницею між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Тобто відношенням

її реальних досягнень із тим, на що людина претендує та очікує від себе. Також вчений наголошує на залежності самооцінки від навколишнього середовища та соціальних оцінок отриманих від інших.

Т. Криворучко також розглядає самооцінку як компонент самосвідомості, пов'язаний з самовідношенням, самопізнанням та саморегулюванням [22].

Самооцінка є соціокультурним феноменом, який має суб'єктивну природу та залежить від впливу зовнішніх факторів. Підтвердження цієї думки ми знайшли у Ю. Ліпковської, як розглядає самооцінку як «суб'єктивне утворення людської психіки, яке є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та в міжособистісних відносинах» [25, с.62].

Самооцінка, за К. Леоновичем, є ціннісним ставленням людини до себе, як до цілісної особистості та до окремих її проявів. Основа самооцінки ґрунтується на системі особистісних утворень, які людина приймає як систему своїх власних цінностей [23].

Як зазначає О. Рябчикова: «Самооцінка – це психічна система, що функціонує на різних рівнях. Як складне психологічне явище самооцінка не може бути ізольованою від усіх інших проявів психічного життя людини: вона пов'язана з її мисленням, пам'яттю тощо» [37].

В. Смітанка наголошує, що самооцінка є «результатом минулого досвіду людини та містить задані ззовні і набуті особистістю, а також сконструйовані нею самостійно способи оцінки себе як об'єкта» [39, ст.168].

Л. Степаненко зазначає: «Самооцінка – це центральне новоутворення особистості, яке містить у собі знання людини про свої: 1) фізичні характеристики; 2) здібності; 3) етичні якості; 4) вчинки» [47, с.465].

Також вчені розглядають вплив самооцінки на поведінку індивіда. Так, на думку С. Коваленка, видатного українського психолога: «Взаємозв'язок між самооцінкою та поведінкою індивіда є ключовим у розумінні його життєвих стратегій та життєвого успіху» [30].

Український психолог О. Романов у своєму дослідженні дійшов до наступного: «Самооцінка є суттєвим чинником самореалізації, вона сприяє зростанню самосвідомості та самоприйняття» [35].

Погоджуємося з думкою Н. Видолуба, зазначає: «Від самооцінки залежать соціальні та особистісні ролі, зумовлені статусами й ранговими позиціями, рівень мобільності. У професійній сфері від рівня самооцінки залежать і характер діяльності: від кар'єристського до пристосованського, від генератора ідей до виконавця чужих ідей, у сім'ї: від авторитарності до егалітарності, у спілкуванні з людьми від товариськості до самотності тощо» [9, с.21].

У психологічній літературі існує безліч класифікацій самооцінки. Найбільш доцільною для нашого дослідження ми вважаємо класифікацію Ю. Ліпковської, яка виділяє такі види самооцінки:

- Адекватна. Особистість адекватно оцінює свої позитивні сторони та прагне реально сприймати на свої невдачі та успіхи. Намагається ставити перед собою цілі, які є досяжними для неї та які можливо здійснити насправді.
- Неадекватна (завищена, занижена). У людини формується викривлене уявлення про власну особистість, створюється ідеалізований або навпаки занижений образ власних можливостей та важливості для соціального середовища [25].

Можемо впевнено стверджувати, самооцінка має безліч трактувань як в українській, так у зарубіжній літературі. Однак, ми знайшли декілька провідних думок, які відображаються у багатьох згаданих нами науковцями та, які чітко сформулював Л. Бегеза. По-перше, самооцінка пов'язана із реальним образом «Я» і ідеальним образом «Я». Тобто особистість часто зіставляє реальні досягнення та бажані. Можемо припустити, що чим ближче реальний образ до ідеального, тим вищий рівень самооцінки. По-друге, важливими факторами при формуванні самооцінки є соціальне схвалення та реакції оточення. По-третє, це оцінка своєї особистості через призму успішності або неуспішності власних дій. [2].

Однак, підходи до вивчення проблематики самооцінки відрізняються своїми акцентами та підкреслюють різні аспекти. Термін «самооцінка» може бути досліджений через різні аспекти особистості, такі як психічні стани, емоційні переживання, мотиваційні процеси та поведінкові стратегії тощо. Нами зауважено тісний взаємозв'язок з самосприйняттям, самореалізацією, саморегуляцією. У контексті нашого дослідження вважаємо за необхідне звернути увагу на фактори, які впливають на формування і розвиток самооцінки особистості.

Вчені неодноразово наголошували на факті, що саме позитивні соціальні взаємодії відіграють позитивну роль у формуванні самооцінки. Саме З. Фрейд вважав, що: «самооцінка формується та зміцнюється через позитивні соціальні взаємодії та взаємини, в яких індивід відчуває прийняття та визнання» [65]. Дослідники, спираючись на думку З. Фрейда та власні дослідження вважають, що особа, яка відчуваючи соціальну підтримку та позитивні взаємини, має більшу ймовірність мати вищу самооцінку [57]. Отже, можемо стверджувати, що саме соціальний контекст – вирішальний фактор для формування самооцінки.

Самооцінка не існує в вакуумі; вона взаємопов'язана із соціальним контекстом індивіда. Відносини, соціальна підтримка, взаємодія з навколишнім середовищем – все це має прямий вплив на формування самооцінки [73]. Враховуючи мінливість соціальних контекстів протягом життя, можна стверджувати, що самооцінка, як компонент самосвідомості, за своєю природою не є статичною, а являє собою динамічним конструкт, що зазнає багаторазових змін під впливом різноманітних факторів, включаючи життєві обставини, міжособистісні стосунки, особисті досягнення та пережиті невдачі. Підтвердження цьому можемо знайти у працях Ю. Швеця, який підкреслює: «Самооцінка не є постійною величиною, оскільки вона піддається впливу життєвих обставин та активних дій з боку власної особистості» [48, с.106].

Аналіз самооцінки з погляду вікової психології сприяє дає змогу простежити зміни її розвитку на різних вікових етапах. Основи самооцінки формуються в дитинстві та юності, а її подальший розвиток і корекція

відбуваються протягом життя. Солідаризуємося з думкою Е. Еріксона, що самооцінка особистості є адаптивною та змінюється відповідно до соціальних умов та вимог.

У багатьох дослідження сімейне середовище розглядається як один із ключових факторів соціалізації та формування особистості, особливо на ранніх етапах розвитку індивіда. Батьки на ранніх етапах життя виступають найголовнішими джерелами інформації, яку дитина отримує про себе та про світ. Доброзичливе ставлення батьків, гармонійне виховання та сприятлива сімейна атмосфера є необхідною умовою для формування позитивного уявлення про себе, а відтак своєї самооцінки. Можемо стверджувати, що самооцінка значною мірою залежить від моделі виховання, оскільки її вплив може формувати як позитивну, так і негативну самооцінку.

У період підліткового віку спостерігається зниження батьківського впливу на формування самооцінки та підвищується роль однолітків у цьому процесі як значущої референтної групи. Відбувається поступова переорієнтація з сімейної системи на думку друзів. На думку А. Качинської саме у підлітковому віці розвиток самооцінки є найбільш актуальним на формування якої впливають: «...як зовнішні (соціальний світ: батьки, вчителі, колектив та однолітки), так і внутрішні фактори (фізичне тіло, емоційні стани, переживання, академічні та інтелектуальні досягнення підлітків)» [17, с.2]. Розвиток рефлексивних здібностей у підлітковому віці дає можливість критично оцінювати думку батьків та формувати власне бачення ситуації. Батьківська думка не є актуальною, втрачає свою безумовну значущість та розглядається підлітком як одна із багатьох інших. Відтак, самооцінка підлітка формується під впливом двох суджень: оцінка власної цінності, та оцінка соціального оточення. Проте, помилково вважати, що можна повністю відкинути роль сім'ї, її підтримку, увагу та безумовне прийняття, що все ще залишаються значущими факторами, які забезпечують адекватну самооцінку та позитивне ставлення підлітка до себе. Дослідження, описані у психології підтверджують, що підлітки: «...які відчувають, що їх люблять і приймають такими, якими вони є, мають вищу

самооцінку, ніж ті, кого не люблять, або об'єктивно чи суб'єктивно звинувачують у відсутності цієї підтримки» [42]. Відчуття неприязні, відторгнення з боку батьків, навпаки розвиває у підлітка невпевненість, нездатність будувати соціальні контакти, агресію та тривожність.

З дорослішанням фактори які мають вплив на формування самооцінки поступово зазнають змін: соціальні чинники втрачають свою домінуючу роль, поступаючись місцем психологічним. Людина здійснює порівняння між своїм актуальним станом, тобто реальним «Я», та тим, яким вона себе бачить в ідеалі, тобто ідеальним «Я». Попри збереження значущості соціальної думки, її вплив на самооцінку коригується власними уявленнями про «правильне» і «неправильне». Висока самооцінка зміцнюється завдяки особистісним досягненням: успішна кар'єра, щасливий шлюб, професійне зростання, гарна фізична форма. Проте фінансова нестабільність, проблеми та негаразди в особистому та професійному житті здатні знизити рівень самооцінки.

Самооцінка особистості є складним і багатогранним конструктом, що формується не лише під впливом міжособистісних стосунків та сімейного оточення, але й багатьох зовнішніх факторів, такі як соціально-економічне становище, релігійні норми, національна, культурна, територіальна приналежність. Залежно від соціокультурного середовища роль та значення самооцінки можуть набувати властивих йому особливостей. Наприклад: «У деяких соціальних контекстах і релігіях самооцінка та самоповага впливають із самого факту людського буття, а в інших – самооцінка залежить від того, ким є або що робить людина» [42]. Уявлення про ідеальні якості та цінності, що різняться відповідно до типу культури, формують унікальні підходи до розуміння та оцінювання себе. Г. Гофстеде наголошував, що: «Культурні особливості та цінності мають прямий вплив на формування та розвиток самооцінки індивіда» [13].

Отже, самооцінка це багатоаспектне поняття, на що вказує її вплив на розвиток та функціонування різних психологічних виявів та багатозначність як

психологічного феномена, який трансформується, змінюється та впливає на процес діяльності.

Самооцінка як один із центральних елементів внутрішнього світу особистості відіграє важливу роль у ряді психологічних процесів, включаючи самосприйняття, саморозвиток, психічне здоров'я, соціальні відносини. Формування самооцінки проходить безліч вікових етапів та залежить від багатьох факторів: модель виховання, взаємодія з соціальним середовищем, успіхи або невдачі на шляху до досягнення своєї мети, особисті переконання, цінності.

1.3. Аналіз впливу національної ідентичності на самооцінку осіб юнацького віку

Національна ідентичність, як і самооцінка, не виникає сама по собі та проходить через визначені етапи розвитку — від раннього дитинства і досягаючи свого піку в юності. «Теоретично, процес ідентифікації особистості в нації починається з інтерналізації важливих елементів, які характеризують націю, таких як спільні цінності, переконання, надії чи ідеали» [18]. Під час інтегрування цих елементів особистість постає не лише як окремий індивід, але і як невіддільна частина національної спільноти.

Національна ідентичність дитини починає формуватися із самого дитинства під впливом мови, казок, пісень, які вона чує. Підкреслимо, що мова та національна ідентичність нерозривно пов'язані поняття, бо ж: «Мова не просто оформляє ідентичність, але виступає водночас і засобом, і середовищем її формування» [70]. Варто зауважити, що на цьому етапі національна ідентичність не є чітко визначеною частиною самосвідомості, окремим структурним компонентом «Я», але саме тоді закладаються основи для її подальшого гармонійного розвитку.

Згідно з результатами низки досліджень зарубіжних і українських вчених формування національної ідентичності, як окремого структурного компонента

«Я», розпочинається у віці 6-7 років. Враховуючи, що цей період характеризується початком шкільного навчання, школа стає важливим середовищем для подальшого розвитку та формування національної ідентичності. Коли під час шкільного навчання з дитиною спілкуються державною мовою, навчають символіки та гімну, знайомлять з національною культурою та народною творчістю, це значно впливає на гармонійний розвиток національної ідентичності.

За результатами досліджень О. Клінеберга та У. Ламберта, вже у віці 6-7 років діти починають усвідомлювати свою національну ідентичність, що проявляється у їхніх знаннях про свою національність, яка є відмінною від інших культур, які з віком збільшуються [64].

А. Вейль та Ж. Піаже встановили, що у віці 6-7 років діти отримують перші знання про свою національність через сімейне виховання та вплив оточення. У 8-9 років національна ідентифікація стає більш вираженою завдяки використанню національної мови, проживанню в країні та розвитку національних почуттів. У 10-11 років діти починають усвідомлювати унікальність історії та культури своєї нації порівняно з іншими [72].

У підлітковому віці формування національної ідентичності характеризується отриманням знань, розуміння, а також почуття приналежності до національної спільноти. На кожному етапі розвитку людина переживає певні кризи, і в підлітковому віці пошук та формування ідентичності є ключовими завданнями. Ця стадія зрештою призводить до стійкого самовідчуття [75].

Однак, особливий період розвитку ідентичності особистості міститься в межах юнацького віку. У психологічній літературі рамки юнацтва визначаються по-різному, але зазвичай це з 16-17 до 22 років. Дослідження національної самосвідомості, як складного психологічного явища, стає особливо актуальним саме у цей період, що зумовлено активним формуванням світогляду, особистісних переконань та цілісного розуміння себе.

Крім того, для юності характерні глибокі роздуми про суспільство та прагнення молодих людей до створення власної системи цінностей і пошуку

свого місця у суспільному просторі. На наш погляд, становлення національної ідентичності в юнацькі роки (студентський вік) – це багатогранний процес усвідомлення себе та формування емоційно-ціннісного ставлення до себе як представника конкретної нації, носія як внутрішніх (національна свідомість, національний характер), так і зовнішніх (мова, культура, територія) ціннісних рис цієї нації.

Також ми вважаємо важливими психологічні особливості розвитку національної самосвідомості, виявлені Л. Співак, а саме: «...підвищення рівня національно-психологічного самоаналізу з віком, що покращує її здатність до національного самоусвідомлення; чутливість до суспільно-політичних змін, що актуалізує потребу вибору суспільних національних цінностей, сприяючи засвоєнню низки норм і конструюванню світогляду та позиції юнака як суб'єкта нації; загострення потреби у глибокій рефлексії щодо себе як представника нації» [44].

В умовах сучасного українського суспільства юнаки та дівчата віком 17-18 років, вступаючи до вищих навчальних закладів, стають частиною студентської молоді. Головною особливістю цієї групи є систематичне та цілеспрямоване опанування професійних знань та навичок, яке здійснюється через спільну роботу з викладачами та самостійне навчання у вищій школі. Формування національної самосвідомості особливо активно відбувається в студентські роки, коли людина перебуває в юнацькому віці. Значну роль у процесі становлення національної самоідентифікації відіграє освітнє середовище. Воно не лише забезпечує знання, але й сприяє розвитку цінностей, переконань та навичок, необхідних для усвідомлення своєї приналежності до нації.

Згідно з численними науковими працями українських дослідників, можна впевнено сказати, що освітнє середовище є одним із центральних чинників, що безпосередньо впливає на формування національної ідентичності студентської молоді. Так В. Огнев'юк вважав, що: «Освіта повинна забезпечувати адекватне формування національної ідентичності, не допускаючи розвитку її негативних проявів» [28]. Науковець О. Гора, який аналізував вплив освітнього простору на

формування позитивної національної ідентичності, стверджував: «...велику роль відіграє наявність в змісті дисципліни національного компонента» [11]. Д. Піонтковська у своїх дослідженнях вважає, що саме спеціальність, на якій навчається студент є важливим фактором у процесі розвитку національної ідентичності. [31]. У своєму дисертаційному дослідженні В. Соколова визначила основні складові національної самосвідомості, такі як: «емоційно-диспозиційних почуттів етнічної ідентичності, домагань, самооцінки, а також мови, знань особистості про типові особливості та риси представників своєї нації, про спільну територію проживання, її свідоме ставлення до історичного минулого, сучасного і майбутнього цієї нації, до духовних і матеріальних національних цінностей» [41]. У межах свого дослідження вона довела, що вивчення української літератури, є одним з головних елементів у процесі становлення національної ідентичності та національної свідомості. Оскільки література є формою збереження українського світосприйняття, включаючи мову, характер, традиції та ідеали.

Л.М. Співак, яка присвятила безліч своїх наукових праць проблематиці національної ідентичності, зазначила: «...важливим чинником розвитку позитивної національної ідентичності є застосування відповідних технологій в освітньому процесі...на навчальних заняттях із таких дисциплін, що максимально інтенсифікують розвиток позитивної національної ідентичності» [46, с.3]. Опираючись на погляди авторитетних науковців, ми можемо стверджувати, що національна ідентичність формується завдяки послідовному впливу освітнього процесу, що підкреслює необхідність цілеспрямованої роботи освітніх установ у цьому напрямку.

Слід окремо відзначити, що на формування національної ідентичності також впливає сімейне середовище. Вирішальними є саме стиль виховання та спосіб життя сім'ї. Якщо батьки залучені у націєтворчі процеси, мають активну громадянську та політичну позицію, то це обумовлює позитивний хід розвитку як ідентичності, так і особистісної зрілості. Батьки, які розуміють важливість національного виховання, прищеплюють дитині світогляд, цінності та ідеали за

допомогою молодіжних націоналістичних організацій, гуртків, пов'язаних з народною творчістю, підтримують в участі у різних акціях, пов'язаних з культурним чи політичним життям. Натомість спосіб життя сім'ї, який характеризується частими змінами місця проживання, негативно впливає може на розвиток національної ідентичності, оскільки культурні аспекти та ідеологічні особливості нової країни ускладнюють процес ідентифікації.

Таке активне формування національної ідентичності зумовлено також певними передумовами, серед яких Н. Жигайло виділяє такі: «...інтенсифікація та підвищення рівня соціальної зрілості, що гармонізує з високим освітнім рівнем та інтелектуальною зрілістю особистості; виникнення почуття тотожності та цілісності свого «Я» (самоідентичності); зміна стосунків особистості зі значущими іншими як чинник зміни її ставлень до них і до самого себе; ускладнення та підвищення рівня усвідомлення процесів самопізнання і самоконтролю; зростання соціальної активності; становлення громадянськості; чутливість до суспільно-історичних трансформацій; підвищення ступеня складності механізму ідентифікації» [15].

Можна виділити дві основні групи передумов, які в юнацькому віці впливають на формування національної ідентичності: соціальні та психологічні. Серед соціальних чинників розвитку національної самосвідомості є: суспільно-політичні зміни, взаємодія з ключовими представниками нації (родиною, однолітками, викладачами), активна участь у національних процесах, навчання та національне виховання. Натомість психологічні фактори охоплюють здатність до національної саморефлексії, позитивну національну ідентичність, бажання належати до нації, прагнення до національного самовизначення, позитивне ставлення до себе як до представника своєї нації.

Отже, вік пізнього юнацтва, є сенситивним для формування ідентичності особистості. На думку Е. Еріксона в юності людина найгостріше стикається з необхідністю самовизначення, що призводить до так званої кризи ідентичності [58]. Успішне розв'язання кризи веде до формування адекватної позитивної ідентичності. Це означає, що людина чітко розуміє свої особисті межі, знає свої

соціальні ролі, систему цінностей, цілі та принципи. У разі невдалого проходження кризи може сформуватися неадекватна національна ідентичність, що спричиняє стан невизначеності. Для людей з такою ідентичністю характерні повна апатія до всього, що стосується нації, відсутність або поверхневі знання про історію, традиції та мову свого народу, а також маргінальність. Недостатньо розвинена або відсутня національна ідентичність може мати значний негативний вплив на психологічне та соціальне благополуччя людини. Це може проявлятися у відчутті втраченості, розгубленості, невпевненості у собі та власних переконаннях, а також у відчутті безладу та депресії. Людина може відчувати себе відірваною від свого коріння, традицій та культури, що може призвести до відчуття внутрішнього хаосу. Уявлення людини про себе стає розмитим: вона не може усвідомити свої бажання, зрозуміти своє місце в суспільстві (свої соціальні ролі), її світогляд нестабільний, оскільки постійно змінюється під впливом оточення. Це людина, яка не знає, хто вона і куди рухається.

Національна ідентичність впливає на сфери життя особистості та її самовідчуття у соціальному просторі, адже є важливим елементом психологічного та соціального благополуччя, яке надає особистості відчуття стабільності, підтримки та зв'язку зі своєю спільнотою.

Вплив національної ідентичності на самооцінку особистості досі не отримав належного наукового обґрунтування та не знайшов свого відображення в сучасних наукових дослідженнях. Однак, існують деякі наукові твердження на які ми можемо опиратися у межах нашого дослідження.

Перш за все візьмемо до уваги думку Е. Еріксона, який розвиваючи свої теоретичні концепції в рамках психології розвитку, дійшов висновку, що формування ідентичності є невід'ємною частиною психосоціального становлення особистості. Він також підкреслював важливість ідентичності для формування зрілої особистості.

Серед українських науковців, М. Боришевський звернув увагу на важливість дослідження взаємозв'язку особистісної зрілості та національної ідентичності, як частиною системи ідентичностей. Окрім інших структурних

характеристик зрілості особистості, він також виділив три, що стосуються національної ідентичності людини: інтерес до минулого рідного краю; розвиненість національної самосвідомості; усвідомлення неоціненного значення рідної мови [8]. Зв'язок національної ідентичності з особистісною зрілістю підкреслюється цими ознаками, які свідчать про те, що національна ідентичність є однією зі складових психологічного розвитку особистості.

Важливо також з'ясувати значення поняття «особистісна зрілість», оскільки воно має суттєве значення для нашого дослідження.

Слід зазначити, що на думку таких дослідників, як Л. Овсянецька та Г. Саллівен, зрілість визначається передусім рівнем психологічного розвитку особистості [27]. Ми з цим погоджуємося, адже вік особистості не є вирішальним фактором у формуванні зрілості, тому що це радше психологічний стан, внутрішнє відчуття себе, як особистості що володіє набором якостей. Саме тому ми думаємо, що доцільним буде використати цей термін у контексті нашого дослідження, яке знаходить у межах юнацького віку.

Особистісна зрілість, за визначенням Н. Антонової та Л. Рибачук, це «...сукупність властивостей, що характеризують людину, як здатну до відповідальної автономії, самовизначення і самоприйняття, відкритості новому досвіду» [1].

Цікавим твердженням у контексті нашого дослідження є висновки О. Штепи, яка визначає особистісну зрілість, як онтологічне ядро особистості, яке визначає її ідентичність [50].

Особистісна зрілість та високий рівень его-ідентичності мають деякі спільні характеристики: усвідомлення себе, своєї цінності та внутрішньої цілісності, встановлення особистісних кордонів, розуміння своєї приналежності до соціальних, національних груп. Н. Дідик зауважувала: «Поява нової ідентичності може бути ознакою становлення особистісної зрілості» [12].

Ці наукові твердження науковців дають нам змогу стверджувати, що взаємозв'язок між ідентичністю, зокрема національною, та самооцінкою все ж

існує, тому що зріла особистість характеризується багатьма якостями, серед яких важливе місце займає самооцінка.

Підтвердження того, що зріла особистість включає також адекватну самооцінку знаходимо у працях американського психолога Гордона Олпорта, який досліджуючи поняття «особистісної зрілості», запропонував 6 критеріїв, яким повинна відповідати психологічно зріла людина. Серед цих критеріїв важливе місце займає адекватна самооцінка, здорове самоприйняття та самоствердження [52].

К. Роджерс також вважав, що однією з ознак зрілої особистості є адекватна самооцінка, яка ґрунтується на об'єктивному аналізі власних сильних та слабких сторін, без самокритики чи перебільшенню свого значення. Він вважав: «Вона відчуває себе цінною та цінує себе, маючи позитивне ставлення до своєї особистості» [29].

Деякі науковці вважають, що самооцінка впливає на ідентичність, що підтверджує їхній взаємозв'язок. Наприклад, О. Блаженко стверджує, що «Самооцінка – це усвідомлення власної ідентичності, незалежно від мінливих умов середовища, проявом самосвідомості індивідуума» [5]. Дослідник акцентує, що самооцінка виступає ключовим елементом у процесі усвідомлення власної ідентичності.

Наші попередні факти, наведені у підрозділі 1.2., підтверджують, що самооцінка формується в соціумі та значною мірою залежить від оточення. Це пояснюється тим, що людина потребує соціальної підтримки та схвалення. Упродовж життя особистість прагне знайти своє місце у суспільстві та встановити зв'язки з людьми, які її розуміють та підтримують. Сприяє цьому сформована національна ідентичність, адже вона забезпечує відчуття приналежності до певної спільноти, об'єднаної спільною мовою, історією, культурою та цінностями. Стабільна національна ідентичність має безліч позитивних наслідків для особистості та суспільства. Серед них варто виокремити підвищення самооцінки, що сприяє впевненості в собі та власних силах. Покращення психічного здоров'я, що проявляється у зниженні рівня

стресу та тривожності, а також у зміцненні емоційної стійкості. Зменшення ймовірності девіантної поведінки пов'язане з тим, що людина з сильною національною ідентичністю відчуває більшу відповідальність перед суспільством та його майбутнім.

Висновки до першого розділу

Психологія визначає національну ідентичність як результат ототожнення особистості з певною національною спільнотою, її важливими представниками, засвоєння їхніх основних національно-психологічних рис та усвідомлення своєї національної приналежності. Національно-психологічне відокремлення проявляється в усвідомленні особистістю цілісності та неповторності власних національно-психологічних рис як представника певної нації.

Ми повністю підтримуємо погляди О. Шевченко, яка розглядає зміст національної ідентичності, як «суб'єктивне відчуття належності до національної спільноти на основі стійкого емоціонального зв'язку, що виникає в особистості як результат формування відносно стійкої системи усвідомлених уявлень і оцінок реально існуючих диференціюючих та інтегруючих ознак життєдіяльності нації, а також прийняття групових норм та цінностей» [49].

Національна ідентичність формується в процесі взаємодії з іншими представниками нації та різними соціальними групами. Це дозволяє людині відчувати зв'язок і спорідненість з іншими, усвідомити себе як частину групи, своє місце в ній, але при цьому зрозуміти свою унікальність. У широкому сенсі, ідентичність вважається сформованою, коли людина здатна усвідомлено відповісти на питання: «Хто я?» – це і є національна самовизначення.

Юнацький вік вирізняється інтенсифікацією процесу формування ідентичності, кінцевий результат якого є безліч ідентичностей, зокрема і національна. Безліч факторів визначають особливості становлення національної ідентичності у юнацькому віці. Серед них: успішне подолання кризи ідентичності, що впливає на подальше самовизначення та, відповідно, на

розвиток особистісної зрілості; освітнє середовище, включаючи характеристики студентського колективу та викладачів, а також особливості обраної спеціальності; сімейні цінності та стабільність місця проживання, що сприяє формуванню стійкої національної ідентичності; стабільна економічно-політична ситуація в державі.

Самооцінка у психології розглядається, як внутрішня структура особистості, що відповідає за оцінювання власних зовнішніх та внутрішніх характеристик. Вона відіграє ключову роль у самореалізації, самоствердженні та процесах ідентифікації.

Самооцінка може визначатися як комплексна система внутрішніх установок, переконань, оцінок, яка відображає ставлення особи до себе, своїх здібностей та можливостей. Вона впливає на поведінку, сприйняття, взаємодію з навколишнім світом та самосвідомість індивіда

Формування самооцінки відбувається через міжособистісну взаємодію та саме позитивні соціальні контакти відіграють позитивну роль у формуванні самооцінки. Оскільки соціальне середовище протягом життя людини постійно змінюється, самооцінка, як елемент самосвідомості, не є статичною, а є динамічним утворенням, що зазнає багатьох змін під впливом різноманітних чинників, включаючи життєві ситуації, міжособистісні зв'язки, особисті досягнення та невдачі.

Проведений теоретичний аналіз зарубіжних та українських психологічних досліджень зазначив недостатнє вивчення впливу національної ідентичності на формування самооцінки особистості юнацького віку. Можемо стверджувати, що ця тема залишається поза увагою науковців та досі не отримала належного вивчення. Аргументи, які були представлені у підрозділі 1.3. дозволяють лише припустити, що цей вплив все ж існує, через взаємозв'язок ідентичності та особистісної зрілості. Зазначене актуалізує потребу емпіричного дослідження, результати якого представлені у другому розділі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА САМООЦІНКИ

2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження

У результаті теоретичного аналізу впливу національної ідентичності на формування самооцінки в осіб юнацького віку, ми підібрали низку психодіагностичних методик, які ми вважаємо доцільними для дослідження. Серед них модифікована методика «Вимірювання етнічної ідентичності» Дж. Фінні, адапт. В. Павленка, «Модифікована методика оцінки позитивності та невизначеності етнічної ідентичності» О. Татарко, Н. Лебедевої, модифікована методика «Типи етнічної ідентичності» Г. Солдатової, С.Рижової, методика «Визначення рівня самооцінки» Г. Казанцевої, «Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості» В. Століна, С. Пантелєєва. Вибір перерахованих вище методик обумовлений тим, що вони відповідають меті нашого дослідження, підходять для вікових особливостей досліджуваних, є зрозумілими та інформативними в інтерпретації результатів.

Метою нашого дослідження є вивчення впливу національної ідентичності на самооцінку. Загальна кількість досліджуваних склала 50 осіб. Гендерний розподіл вибірки складає 36 осіб (72% від загальної кількості досліджуваних) жіночої статі та 14 осіб (28% від загальної кількості досліджуваних) чоловічої статі. Вік респондентів – 18 - 22 роки.

Дослідження проводилося дистанційно з використанням GoogleForms для оптимізації проведення та підрахунку результатів. Отримані показники надалі були оформлені у таблицях Excel, щоб виокремити домінантні параметри і встановити кореляційні зв'язки.

Для дослідження рівня етнічної ідентичності було проаналізовано різні психодіагностичні методики, і в результаті вибрано методику Дж. Фінні в адаптації В. Павленка. Опитувальник складається з 20 питань-тверджень, на які досліджувані повинні відповісти, використовуючи чотирибальну шкалу («абсолютно згідний», «швидше згідний, аніж не згідний», «швидше не згідний,

аніж згідний», «абсолютно не згідний»). Якісні оцінки тверджень переводяться у кількісні за шкалою від 1 до 4 балів. В опитувальнику присутні дві субшкали: «Національне самовизначення», що обчислюється як середнє арифметичне від суми балів за прямими (1; 2; 3; 5; 6; 11; 12; 13; 14; 16; 18; 20) і оберненими (8; 10) твердженнями та шкала «Національно-психологічний самоаналіз», яка є середнім арифметичним від суми балів за твердженнями: 1; 3; 5; 12; 13 (прямі) і 8; 10 (обернені). Для визначення кількісних показників додаткових шкал, таких як «Національно-спрямована поведінка» (твердження 2; 16) та «Ставлення до представників інших націй» (прямі твердження 4; 9; 17; 19, та обернені 7; 15), використовується середнє арифметичне суми балів, отриманих за відповідними твердженнями. Рівень показника визначається кількістю балів, отриманих респондентами: 3-4 бали відповідають високому рівню, 2-2,99 балів – середньому, а 1-1,99 балів – низькому.

Для оцінки емоційної складової етнічної ідентичності та оцінки відчуття респондента представником свого народу нами була використана «Модифікована методика оцінки позитивності та невизначеності етнічної ідентичності» О. Татарка, Н. Лебедевої. Ця методика включає дві шкали, кожна з яких складається з чотирьох питань, на які доступні п'ять варіантів відповідей («абсолютно згідний», «швидше згідний, аніж не згідний», «не знаю», «швидше не згідний, аніж згідний», «абсолютно не згідний»). Перша шкала дозволяє оцінити емоційний компонент етнічної ідентичності, тобто наскільки позитивно людина ставиться до своєї національності. Друга шкала дозволяє оцінити, наскільки сильно респондент ототожнює себе з нацією. Питання, що входять до цієї шкали, виявляють ступень невизначеності етнічної ідентичності респондента. Шкали містять як зворотні, так і прямі запитання. Зворотні питання перед початком обробки підлягають перекодуванню. При обробці даних підраховується середнє значення за кожною шкалою.

Діагностику етнічної ідентичності ми провели завдяки модифікованій методиці «Типи етнічної ідентичності» Г. Солдатової, С.Рижової. Опитувальник містить 30 тверджень, з якими слід висловити ступінь своєї згоди, використавши

для відповідей 5-ступневу шкалу («згідний», «швидше згідний, аніж не згідний», «у чомусь згідний, у чомусь - ні», «швидше не згідний, аніж згідний», «не згідний»). Відповіді в свою чергу розподіляються на шість типів етнічної ідентичності серед яких: націонігілізм, національна індиферентність, норма (позитивна національна ідентичність), націогоїзм, націоізоляціонізм, національний фанатизм.

Націонігілізм – одна з форм гіпоідентичності, що являє собою відхід від власної етнічної групи та пошук соціально-психологічних груп не за етнічним критерієм. Також може виявлятися у запереченні людиною своєї національної ідентичності.

Національна індиферентність – уособлює стан розмитості національної ідентичності, що найчастіше виражається у невизначеності національної ідентичності – коли людина не знає до якої національної спільноти вона належить, або неактуальності етнічності – людину не цікавить національне питання.

Норма (позитивна національна ідентичність) – це поєднання позитивного ставлення до своєї нації та до інших. Така ідентичність: «...надає оптимального балансу толерантності по відношенню до власної та інших етнічних груп, що дозволяє розглядати її як значущу умову самостійності та стабільності етнічної групи, з. одного боку, та як умову мирної міжкультурної взаємодії у поліетнічному світі, з іншого боку» [19]. Позитивне ставлення до своєї та інших націй є звичайним явищем у суспільствах, де проживають різні національні та етнічні групи

Націогоїзм – цей тип ідентичності може бути представлений в нешкідливій формі на вербальному рівні як результат сприйняття через призму конструкта «мій народ». Однак, подекуди може виявлятися у визнанні права своєї нації розв'язувати власні проблеми завдяки «чужим» націям, що часто супроводжується напруженням і роздратуванням у спілкуванні з представниками інших етнічних груп.

Проявами націоізоляціонізму є: переконаність у виключності та перевазі власної нації, визнання необхідності дотримання «чистоти» культури, ксенофобія, негативне ставлення до дружби та шлюбів із представниками «чужих» націй.

«Національний фанатизм – готовність піти на будь-які дії та визнання будь-яких жертв в ім'я етнічних інтересів» [16]. Націофанатизм проявляється у визнанні пріоритету національних прав народу над правами людини; готовності людини до будь-яких дій, включаючи геноцид, заради інтересів нації; обмеженнях чи заборонах представникам інших націй користуватися ресурсами своєї нації, правами і привілеями її представників та т. ін.

Націоегоїзм, націоізоляціонізм і націофанатизм є проявами гіперболізованої національної ідентичності, що веде до появи дискримінаційних форм міжетнічних відносин: від роздратування, що виникає як реакція на присутність членів інших груп, до відстоювання політики обмеження їх прав і можливостей, агресивних і насильницьких дій проти іншої групи і навіть геноциду.

Відповіді респондентів переводяться у бали відповідно до шкали: «згідний» – 4, «швидше згідний, аніж не згідний» – 3, «у чомусь згідний, у чомусь – ні» – 2, «швидше не згідний, аніж згідний» – 1, «не згідний» – 0. Потім підраховується кількість балів по кожному з типів етнічної ідентичності. Залежно від суми балів, набраних досліджуваними за тією чи іншою шкалою (можливий діапазон – від 0 до 20 балів), можна говорити про вираженість відповідного типу національної ідентичності, а порівняння результатів за всіма шкалами між собою дозволяє виділити один або кілька домінантних типів.

Методика «Визначення рівня самооцінки» Г. Казанцевої дозволила нам визначити рівень самооцінки респондентів. Методика складається із 20 тверджень, які спрямовані на те, щоб визначити як особистість юнацького віку оцінює свої якості, навички, аспекти особистості тощо. Відповідно до тверджень потрібно обрати один із трьох варіантів відповідей («так», «ні», «не знаю»). Респондентові необхідно швидко та не замислюючись обрати відповідь, яка

найкраще відповідає його власній поведінці. Під час інтерпретації підраховується кількість відповідей «так» під непарними номерами, потім кількість «так» під парними номерами. Від першого результату віднімається другий. У результаті кінцевий інтервал самооцінки може знаходитися у межах від -10 до +10. Г. Казанцева так визначає рівні самооцінки: від -10 до -4 свідчить про низьку самооцінку; від -3 до +3 – про середню самооцінку; від +4 до +10 – про високу самооцінку.

Метою «Тесту-опитувальника для визначення самоставлення особистості» В. Століна, С. Пантелєєвої, є визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе. Самоставлення розуміється в контексті уявлень особистості про сенс «Я» як вираз сенсу «Я», як узагальнене почуття щодо власного «Я». В основу розуміння самоставлення покладена концепція самосвідомості В. Століна, який виділяв три виміри самоставлення: симпатію, повагу, близькість [26, с.21].

Респондентам пропонувалося як можна точніше відповісти на 110 тверджень і обвести одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: знак «+» якщо вони погоджувалися або знак «-», якщо не погоджувалися. Результати обробляються за допомогою спеціального «ключа». Відповіді, що збігаються з «ключем», оцінюються в 1 бал. Потім сума балів по кожній зі шкал за допомогою спеціальної таблиці переводиться в стени. Стени використовуються для інтерпретації результатів. Результати оцінюються, виходячи з їхньої вираженості. Значення 1-3 стени вважаються низькими, 4-7 – середніми, 8-10 – високими. Опитувальник дозволяє виявити різні компоненти самоставлення тому далі наведено стислий опис того, що означає кожна зі шкал.

«Закритість» – ця шкала дозволяє виявити один із двох тенденцій: конформність – прагнення до соціального схвалення, бажання відповідати очікуванням суспільства, та критичність – усвідомлення себе, внутрішня чесність. Шкала «Самовпевненість» виявляє рівень самоповаги. Шкала «Самокерівництво» показує як людина сприймає джерело своєї активності: чи вважає вона себе головною рушійною силою у своєму житті, чи покладається на

зовнішні обставини. Шкала «Віддзеркалене самоствавлення» характеризує як людина здатна сприймати те, що про неї подумують інші. Важливо пам'ятати, ця шкала не показує, як насправді ставляться до людини інші, а лише те, які в неї внутрішні уявлення про це ставлення. Шкала «Самооцінка» відображає відчуття власної цінності та те, наскільки людина, на її думку, цінна для інших. Шкала «Самоприйняття» показує наскільки людина любить та приймає себе навіть при наявності певних недоліків. Шкала «Прихильність до себе» виявляє ступінь бажання змінити себе, своє життя, відносно свого теперішнього стану. Шкала «Внутрішня конфліктність» виявляє наявність сумнівів, внутрішніх суперечностей, незадоволення собою. Шкала «Самозвинувачення» відображає негативні емоції спрямовані на свою адресу.

Шкали об'єднані у три незалежних та добре інтерпретованих фактори: 1-й фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку своєї особистості щодо соціально-нормативних критеріїв модальності; 2-й фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я»; 3-й фактор – Самоприпинення: шкали 8, 9. Відображає негативне самоствавлення.

Отже, цей опитувальник допомагає виявити проблеми самоствавлення, які можуть впливати на емоційний стан, поведінку та міжособистісні відносини.

2.2 Емпіричне дослідження впливу національної ідентичності на самооцінку осіб юнацького віку

Експериментальне дослідження, метою якого є виявити вплив національної ідентичності на самооцінку було проведено серед осіб юнацького віку. Загальна кількість досліджуваних – 49 осіб. Гендерний розподіл вибірки складає 35 особи (71,42% від загальної кількості досліджуваних) жіночої та 14 осіб (28,57% від загальної кількості досліджуваних) чоловічої статі. Середній вік респондентів становить 20,24 роки.

Для вивчення особливостей взаємозв'язку національної ідентичності з визначеними емпіричними показниками нами було застосовано кореляційний

аналіз. Отримані нами результати дали змогу виявити специфіку взаємозв'язку між національною ідентичністю, рівнем самооцінки та психологічними характеристиками досліджуваних. Для обробки результатів було застосовано відсотковий та кореляційний аналізи. Ми застосували коефіцієнт рангу Кендалла, оскільки – це непараметричний тест статистичних гіпотез залежності і він є мірою рангової кореляції, тобто подібності упорядкування даних, коли вони розставлені за своєю величиною. Опрацювання кількісних даних відбувалося вищезгаданими методами математико-статичного аналізу в електронному середовищі програм STATISTIKA та Microsoft Excel 2019.

За допомогою модифікованої методики оцінки позитивності та невизначеності етнічної ідентичності (авт. О. Татарко і Н. Лебедева) було виявлено рівень валентності національної ідентичності та рівень визначеності національної ідентичності осіб юнацького віку. За шкалою валентності національної ідентичності першу групу досліджуваних, тобто осіб із високим рівнем валентності національної ідентичності склали 47 осіб (95,92%). У другу групу, тобто тих, для кого характерний середній рівень валентності національної ідентичності, увійшла 1 особа (2,04%). У третю групу, для якої характерний низький рівень валентності національної ідентичності увійшла також 1 особа (2,04%). Кількісний розподіл респондентів графічно зображено на рис. 2.1.

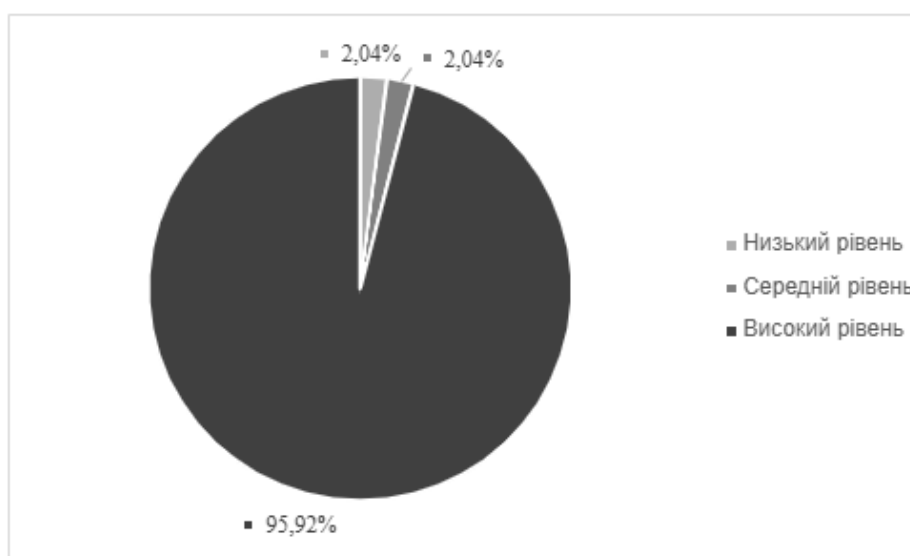


Рисунок 2.1. Кількісний розподіл вибірки досліджуваних за рівнем валентності національної ідентичності

З рисунка 2.1 видно, що для респондентів характерний високий рівень валентності національної ідентичності. Це свідчить про позитивне ставлення респондентів до своєї етнічної групи. Вони усвідомлюють важливість приналежності та бажають і надалі бути частиною етнічної групи. На нашу думку, такий високий рівень валентності національної ідентичності може бути пов'язаний із віковою вибіркою респондентів. Адже, у підрозділі 1.3. нами були описані особливості розвитку національної ідентичності, де ми зазначали, що саме для юнацького віку характерне глибоке осмислення власної національної ідентичності, зростання національного усвідомлення.

Одержані за цією методикою кількісні дані визначеності національної ідентичності юнацтва подано на рис. 2. 2.

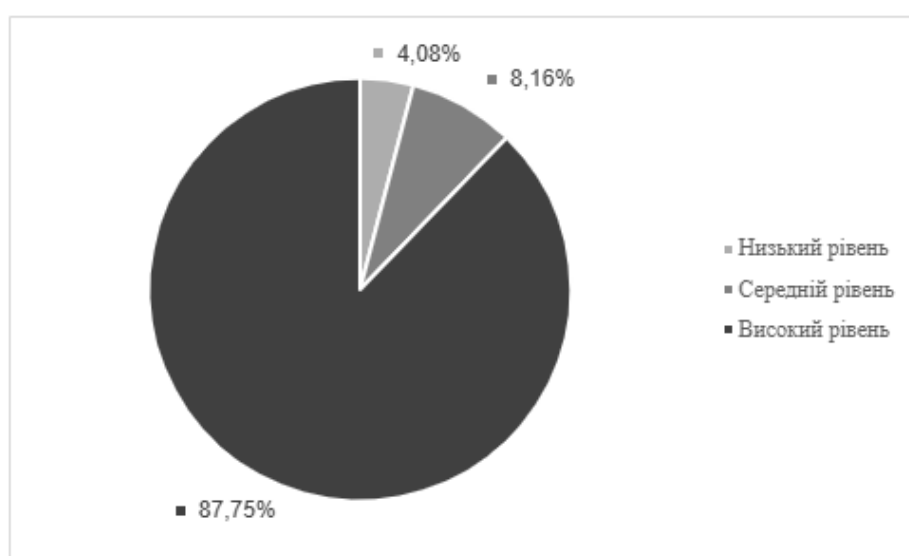


Рисунок 2.2. Кількісний розподіл вибірки досліджуваних за рівнем визначеності національної ідентичності

Можемо зауважити, що для більшості досліджуваних характерний високий рівень визначеності національної ідентичності. У першу групу осіб, тобто тих, у кого є високий рівень визначеності національної ідентичності, увійшло 43 особи (87,75%). У другу групу з середнім рівнем - 4 особи (8,16%), у третю групу з низьким рівнем – 2 особи (4,08%).

Визначеність національної ідентичності – це ступінь суб'єктивного усвідомлення себе як представника окремої нації. Результати респондентів дозволяють стверджувати, що для більшості осіб юнацького віку, а саме для 87,75% характерне чітке усвідомлення себе як представника своєї нації. На нашу думку, суспільно-політична ситуація у державі безпосередньо впливає на рівень визначеності національної ідентичності. Чим більша загроза існуванню нації, тим нагальнішою стає потреба в утвердженні та збереженні своєї національної ідентичності. Емоційне переживання приналежності до національної спільноти під час війни слугує важливим психологічним ресурсом для мобілізації внутрішніх сил та подолання стресових факторів.

Заслужують на увагу й певні відмінності між кількісним розподілом вибірки досліджуваних за рівнем валентності національної ідентичності та кількісним розподілом вибірки досліджуваних за рівнем визначеності національної ідентичності. Високий рівень валентності національної ідентичності притаманний 95,92% респондентів, а високий рівень визначеності національної ідентичності – 87,75%. Ця відмінність дозволяє припустити, що позитивне ставлення до своєї етнічної групи не корелює з чітким усвідомленням себе як її представника.

Результати методики «Типи етнічної ідентичності» (авт. Г. Солдатова і С. Рижова), яка спрямована на визначення норми (позитивної) й трансформованої національної ідентичності (націонігілізм, національна індиферентність, націоєгоїзм, націофанатизм), представлено на рис. 2.3.

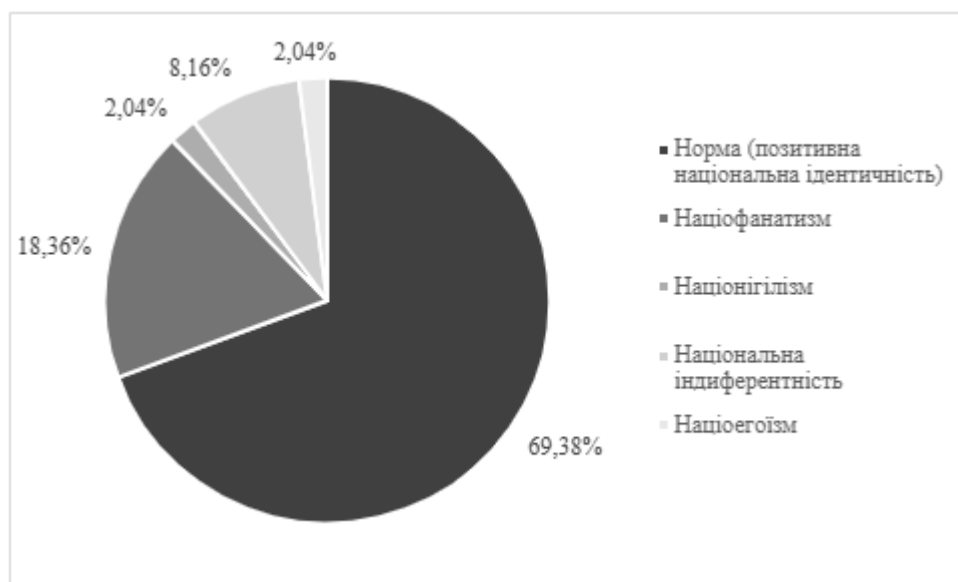


Рисунок 2.3. Кількісний розподіл вибірки досліджуваних за домінуючим типом національної ідентичності

Серед респондентів 69,38% мають позитивний тип національної ідентичності, що є нормою. Цей тип ідентичності характеризується поєднанням позитивного ставлення до власного народу та толерантним ставленням до представників інших націй. Респонденти з домінуючим типом позитивної національної ідентичності пишаються приналежністю до своєї нації, поважають свою унікальність, а саме власну мову, історію, культуру. Окрім того, вони готові із повагою взаємодіяти з представниками інших націй. Саме цей тип ідентичності, який притаманний більшості, є запорукою гармонійного розвитку держави, її самостійності та незалежності.

Натомість 30,62% респондентам притаманні трансформовані типи національної ідентичності, а саме націонігілізм, національна індіферентність, націогоїзм, націофанатизм, що є відхиленням від норми.

З рис. 2.3. помітно, що кількість респондентів, яким притаманний націонігілізм, виявилася незначною – 2,04%. Варто зазначити, що націонігілізм – це одна із форм ідентичності, що представляє заперечення власної національної ідентичності, відхід від своєї етнічної групи та пошук інших стійких соціальних груп, не враховуючи етнічний критерій. Відзначимо, що осіб юнацького віку із

націонігілізмом характеризує: низька самооцінка та низький рівень самовпевненості, що зумовлено почуттям меншовартості та відчуттям переваги інших націй. Часто вони не визнають себе, як частину своєї нації, відчують труднощі при спілкуванні із представниками своєї нації.

Кількість осіб, яким властива національна індиферентність – 8,16%. Для осіб юнацького віку з домінантним типом національної індиферентності характерні такі прояви: неактуальність та невизначеність своєї національної приналежності; байдуже ставлення до поділу на національні групи, вважаючи, що національність ніяк не впливає на міжособистісні взаємодію та спілкування. Вони не виявляють приналежності до жодної культури, зберігаючи нейтралітет, адже не вбачають переваги у своїй національній групі, чи будь-якій іншій.

Націоогоїзм, як домінантний тип національної ідентичності, властивий невеликій кількості опитуваних, а саме – 2,04%. Націоогоїзм часто виражається з одного боку у прийнятті своєї нації та у визнанні себе як її частиною, а з іншого може передбачати напруженість при взаємодії із представниками інших націй. Для осіб з цим типом ідентичності характерний чіткий поділ на «свій-чужий». Респонденти, для яких притаманний цей тип ідентичності демонструють перевагу своєї нації над іншими.

У 18,36% опитуваних було виявлено націофанатизм, що виражається у готовності йти на будь-які заходи заради національних інтересів, навіть геноциду. Досліджуванні з цим типом трансформації національної ідентичності ставлять права свого народу над правами людини; заперечують права інших народів на користування ресурсами та привілеями, якими користуються представники власного народу. Готові пожертвувати всім заради добробуту, процвітання своєї держави та виправдовують будь-які жертви заради досягнення цієї мети.

Отже, завдяки модифікованій методиці «Типи етнічної ідентичності» авт. Г. Солдатової та С. Рижової з'ясувалося, що більшість осіб юнацького віку (69,38%) має позитивне ставлення до представників своєї та інших націй, що підтверджує їхню позитивна національна ідентичність, яка перебуває у межах

норми. Водночас було виявлено, що трансформовані типи ідентичності, такі як націонігілізм, національна індиферентність, які свідчать про негативне ставлення до представників своєї нації та націогоїзм, націофанатизм, що характеризуються негативним ставленням до представників інших нації притаманні 30,62% респондентів.

Аналізуючи дані методики «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. Казанцевою), які представлені на рис. 2.4, ми зауважили, що адекватна самооцінка притаманна 57,14% опитуваних. Це свідчить, про їхню здатність адекватно оцінюють свою особистість, при цьому беручи до уваги як позитивні, так і негативні сторони та риси характеру. Такі особи вміють критично ставитися до себе, приймати свої невдачі без самозвинувачення, ставляти досяжні цілі, які зможу досягнути у своєму житті. Для досліджуваних з адекватним рівнем самооцінки характерна самостійність, незалежність від думки оточуючих, повага до себе і своїх почуттів.

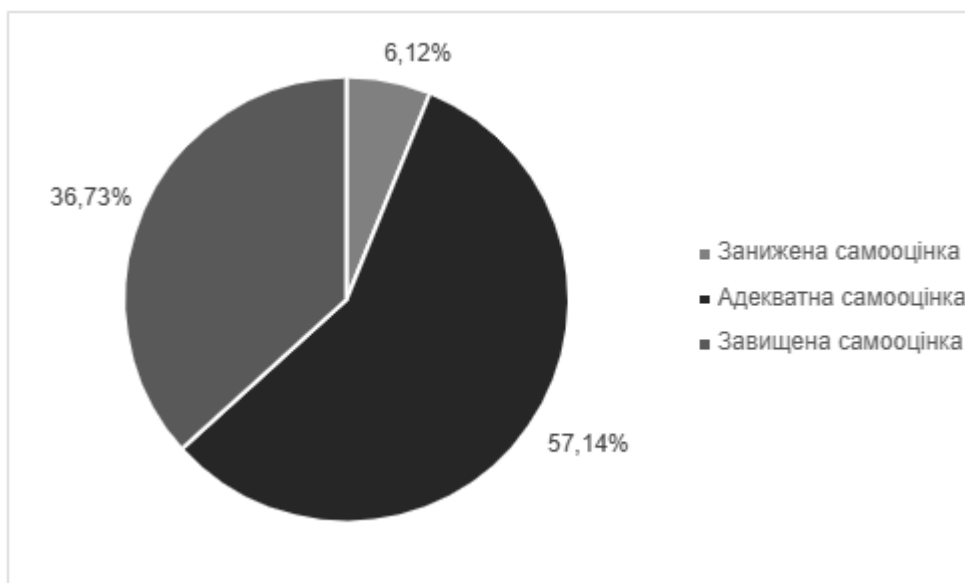


Рис. 2.4. Кількісний розподіл вибірки досліджуваних за рівнем самооцінки

Занижена самооцінка властива невеликій кількості опитуваних – 6,12%. Це може свідчити про високу ймовірність залежності від думки інших та схильність приймати все на свій рахунок. Особистості з низьким рівнем самооцінки важко

себе реалізувати, адже їй притаманні постійні сумніви в собі, що у свою чергу призводить до небажання будувати плани на майбутнє, ставити складні цілі. Особи юнацького віку із заниженою самооцінкою схильні до ізоляції, не часто беруть участь у соціальному житті.

Завищена самооцінка характерна для 36,73% респондентів. Для них притаманне невміння адекватно оцінити себе, свої можливості, що може призвести до переоцінки своїх можливостей. Існує схильність вважати себе найкращим, проявляючи зневагу до почуттів, думок інших людей. Через неготовність сприймати альтернативні думки, такі люди схильні до суперечок та конфліктів.

Метою кореляційного аналізу було встановити взаємозв'язок між національною ідентичністю та рівнем самооцінки. Загальна кореляційна таблиця подана в додатку Д. При аналізі враховувались зв'язки на 5%-му рівні значущості.

Відповідно у нас виокремилися такі кореляційні зв'язки національно-спрямованої поведінки (17) при $p \leq 0,05$ з такими шкалами, як «самовпевненість» (4) ($\tau=0,396$), «самоприв'язаність» (9) ($\tau=0,285$), «внутрішня конфліктність» (10) ($\tau=-0,368$), «самоприниження» (14) ($\tau=-0,303$), «національне самовизначення» (15) ($\tau=0,712$), «національно-психологічний аналіз» (16) ($\tau=0,551$), «ставлення до представників інших націй» (18) ($\tau=-0,338$), «рівень визначеності національної ідентичності» (20) ($\tau=-0,367$).

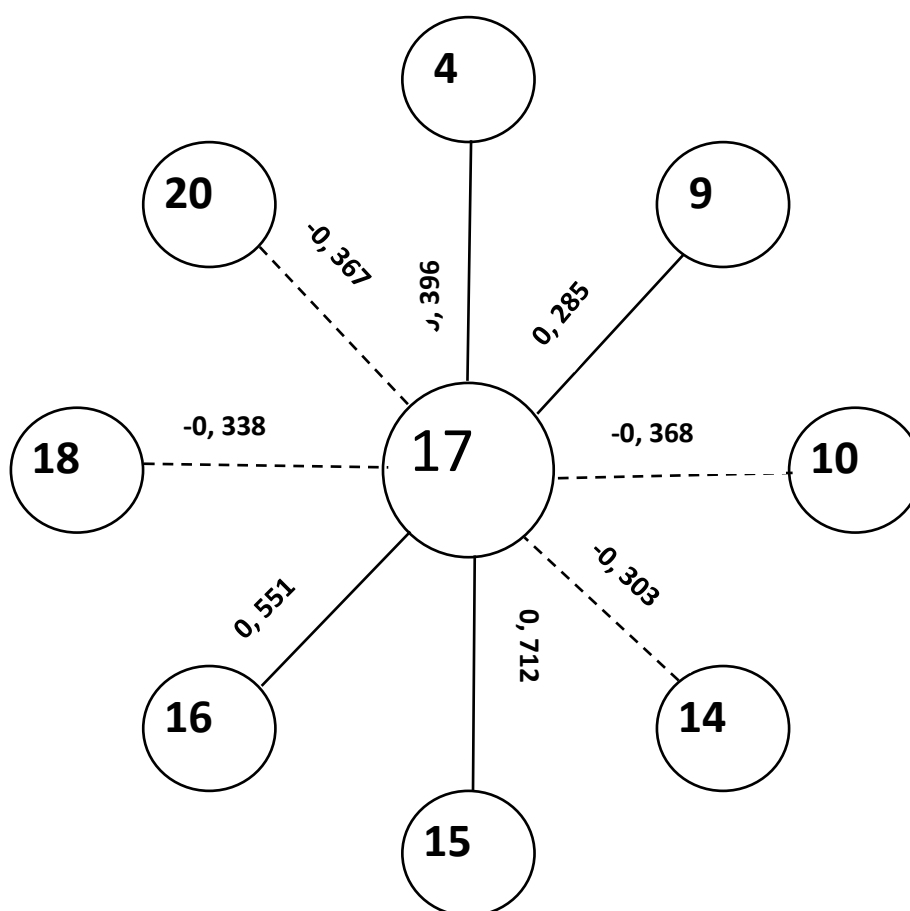


Рисунок 2.5. Кореляційні зв'язки національно-спрямованої поведінки на 0,05% рівні значущості

1.Цифрами позначені шкали:

17 – національно-спрямована поведінка; 4 – самовпевненість; 12- самоприв'язаність; 10 – внутрішня конфліктність; 14 – самоприниження; 15 – національне самовизначення; 16 – національно-психологічний аналіз; 18 – ставлення до представників інших націй; 20 - рівень невизначеності національної ідентичності.

2.Лініями позначені рівні значимості кореляції:

———— пряма кореляція
 ----- обернена кореляція

Національно-спрямована поведінка – це вчинки та дії людини, які характеризуються свідомим ставленням до своєї національної ідентичності та охоплює захист національних інтересів, збереження та популяризація культури, мови, історії. Юнаки беруть активну участь у націєкультурному житті – використовують українську мову для спілкування, дотримуються національних звичаїв, віддають перевагу всьому українському. Нами виявлено, що для осіб із національно-спрямованою поведінкою властива самовпевненість ($t=0,396$ при $p \leq 0,05$). Самовпевненість – тверде переконання у правильності своїх дій, переконання, суджень. Позитивна кореляція між шкалами «національно-спрямована поведінка» та «самовпевненість» означає, що люди, які мають

високий рівень самовпевненості, більш схильні до прояву активності у питаннях, пов'язаних із національною ідентичністю, культурним та соціальним життям держави. Ми можемо припускати, що завдяки національно-спрямованій поведінці вибудовуються переконання, які лягають в основу самовпевненості. Національно-спрямована поведінка звільняє від страху зробити помилку та сумнівів, оскільки вона допомагає особистості глибше усвідомити себе в суспільному контексті.

Відповідно до результатів, особи, яким приманна національно-спрямована поведінка в юнацькому віці, мають тенденцію до самоприв'язаності (9) ($\tau=0,285$), що свідчить про підвищення рівня емоційної прив'язаності до власного образу «Я». Також самоприв'язаність може проявлятися у негнучкості, небажанні змінюватися відповідно до зовнішніх обставин, ригідності. Ці характеристики ми можемо пов'язати із такою складовою національно-спрямованої поведінки, як збереження та плекання традицій, повага до історії свого народу.

Виявлено декілька кореляційних зворотніх зв'язків з такими шкалами, як «внутрішня конфліктність» (10) ($\tau=-0,368$), «самоприниження» (14) ($\tau=-0,303$). Негативна кореляція між шкалою «національно-спрямована поведінка та «внутрішня конфліктність» означає, що зі зростанням рівня національно-спрямованої активності знижується рівень внутрішніх конфліктів. Це свідчить про те, що люди, які активно залучені до суспільного життя своєї держави більш рішучі, їм меншою мірою притаманні сумніви в собі, непогодженість зі своїми бажаннями, потребами, або ж негативне самоставлення. Такі результати ми пов'язуємо із тим, що особистість відчуває сильний зв'язок між власними цінностями та національною приналежністю, що сприяє зменшенню внутрішніх суперечностей. Негативна кореляція між шкалою «національно-спрямована поведінка» та «самоприниження» (14) ($\tau=-0,303$) означає, що зі зростанням рівня національно-спрямованої активності знижується схильність до самоприниження. Це свідчить про те, що люди, менш схильні до надмірної

самокритики та переживання почуттів власної незначущості, якщо вони активно залучені до соціальних процесів.

На нашу думку, високий кореляційний зв'язок зі шкалою «національне самовизначення» (15) ($\tau=0,712$), пов'язаний із чітким усвідомленням себе, як представника своєї нації, носія мови, історії та традицій свого народу. Це означає, що люди, які активно підтримують мову власної нації, її традиції та звичаї, більш схильні до чіткого визначення своєї національної ідентичності та розуміння її значущості у своєму житті.

Зворотній кореляційний зв'язок зі шкалою «рівень невизначеності національної ідентичності» (20) ($\tau=-0,367$) вказує, що юнаки, які активно підтримують включені у соціальні процеси, менш схильні до сумнівів щодо своєї національної ідентичності та більш глибоко усвідомлюють себе частиною нації.

Також виявлено, що особи юнацького віку з національно-спрямованою поведінкою не завжди проявляють толерантність до представників інших націй, про що свідчить зворотня кореляція зі шкалою «ставлення до представників інших націй» (18) ($\tau=-0,338$). Це може означати, що особи юнацького віку, які активно залучені до національних ініціатив або зосереджені на розвитку національної ідентичності, можуть демонструвати меншу відкритість або терпимість до інших етнічних груп. Ми це пояснюємо тим, що можливе зародження акценту на відмінностях між «своїми» та «чужими».

Нами було виявлено такі зв'язки рівня невизначеності національної ідентичності при $p \leq 0,05$ (20) з самовпевненістю (4) ($\tau=-0,322$), самокерівництвом (5) ($\tau=-0,320$), самоцінністю (7) ($\tau=-0,380$), національною самовизначеністю (15) ($\tau=-0,624$), що зображено на рис. 2.6.

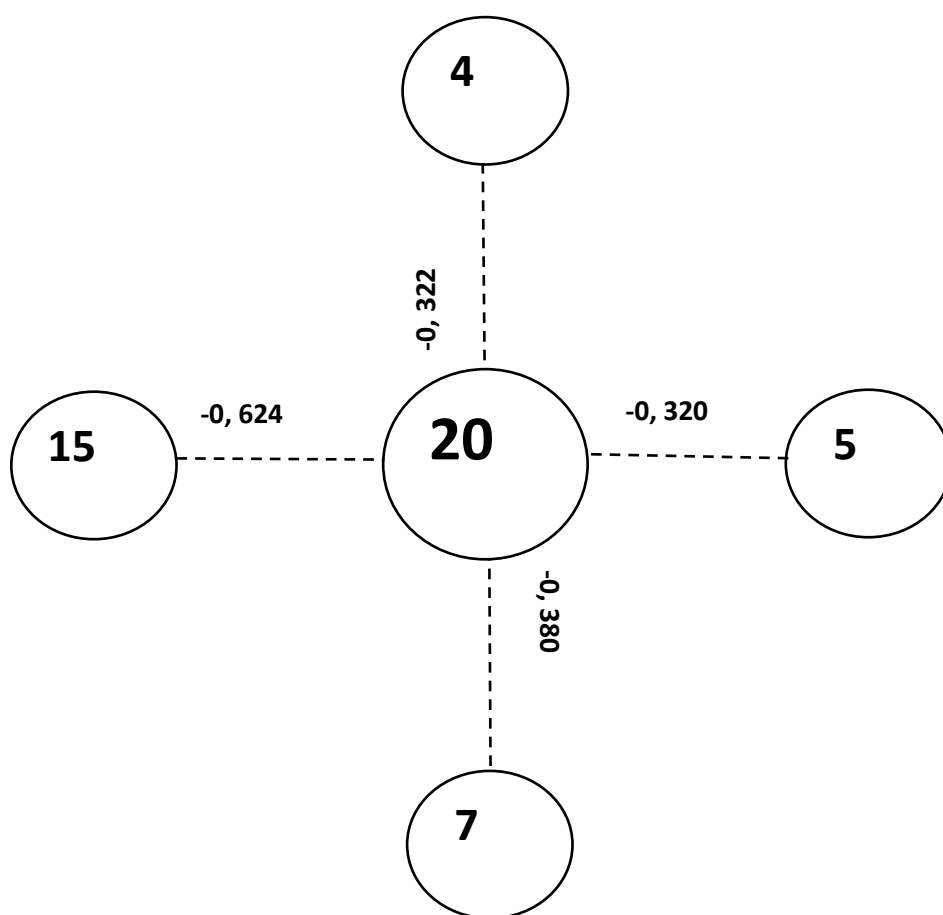


Рисунок 2.6. Кореляційні зв'язки невизначеності національної ідентичності на 0,05% рівні значущості

1.Цифрами позначені шкали:

20 – невизначеність національної ідентичності; 4 – самовпевненість; 5 – самокерівництво; 7 – самоцінність; 15 – національна самовизначеність.

2.Лініями позначені рівні значимості кореляції:

———— пряма кореляція
 ----- обернена кореляція

Ми виявили зворотній кореляційний зв'язок зі шкалою «самовпевненість» (4) ($\tau=-0,322$). Це свідчить про те, що особа юнацького віку, яка не усвідомлює себе як частину конкретної нації, може частіше відчувати невпевненість у собі та бути менш задоволеною своїм життям у порівнянні з тією, яка ідентифікує себе як частину своєї національної спільноти. Люди, які мають стійке уявлення про свою національну приналежність проявляють менше сумнівів у собі, оскільки їхня ідентичність є джерелом внутрішньої стабільності.

Також існує зворотній кореляційний зв'язок зі шкалою «самокерівництво» (5) ($\tau=-0,320$), що вказує на схильність особи піддаватися обставинам, уникати відповідальності та не вміння протистояти поганим обставинам. Також таку особистість характеризує пошук причин наслідків усіх негараздів у зовнішніх обставинах, а не у собі, а це у свою чергу свідчить про недостатній рівень самоаналізу та відсутність здатності до рефлексії. Можемо зробити висновки, якщо в особи відсутнє чітке розуміння своєї національної приналежності, то її може супроводжувати дезорієнтація у цінностях, що ускладнює здатність розставляти пріоритети та самостійно приймати рішення.

Зворотній кореляційний зв'язок зі шкалою «самоцінність» (7) ($\tau=-0,380$) дає підстави нам стверджувати, що особа, якій притаманна невизначена національна ідентичність не відчуває достатню зацікавленість у власному «Я», а навпаки – сумніви у своїй цінності, байдужність і відстороненість до себе, втрата інтересу до своїх внутрішніх переживань, потреб, прагнень. Це дає нам підстави стверджувати, якщо в особистості немає чіткого розуміння своєї національної приналежності, вона може відчувати потребу шукати зовнішні підтвердження своєї значущості, не маючи внутрішнього орієнтира.

Зворотній кореляційний зв'язок зі шкалою «національне самовизначення» (15) ($\tau=-0,624$) можна трактувати, як відчуття невпевненості у своїй соціальній ролі, що знижує здатність особистості активно визначати свою політичну, соціальну позицію.

Також декілька кореляційних зв'язків національного самовизначення ми виявили з такими типами національної ідентичності при $p \leq 0,05$ (15): національна індиферентність (22) ($\tau=-0,743$), націоєгоїзм (24) ($\tau=0,464$), націоізолятизм (25) ($\tau=0,392$), націофанатизм (26) ($\tau=0,553$), рис.2.7.

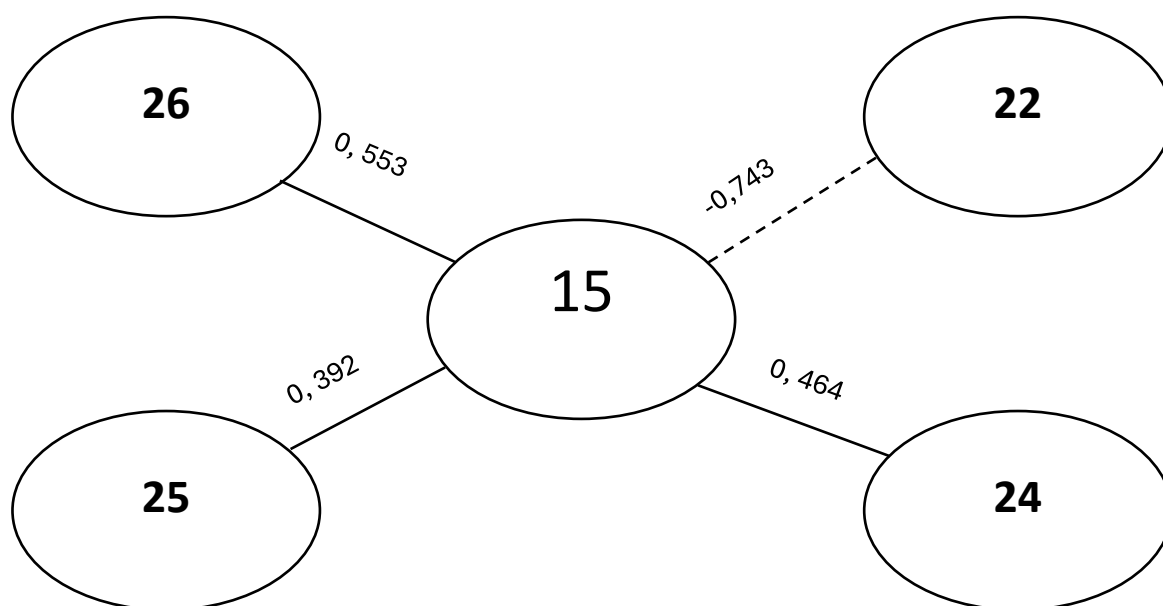


Рисунок 2.7. Кореляційні зв'язки національного самовизначення на 0,05% рівні значущості

1.Цифрами позначені шкали:

15 – національне самовизначення; 22 – національна індиферентність; 24 – націогоїзм; 25 – націоізолятизм; 26 – націофанатизм

2.Лініями позначені рівні значимості кореляції:

———— пряма кореляція
 ----- обернена кореляція

Завдяки встановленим зв'язкам можна зробити висновок, що для осіб юнацького віку з національним самовизначенням характерна трансформована національна ідентичність, зокрема гіперідентичність. Тобто це означає, що юнаки з національним самовизначенням ототожнюють себе з власною нацією, визнають необхідність захистити, очистити свою націю від впливу чужих культур, а також надають пріоритет правам нації над правами конкретного індивіда.

Також спостерігається зворотній кореляційний зв'язок в нас присутній зі шкалою «національна індиферентність» (22) ($\tau = -0,743$), що є проявом гіпоідентичності. Такий результат зумовлений тим, що при національній індиферентності для індивіда питання національної ідентичності є неактуальним та сприймається ним байдуже. Отже, люди, які мають чітке усвідомлення своєї

національної приналежності, менш схильні до байдужого або нейтрального ставлення до питань власної національної ідентичності.

Наступна кореляційна плеяда «самооцінка» (27), при рівні значущості $p \leq 0,05$ корелює зі шкалами: «самовпевненість» (4) ($\tau=0,436$); «самокерівництво» (5) ($\tau=0,404$); «самоцінність» (7) ($\tau=0,407$); «самоприв'язаність» (9) ($\tau=0,502$); «внутрішня конфліктність» (10) ($\tau=-0,467$); «самозвинувачення» (11) ($\tau=-0,487$); «самоповага» (12) ($\tau=0,494$); «аутосимпатія» (13) ($\tau=0,531$); «самоприниження» (14) ($\tau=-0,528$).

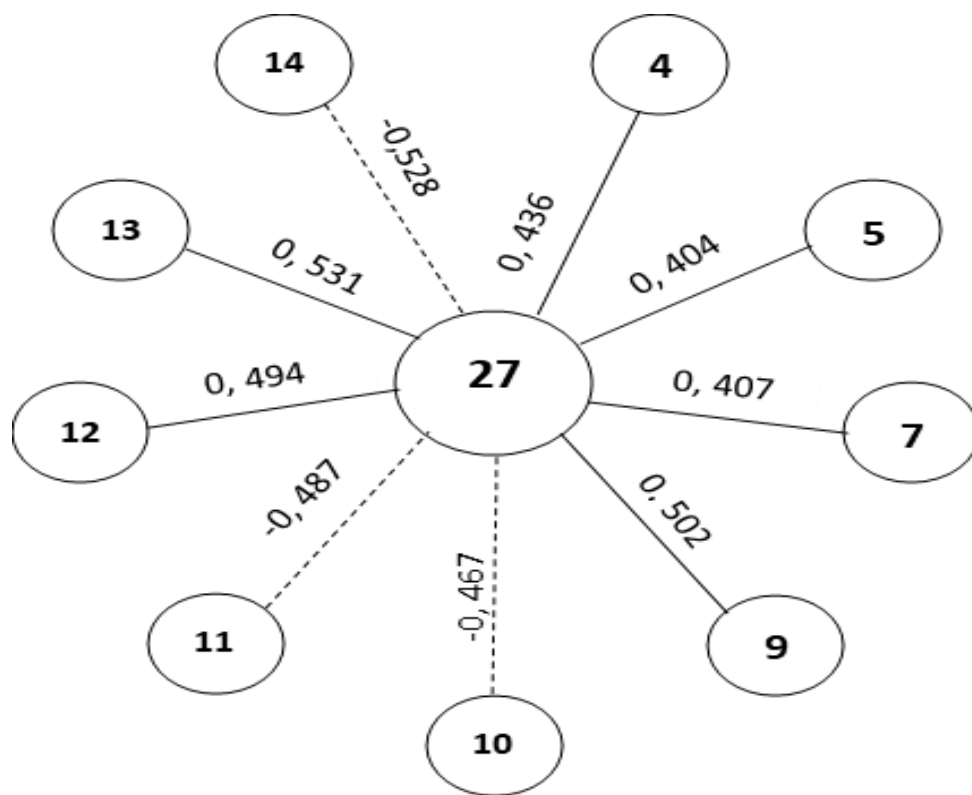


Рисунок 2.8. Кореляційні зв'язки самооцінки на 0,05% рівні значущості

1.Цифрами позначені шкали:

27 – самооцінка; 4 – самовпевненість; 5 – самокерівництво; 7 – самоцінність; 9 – самоприв'язаність; 10 – внутрішня конфліктність; 11 – самозвинувачення; 12 – самоповага; 13 – аутосимпатія; 14 – самоприниження.

2.Лініями позначені рівні значимості кореляції:

———— пряма кореляція

----- обернена кореляція

Ми виявили позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «самовпевненість» (4) ($\tau=0,436$), який вказує, що зі зростанням рівня самооцінки підвищується рівень самовпевненості. Тобто успішний досвід та досягнення можуть сприяти підвищенню самооцінки, тим самим підвищуючи самовпевненість особистості у собі. Люди із високою самооцінкою більш впевнені у власних можливостях та своєму внутрішньому потенціалі, що у свою чергу сприяє підвищенню успішності у багатьох життєвих сферах. Однак низька самооцінка, впливає зниження рівня самовпевненості, що призводить до сумнівів, невміння приймати рішення та реалізовувати себе.

Наступна позитивна кореляція зі шкалою «самокерівництво» (5) ($\tau=0,404$) може означати, що чим вищий рівень самооцінки, тим більше особистість відчуває відповідальність за своє життя, послідовність у своїх прагненнях і спонуканнях. Люди із вищою самооцінкою мають більше внутрішнього ресурсу для подолання життєвих криз, більш здатні до самостійного прийняття рішень та управління своїм життям. Натомість низький рівень самооцінки може вказувати на невміння брати відповідальність за своє життя, розмитий локус «Я», слабку саморегуляцію. Це може негативно впливати на самореалізацію та досягнення успіху.

Позитивна кореляція зі шкалою «самоцінність» (7) ($\tau=0,407$) може вказувати на те, що людина, які притаманна самоцінність здатна зберігати високий рівень самооцінки та відчуття власної цінності навіть при певних зовнішніх невдачах. У свою чергу відчуття цінності своєї особистості слугує основою для здорової самооцінки. Люди, яким притаманна впевненість у своїй значущості, сприймають себе як вартісну особистість, попри думку навколишнього соціуму. Тоді як низька самооцінка може перешкоджати формуванню самоцінності, оскільки викликає постійні сумніви у цінності власної особистості.

Також існуючий позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «самоприв'язаність» (9) ($\tau=0,502$) в даній ситуації ми можемо трактувати як небажання змінюватися, оскільки особистість із високою самооцінкою вже

повністю задоволена собою. У цьому випадку це свідчить про прийняття себе, переживання задоволеності від свого внутрішнього та зовнішнього стану, сильну емоційну прив'язаність до свого «Я». Також ми можемо трактувати це як внутрішню стійкість до змін. Однак у деяких випадках самоприв'язаність може супроводжуватися залежністю від неадекватного «Я» образу, що не дозволяє особистості розвивати свій потенціал.

Негативний кореляційний зв'язок зі шкалою «внутрішня конфліктність» (10) ($\tau = -0,467$) свідчить, що особистість із високою самооцінкою не схильна до постійних сумнівів, тривожно-депресивних станів, емоційного напруження, адже вона впевнена у своїх рішеннях та задоволена собою. Внутрішня конфліктність часто виникає через невідповідність між «Я» реальним та «Я» ідеальним, що має негативний вплив на самооцінку особистості. У осіб з високою самооцінкою «Я» реальне та «Я» ідеальне знаходяться у гармонійному стані, що дозволяє уникнути конфліктів між ними. Навпаки, низька самооцінка супроводжується напруженням та внутрішніми противоріччями, що зрештою призводить до внутрішніх конфліктів.

Також негативна кореляція зі шкалою «самозвинувачення» (11) ($\tau = -0,487$) підштовхує нас на висновок, що зі зростанням рівня самооцінки знижується схильність до самозвинувачення. Ми можемо це пояснити тим, що висока самооцінка сприяє формуванню адекватного ставлення як до своїх успіхів, так і до своїх невдач. Це дозволяє аналізувати свої вчинки конструктивно, без емоційного перевантаження та не піддаватися руйнівному впливу почуття провини та самокритики. Натомість низька самооцінка підвищує схильність гостро реагувати на власні помилки, шукати у своїх невдачах підтвердження власної нікчемності. Це може призвести до фонового відчуття провини та сорому, а також емоційного виснаження.

Позитивний кореляційний зв'язок між шкалами «самооцінка» та «самоповага» (12) ($\tau = 0,494$), свідчить про те, що зі зростанням рівня самооцінки збільшується рівень самоповаги. Цей зв'язок підкреслює, що особистість, яка високо оцінює себе свої здібності та досягнення та при цьому адекватно

ставиться до власних невдач, має міцне внутрішнє переконання у своїй значущості. Водночас низька самооцінка знижує рівень самоповаги, що робить особистість залежною від думки та критики інших людей.

Позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «аутосимпатія» (13) ($\tau=0,531$) свідчить про те, що зі зростанням рівня самооцінки підвищується рівень аутосимпатії. Ми це можемо трактувати наступним чином: особистість, якій характерна висока оцінка своїх здібностей, досягнень та загалом свої індивідуальні якості, демонструє більш позитивне емоційне ставлення до свого «Я». Це явище свідчить про зв'язок між вмінням об'єктивно оцінювати свої позитивні та негативні сторони, досягнення та невдачі і формуванням позитивного емоційного ставлення до себе.

Також негативна кореляція зі шкалою «самоприниження» (14) ($\tau=-0,528$), вказує, що зі зростанням рівня самооцінки зменшується схильність до самоприниження. Тобто людина, яка має високий рівень самооцінки менш схильна до критики себе, знецінення чи приниження власної значущості. Цей зв'язок настановує на висновок, що висока самооцінка, яка сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, допомагає уникати надмірної самокритики та самоприниження. Натомість низька самооцінка супроводжується підвищенням рівня самоприниження, що викликає почуття незадоволеності собою.

Також шкала «самооцінка», при рівні значущості $p \leq 0,05$ позитивно корелює зі шкалою «позитивна національна ідентичність» ($\tau=0,378$), «рівень валентності національної ідентичності» ($\tau=0,297$), «національно-спрямована поведінка» ($\tau=0,256$), а негативно зі шкалою «націонігілізм» ($\tau=-0,394$) рис. 2.9.

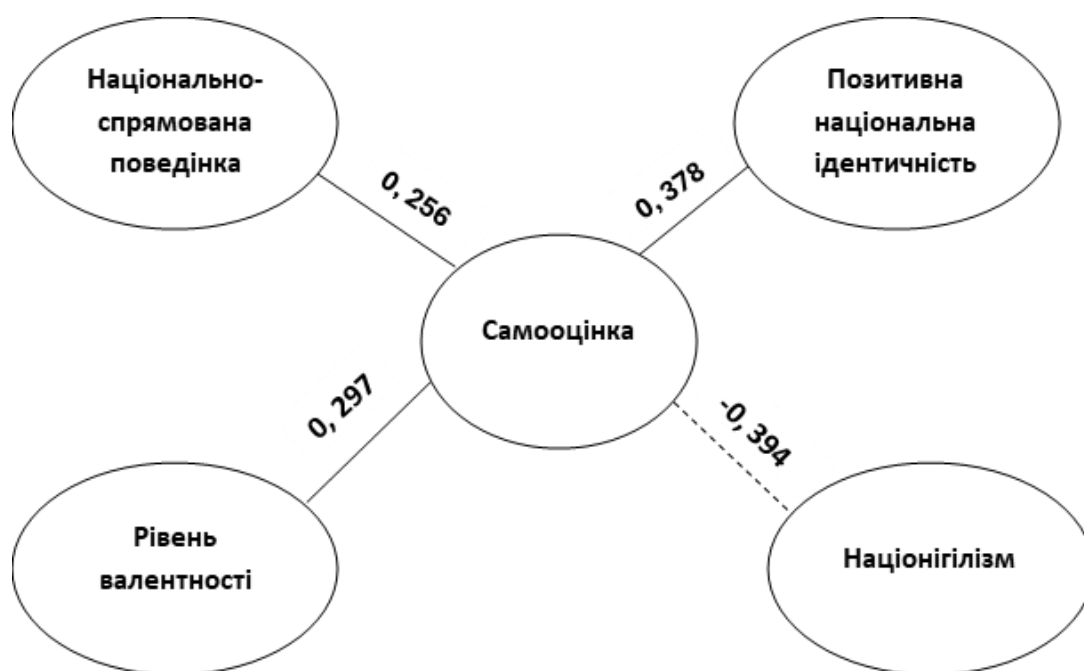


Рисунок 2.9. Кореляційна плеяда зв'язків самооцінки при рівні значущості $p \leq 0,05$

Лініями позначені рівні значимості кореляції:

— пряма кореляція

----- обернена кореляція

Позитивна кореляція між самооцінкою та позитивною національною ідентичністю ($r=0,378$) свідчить про те, що національна ідентичність може бути важливим фактором у формуванні загального психологічного благополуччя. Люди, які відчувають сильний зв'язок зі своєю нацією, можуть мати більш стійку самооцінку та відчуття соціальної підтримки. Ми це можемо пояснити тим, що національна ідентичність виступає як джерело позитивного самосприйняття.

Негативна кореляція між шкалою «самооцінка» та «націонігілізм» ($r=-0,394$) означає, що зі зростанням рівня самооцінки знижується схильність до заперечення або знецінення своєї національної ідентичності та її складових (мови, історії, традицій). Особистість із високою самооцінкою більш схильні до прийняття своєї національної ідентичності. Нагадаємо, що націонігізм – це тип національної ідентичності, який характеризується запереченням своєї національної ідентичності. Цей зв'язок можна пояснити тим, що таким особам важко знайти мову із представниками своєї нації, адже для них характерне

переживання меншовартості через сприйняття інших націй, як «вищих», що також впливає на низький рівень самооцінки.

Позитивна кореляція між самооцінкою та рівнем валентності (позитивності) національної ідентичності ($\tau=0,297$) означає, що люди з високою самооцінкою більш схильні до позитивного сприйняття своєї національної ідентичності. На цей зв'язок впливає відчуття гордості за свою державу, її історію, мову, досягнення, що формує стійку приналежність до нації та бажання бути її частиною. Також ми це пояснюємо тим, що при позитивному ставленні до своєї етнічної групи, особа здатна краще функціонувати та реалізовувати себе у соціумі, що значно впливає на самооцінку.

Позитивна кореляція між шкалами «самооцінка» та «національно спрямована поведінка» ($\tau=0,256$), може означати, що люди з високою самооцінкою є більш впевненими у своїх переконаннях та ідентичності, що сприяє їхній активній участі в національних ініціативах. Також національна ідентичність може виступати психологічним ресурсом, що допомагає людині відчувати себе частиною значущої групи, що позитивно впливає на самооцінку.

Отже, нами було проведено відсотковий та кореляційний аналіз, та на основі отриманих результатів ми розробили соціально-психологічний тренінг, який представлений у додатку Е.

2.3. Теоретичне обґрунтування програми соціально-психологічного тренінгу формування позитивної національної ідентичності в осіб юнацького віку

На сучасному етапі розвитку України, повстає важливе питання у її збереженні та національному захисті. Реальні загрози та виклики, які існують, а саме війна Російської Федерації проти нашої держави, денаціоналізація, втрата суверенності, залежність від впливу інших держав, підривають основи української державності. Саме тому збереження національної ідентичності повинно перебувати у центрі уваги всіх державних інституцій, освітніх програм,

громадських ініціатив та культурних проєктів, адже від цього залежить наше подальше існування як української нації. Усі ці аспекти створюють необхідність у комплексному переосмисленні та напрацювань у сфері національно-патріотичного виховання.

У наказі МОН від 06.06.2022 №527 «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України...» задекларовано, що пріоритетним завданням освітнього процесу у закладах вищої освіти є розвиток національної самосвідомості та утвердження національної ідентичності молоді в юнацькому віці. Національний характер навчально-виховного процесу у вищій школі вимагає від педагогів пошук сучасних і продуктивних шляхів формування у молоді націоналістичних цінностей.

Потреба в обґрунтуванні та розробці програми, що враховує психологічні та вікові особливості особистості юнацького віку та спрямованої на формування позитивної національної ідентичності внаслідок емпірично зафіксованого рівня її розвитку.

Пригадаймо, що позитивна національна ідентичність – це поєднання адекватного ставлення до свого народу та до інших народів. Така особистість усвідомлює себе як частину нації при цьому не принижуючи інші нації.

Важливо зазначити, що теоретично обґрунтовуючи програму щодо формування позитивної національної ідентичності варто зважати на отримані результати теоретичного та емпіричного досліджень. Саме тому теоретичне обґрунтування й розробка змісту цієї програми здійснювалася з урахуванням висновків та даних, викладених у попередніх розділах кваліфікаційної роботи.

Попри те, що результати показали високий рівень, а саме (95,92%) за шкалою валентності національної ідентичності, що свідчить про позитивне ставлення респондентів до своєї етнічної групи. А також зафіксовано високий рівень визначеності національної ідентичності (87,75%), який підкреслює, що для більшості осіб юнацького віку, характерне чітке усвідомлення себе як частини нації.

Однак, результати за шкалою «типи національної ідентичності» показали, що 30,62% респондентам притаманні трансформовані типи національної ідентичності, а саме націонігілізм, національна індиферентність, націоєгоїзм, націофанатизм, що є відхиленням від норми. Таким чином, під час розроблення програми респонденти із трансформаціями національної ідентичності перебувають у полі нашої особливої уваги.

Отже, на основі виявлених результатів ми сформуvalи програму, яка спрямована на підтримку та розвиток позитивної національної ідентичності. Наша програма зосереджена на молодіжній аудиторії, в умовах закладів вищої освіти.

Передусім варто зазначити, що програма формування позитивної національної ідентичності повинна бути направлена на розширення у молоді знань про себе, як про представника своєї нації; глибоке розуміння історичного та культурного контексту своєї нації. Особливу увагу слід приділити вихованню почуття гордості за національних героїв, усвідомлення своєї єдності з іншими представниками нації та стимулюванню готовності активно долучатися до збереження інтересів держави, її захисту та культурного розвитку.

У цьому процесі ключову роль відіграють такі соціальними чинники: професійна освіта у вищих навчальних закладах; спілкування із важливими представниками своєї нації та інших націй; взаємодія із представниками своєї та інших націй, через яку здобувається знання про особливості кожної нації.

На нашу думку, у процесі формування позитивної національної ідентичності стрижневою умовою є взаємодія між викладачами та студентами. Саме цей процес комунікації сприяє розкриттю потенціалу кожного студента у контексті їхньої національної ідентичності. Варто зазначити, що така взаємодія буде ефективною та можливою за умови, якщо самі викладачі мають стійке національне самоусвідомлення та є носіями національних цінностей. Р. Сойчук у своїй дисертації зазначає: «Ефективність організації виховання національного самоствердження учнівської молоді в ЗНЗ залежить від учителя як ключової

фігури в сучасному виховному процесі, а саме від його професійної компетентності, майстерності та духовно-моральної зрілості» [40, с.256-257].

Сучасні педагоги, які демонструють усвідомлену національну позицію у своїй діяльності та прагнуть до національного самоствердження, можуть ефективніше зрозуміти особистість, яка є свідомою своєї національної ідентичності. Це може бути реалізовано у вигляді культурних заходів, волонтерських проєктах, дискусіях та обговореннях актуальних питань національної ідентичності.

Також варто підкреслити, що однією з найефективніших умов формування національної ідентичності є наявність зворотного зв'язку між студентами та викладачами, а це можна забезпечити за допомогою тематичного соціально-психологічного тренінгу. Саме під час тренінгу відбувається взаємний обмін думками, можливі дискусії та відкрите спілкування, різноманітні рольові ігри та вправи, що сприяють глибшому розумінню національних цінностей, забезпечують комплексний розвиток патріотичного виховання у комфортній та відкритій взаємодії. З цією метою нами була розроблена програма соціально-психологічного тренінгу «Розвиток позитивної національної ідентичності», яка орієнтована на студентів навчальних закладах (додаток Е).

Варто підкреслити, що психологічний тренінг є одним із найпоширеніших методів активного соціально-психологічного навчання, що широко використовується у психологічній практиці. Його головна перевага полягає у здатності ефективно розв'язувати різноманітні поставлені завдання, передусім пов'язані з самопізнанням, сприйняття, саморегуляції, розвитком комунікативних навичок. Тренінг є творчим процесом між учасниками та тренером, покликаним розкрити внутрішні можливості особистості та активізувати її прихований потенціал. Як наслідок людина здобуває можливість більш активно взаємодіяти з навколишнім світом, активно проявляти себе у соціальному житті, що позитивно впливає на її успішність у різних життєвих сферах.

Головною метою програми соціально-психологічного тренінгу – є утвердження позитивної національної ідентичності осіб юнацького віку, активізація механізмів національної ідентифікації.

Натомість ми окреслили такі провідні завдання цього соціально-психологічного тренінгу:

1. Пізнання своєї національної ідентичності, усвідомлення її важливості у формуванні особистості та світогляду.
2. Формування націоналістичного бачення та стійкої позиції на користь держави.
3. Формування поваги до національних героїв та минулого своєї нації.
4. Зміцнення почуття національної гордості та прагнення до національного самоствердження через активну участь у житті суспільства.
5. Розвиток бажання активно долучатися до культурного життя держави, збагачувати її традиції та розвивати культурну спадщину.
6. Розширення кругозору молоді щодо історичних подій, культурних особливостей та соціальних аспектів життя своєї нації та світу загалом.
7. Розвиток поваги до представників своєї нації та інших націй.
8. Розвиток критичного мислення стосовно історичних фактів та національних питань, що дозволяє глибше розуміти процеси, які впливають на суспільство.

Тренінгова програма розрахована 6 занять, які проводяться 2 рази на тиждень, протягом 90 хв. що в сумі становить 9 годин. Загальна структура тренінгу наведена в таблиці 2.1.

Основні блоки тренінгової програми:

- 1.Діагностичний
- 2.Настановчий
- 3.Корекційний
- 4.Блок оцінки ефективності корекційних дій

Таблиця 2.1 - Структура програми тренінгу

Діагностичний блок	Заняття 1 «Знайомство»	Вступне слово	5 хв.
		Вправа: «Визначення правил групової взаємодії»	10 хв.
		Обговорення «Історія мого імені»	15 хв.
		Вправа «Зоряна мапа неба»	10 хв.
		Міні-лекція: «Вступ до проблеми: особливості формування національної ідентичності»	10 хв.
		Мозковий штурм «Що таке нація та які її основні ознаки?»	15 хв.
		Модифікована методика оцінки позитивності та невизначеності етнічної ідентичності (авт. О. Татарко і Н. Лебедєва)	10 хв.
		Рефлексія «Опиши одним реченням»	15 хв.
Настановчий блок	Заняття 2 «Національна ідентичність особистості»	Вправа « Усмішка по колу»	5 хв.
		Вправа «Згоден - не згоден»	10 хв.
		Вправа «Павутина проблем»	15 хв.
		Модифікована вправа «Як ви усвідомлюєте зв'язок зі своєю нацією»	35 хв.
		Інтерактивна міні-лекція «Ознаки української нації»	10 хв.
		Рефлексія «Тут і тепер»	15 хв.
Корекційн	Заняття 3	Розминка - вітання «Ім'я і жест»	10 хв.

ий блок	«Роль національної ідентичності у повсякденному житті людини»	Розминка «Розкол льоду»	20 хв.
		Рольова гра «Знайомство в аеропорту»	30 хв
		Вправа «Зміна переконань»	20 хв.
		Шерінг	10 хв.
	Заняття 4 «Психологічна стійкість нації: роль історичної пам'яті та колективного досвіду»	Вправа «Привітайся ліктями»	10 хв.
		Вправа «Мозаїка національної пам'яті»	15 хв.
		Рольова гра «Голос нації»	20 хв.
		Мозковий штурм «Емоційна карта національної ідентичності»	15 хв.
		Вправа «Колективна сила»	20 хв.
		Шерінг	10 хв.
	Заняття 5 «Сучасні виклики та загрози національній ідентичності українця»	Привітання	10 хв.
		Вправа «Мапа загроз і ресурсів»	15 хв.
		Рольова гра «Інформаційна маніпуляція та стійкість»	20 хв.
		Міні-лекція «Глобалізація та ідентичність»	10хв.
		Вправа «Культурний код»	15 хв.
		Вправа «Водоспад»	10 хв.
		Шерінг	10 хв.
Блок оцінки ефективності	Заняття 6 «Підсумки»	Вправа «Якщо я погода, то яка.....»	15 хв.
		Вправа «Яким був тренінг»	15 хв.
		Методика «Методика вимірювання етнічної ідентичності»	10 хв.

корекційного впливу		Вправа «Я ціную свою націю за те ...»	15 хв.
		Інформативне повідомлення «Що я можу зробити для збереження своєї національної ідентичності в умовах війни»	10 хв.
		Вправа «Підсумок»	15 хв.

Програма формування національної ідентичності містить вступну, основну та заключну структурно-змістовні частини:

Вступна частина – складається із двох блоків (діагностичний та настановчий) та передбачає знайомство, створення сприятливої атмосфери; ознайомлення учасників із метою, завданнями та темою тренінгу; формування загальних правил подальшої взаємодії; обговорення очікувань; формування цілей тренінгу та виявлення актуального рівня сформованості національної ідентичності студентів. Ця частина також охоплює розробку стратегії вирішення актуальних питань, адже на основі отриманих даних тренер може корегувати програму тренінгу, адаптуючи її до індивідуальних потреб учасників.

Доцільним було використання таких прийомів і технік: методика, групове обговорення, вправи, мозковий штурм, міні-лекція; бесіда та групова дискусія щодо особистого розуміння приналежності до нації та її ролі у житті кожного; а також був використаний такий діагностичний метод, як спостереження, що дозволило виявити неусвідомлені аспекти поведінки та ставлення учасників до питань національної ідентичності.

Важливо підкреслити, що ретельне і структуроване планування вступної частини закладає основу для подальших етапів роботи та забезпечує індивідуальний підхід до кожного учасника тренінгу, що значно підвищує його ефективність.

Основна частина – складається із трьох корекційних занять та характеризується активною роботою над усвідомленням і зміцненням національної ідентичності через групові вправи, саморефлексію та дискусії. Студенти мають можливість переосмислити власні цінності та поглибити знання про націю, розширити своє бачення українського суспільства та своє місце у ньому.

Методи роботи включають: ролеві ігри спрямовані на програвання певних ситуацій, у яких студенти можуть проявити свою громадянську активність; тематичні міні-лекції, що розкривають важливість моменти національної ідентичності; групові завдання на аналіз історичних фактів, національних символів, героїв та культурних досягнень; дебати, у межах яких ведеться обговорення сучасної ролі національної ідентичності у суспільному житті та міжнародному контексті.

Заключна частина – складається із одного блоку оцінки ефективності корекційного впливу та включає оцінку отриманих змін та чи результат відповідав попереднім очікуванням студентів; формування плану подальшого розвитку учасників; узагальнення знань, вмінь, навичок. Основною метою цього етапу є проведення підсумків роботи. Крім того, закріплюють здобуті знання, задля забезпечення сталого впливу тренінгу на подальше формування позитивної національної ідентичності студентів. Головним методом роботи на цьому етапі є рефлексія - учасники діляться своїми думками та обговорюють зміни, які відбулися завдяки тренінгу. Саме цей метод, рефлексії, допомагає закріпити отриманий досвід та знання і краще інтегрувати його у життя.

На фінальному етапі учасники також оцінюють ефективність тренінгу через обговорення та зворотний зв'язок. Важливим аспектом цього етапу є визначення стратегічних напрямів усунення недоліків, а також розробка механізмів оптимізації тренінгу для досягнення більш якісних результатів.

Отже, до програми формування позитивної національної ідентичності в осіб юнацького віку, яка складається з трьох етапів та чотирьох блоків, ввійшла низка розвивальних методів та технік, які сприяють зростанню позитивної

національної ідентичності, формують націоналістичні цінності та погляди, розширюють рівень знань про різні нації (свою та інші), їх особливості, а також дозволяють розвивати критичне мислення та національне самоусвідомлення.

Вважаємо за необхідне, щоб тренінг не був частиною іншої навчальної дисципліни, а функціонував як окремий предмет, адже це зможе забезпечити більшу ефективність та результативність. Такий формат сприятиме цілісному вивченню і розумінню студентами теми національної ідентичності, дозволить ефективно застосовувати отримані знання у повсякденному житті та буде важливим поштовхом у формуванні національно свідомої студентської спільноти, яка діятиме в інтересах держави.

Підсумовуючи вищезазначене, важливою умовою формування національної ідентичності юнаків виступає є систематична і змістовна взаємодія із викладачами вищих навчальних закладів. Ефективність цього процесу значно зростає, якщо керуватися творчим підходом, який може бути зреалізовано у вигляді соціально-психологічного тренінгу. Такий формат навчання створює сприятливе середовище для дискусій, обміну думками та активного самоаналізу. У результаті цей підхід забезпечить формування стійкої громадянської позиції та зміцнення позитивної національної ідентичності, що вплине на розвиток суспільної згуртованості, соціальної відповідальності та добробуту нації.

Висновки до другого розділу

У процесі проведення емпіричного дослідження ми використали п'ять психодіагностичних методик. Завдяки цьому методологічному інструментарію ми визначили, які індивідуальні особливості характеризують осіб з різними рівнями та типами національної ідентичності та які психологічні чинники притаманні особистості з заниженим, адекватним та завищеним рівнями самооцінки, а які ні.

З метою виявлення взаємозв'язків між рівнями самооцінки та національною ідентичністю нами був застосований відсотковий та кореляційний аналіз серед осіб юнацького віку.

Нам вдалося виявити кореляційні зв'язки, які підтверджують нашу початкову гіпотезу про взаємозв'язок національної ідентичності та самооцінки. Серед них можна виділити зв'язки між наступними шкалами: самооцінка позитивно корелює зі шкалами «позитивна національна ідентичність», ($r=0,378$), «рівень валентності національної ідентичності» ($r=0,297$), «національно-спрямована поведінка» ($r=0,256$), а негативно зі шкалою «націонігілізм» ($r=-0,394$).

Крім того, кореляційний аналіз результатів виявив, що особи юнацького віку з високою самооцінкою більш схильні до позитивного сприйняття своєї національної ідентичності. Зі зростанням рівня самооцінки знижується схильність до заперечення або знецінення своєї національної ідентичності та її складових (мови, історії, традицій). Людям із національно-спрямованою поведінкою притаманна самовпевненість та самоприв'язаність, а не характерна внутрішня конфліктність та самоприниження. Що стосується осіб із невизначеною національною ідентичністю, то вони менш впевнені у собі, схильні піддаватися обставинам та уникати відповідальності, не відчують достатню зацікавленість у власному «Я» і сумніви у своїй цінності.

ВИСНОВКИ

1. Теоретично досліджено поняття національної ідентичності, самооцінки, а також вплив національної ідентичності на формування самооцінки. Найчастіше феномен національної ідентичності у психології розглядається як структурний компонент особистісного «Я», який є результатом процесу ототожнення людини з певною нацією. Виявлено, що національна ідентичність є різновидом соціальної ідентичності та впливає на самовідчуття особистості у соціальному просторі. Аналіз теоретичних джерел дозволив виділити дві групи чинників, які впливають на формування національної ідентичності: соціальні (суспільно-політичні зміни, взаємодія з ключовими представниками нації, освітнє середовище, активна участь у національних процесах) та психологічні (рефлексія, бажання належати до нації, прагнення до самовизначення, позитивне ставлення до себе як до представника своєї нації). Самооцінка, у свою чергу, посідає ключове місце у ряду психологічних процесів: самоприйняття, саморозвиток, психічне здоров'я, міжособистісні відносини. Рівень самооцінки багато в чому залежить від моделі виховання, взаємодії з соціальним середовищем, успіхів або невдач, особистісних переконання, цінностей. Взаємозв'язок між національною ідентичністю та самооцінкою проаналізовано крізь призму особистісної зрілості, що дало змогу визначити самооцінку як ключовий елемент у процесі національної самоідентифікації.

2. Проведено емпіричне дослідження національної ідентичності та самооцінки. Відсотковий аналіз виявив високий рівень валентності національної ідентичності та національної визначеності в осіб юнацького віку. Кореляційний аналіз виявив позитивний кореляційний зв'язок між самооцінкою та такими шкалами, як: «позитивна національна ідентичність», «рівень валентності національної ідентичності», «національно-спрямована поведінка», а негативний зі шкалою «націонігілізм». Крім того, ми виявили, що національно-спрямована поведінка позитивно корелює зі шкалами «самовпевненість», «самоприв'язаність», «національне самовизначення», «національно-

психологічний аналіз» та негативно зі шкалами «внутрішня конфліктність», «самоприпинення», «ставлення до представників інших націй», «невизначеність національної ідентичності». Також негативну кореляцію ми виявили між шкалами «невизначеність національної ідентичності» та «самовпевненість», «самокерівництвом», «самоцінністю», «національною самовизначеністю». Національне самовизначення позитивно корелює із такими типами національної ідентичності: націогоїзм, націоізолятизм, націофанатизм, та негативно із національною індиферентністю. Шкала «самооцінка» позитивно корелює зі шкалами «самовпевненість», «самокерівництво», «самоцінність», «самоприв'язаність», «самоповага», «аутосимпатія» та негативно зі шкалами «внутрішня конфліктність», «самозвинувачення», «самоприпинення».

3. Розроблено соціально-психологічний тренінг, який спрямований на підтримку високого рівня позитивної національної ідентичності. Мета тренінгу полягає в утворенні позитивної національної ідентичності осіб юнацького віку та активізація механізмів національної ідентифікації. Програма розрахована для осіб віком 17-22 роки та може бути використана практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками у профілактичній роботі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова Н.О., Рибачук Л.І. Психологічна зрілість як основа готовності до професійної діяльності психолога. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець – Подільського національного університету ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Кам'янець – Подільський: Аксіома. №7. 2010. С. 29-43.
2. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170-174.
3. Березін А. Психологічні чинники генези національної самосвідомості особистості : дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2002. 208 с.
4. Бичко О.В. Профілі української ідентичності. Соціально-психологічний аналіз: монографія. Київ, Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2007. 281 с.
5. Блаженко О. М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Збірник «Студентський альманах»*. 2013. №3. С. 1-16.
6. Бланк Т. Детермінанти національної ідентичності у східній і західній Німеччині: емпіричне порівняння теорій про значення авторитаризму, аномії та загальної самооцінки. *Polit Psychol.* 2003; 24(2): С. 259-88.
7. Боришевський М.Й. Національна самосвідомість та ідентифікація громадян як чинник демократичних перетворень в українському суспільстві. Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні : монографія. Київ : Український центр політичного менеджменту, 2003. С. 138–144.
8. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*: зб. наук. пр. Київ, 2001. Т.1 Ч.2. С. 26-33.
9. Видолуб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Молодий вчений*. 2016. № 9. С. 21-25.

10. Гнатенко П. І., Павленко В.М. Ідентичність: філософський та психологічний аналіз. Київ: Арт-Пресс, 1999. 466 с.
11. Гора О.В. Освітнє середовище як фактор формування національної ідентичності студентів вищих навчальних закладів. *Витоки педагогічної майстерності. Серія «Педагогічні науки»*. 2011. Вип. 8(1). С. 97-101.
12. Дідик Н.М. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. *Молодий вчений*. 2014. №1(03). С. 128-131.
13. Дупляк І. В. Самооцінка як фактор соціальної адаптації особистості / І. В. Дупляк ; наук. кер. О. В. Матвієнко ; Київ. нац. лінгв. ун-т. Київ., 2023. 32 с.
14. Ентоні С. Національна ідентичність / пер. з англ. П. Таращука. Київ: Основи, 1994. 224 с.
15. Жигайло Н.І. Психологія духовного становлення студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... доктора психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2010. 35 с.
16. Жилін М. В. Ідентичність особистості: проблеми практичного використання й інструментів виміру. *Габітус*. 2020. Вип. 15. С. 30-37.
17. Качинська А. В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 8-9. С. 105-107
18. Кельман Х. К. Націоналізм, патріотизм і національна ідентичність: соціально-психологічні виміри. *Патріотизм у житті людини і нації*. 1997. С. 165-189.
19. Кириченко Т. В. Етнопсихологія : навч. посіб. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.) : LAP AMBERT Academic, 2017. 277 с.
20. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Підготовка фахівців у системі професійної освіти. 2015. № 3. С. 163-165.

21. Козловець М. Феномен національної ідентичності: виклики глобалізації : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2009. 558 с.
22. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній науці. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 21-22.
23. Леонович К. Особливості взаємозв'язку самооцінки та рівня домагань у молодших школярів. *Магістр: магістерський науковий вісник / Терноп. нац. пед. ун-т імені В. Гнатюка*. Тернопіль : ТНПУ, 2011. Вип. 14. С. 102–104.
24. Лисенко О. Проблема національної ідентичності: педагогічний, соціологічний, філософський аналіз. *Вісник Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Педагогіка*. 2014. Вип. XLVII. С. 138-146.
25. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів // *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. – 2016. – Вип. 9. – С. 61–69. – Бібліографія: 16 назв.
26. М.-Л.А Чепа М.І Савіна С.Є Солодчук [та ін.]. Навчально-методичні проблеми розробки сценаріїв реалізації конструктивних функцій етнокультури в інформаційному суспільстві : посібник. Київ : Педагогічна думка, 2015. 80 с.
27. Овсянецька Л.П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості. *Актуальні проблеми психології: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: зб. наук.пр.* Київ, 2001. Т.1. Ч.2. С. 105-110.
28. Огнев'юк В.О. Освіта в системі цінностей сталого людського розвитку (світоглядно-методологічний аспект): дис. ... док. філос. наук: 09.00.03. Київ, 2003. 400 с.
29. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.

30. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 5.
31. Піонтковська Д.В. Психологічні особливості розвитку національної ідентичності студентської молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Кам'янець-Подільський, 2017. 195 с.
32. Пірен М.І. Основи етнопсихології. 2-е вид., доп. Київ., 1998. 436 с.
33. Подобінська С.І. Роль мови у збереженні національної ідентичності. *Сила мови: дух, зброя, інтелект*: збірник тез доповідей Міжвузівської наукової конференції, приуроченої Дню української писемності та мови курсантів, студентів, аспірантів та ад'юнктів, м. Львів, 29 жовтня 2024 року. Львів: ЛДУ БЖД, 2024. 174 с.
34. Подобінська С.І. Теоретичні аспекти ролі інформаційно-психологічної війни у формуванні національної ідентичності українців. *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи*: матеріали І всеукраїнської науково-практичної конференції до дня психолога. У м. Львів 21 квітня 2023 р. Львів, 2023. 188 с.
35. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. наук. кер. М. Шпак. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. Вип. 38. С. 70-73.
36. Ракович В. В. Формування професійної самооцінки у майбутніх викладачів образотворчого мистецтва : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. Кіровоград, 2015. 20 с.
37. Рябчикова О. Формування самооцінки у дітей. *Психологічна служба школи*. 2012. № 3. С. 50–57.
38. Сергеева А. Психологія становлення інтегральної ідентичності особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Одеса. 2013. 39 с.

39. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь*. 2016. № 2. С. 168-170.
40. Сойчук Р. Л. Теоретико-методичні засади виховання національного самоствердження в учнівської молоді: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.07. Київ, 2017. 573 с.
41. Соколова В.Ф. Психологічні особливості розвитку національної самосвідомості студентської молоді засобами української літератури: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2009. 20 с
42. Сорочич Н., Спринська З. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці. *Габітус*. 2023. № 1. С. 87-91,
43. Соціологія: Підручник [за заг. ред. проф. В. П. Андрущенка, проф. М. І. Горлача]. Харків Київ, 1998. 624 с.
44. Співак Л.М. Психологічні основи розвитку національної самосвідомості в юнацькому віці: автореф. дис. ... доктора психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2016. 43 с
45. Співак Л.М. Психологія розвитку національної самосвідомості особистості в юності: монографія / Кам'янець Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 300 с.
46. Співак Л.М. Розвиток позитивної національної ідентичності студентської молоді на навчальних заняттях з «Етнопсихології». *Проблеми сучасної психології*. 2018. №2. С. 135-140.
47. Степаненко Л. Особливості самооцінки та Я-образу підлітків з дисгармонійними емоційними станами. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 13. С. 465-477
48. Швень Ю.Р. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки*. Гуманітарні науки: тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. Т. 1 (м. Київ, 5-9 квітня 2021 р.) [ред.

кол.: Н.В.Лагодубець, А.М.Кокарева та ін.]; Національний авіаційний університет. Київ: НАУ, 2021. С. 106-107.

49. Шевченко О.В. Формування національної ідентичності як компонента Яобразу особистості. Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні; за ред С.Д.Максименка, В.Т.Циби, Ю.Ж.Шайгородського та ін. Київ, 2003. С. 409–420.

50. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 47. 2020. С. 231-252.

51. Barrett M. English Children's Acquisition of a European Identity .Changing European Identities: Social-Psychological Analyses of Social Change. Oxford: Pergamon Press, 1996. P. 145–172.

52. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. New Haven: Yale University Press. 1955. P. 462.

53. Brown, J. D., & Marshall, M. A. The three faces of self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem: Issues and answers. A source book of current perspectives*. New York: Psychology Press, 2006. P. 4-9

54. Brown, J. D., Dutton K. A., Cook K. E. From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and emotion*, 2001, No. 15 (5), P. 615–631.

55. Buhrmester, M.D., Blanton, H. & Swann W.B.Jr. Implicit selfesteem: Nature, measurement, and a new way forward. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011. No. 100. P. 365-385.

56. Cramer D. On Becoming a Person: A3 Therapist's View of Psychotherapy: Carl Ransom Rogers. *British Journal of Psychiatry*. 1991. Vol. 158, no. 1. P. 139–141.

57. Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 2019. No. 16, P. 66-79.

58. Erikson E. H. Identity, youth, and crisis. New York : W. W. Norton, 1968. 336 p.

59. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*. 1954. Vol. 7, no. 2. P. 117–140.
60. Fromm, Je. Begstvo ot svobody. Moskva : Akademija, 1990. P. 43–61.
61. Goffman, E. The Presentation of Self in Everyday Life. NY : Doubleday-Anchor, 1959. P. 161–168.
62. James W. Kalat. Biological psychology. Wadsworth Pub. Co. Belmont, Calif. 1992. № 4. 680 p.
63. Jenkins R. Social identity London : Routledge, 1996. 206 p.
64. Lambert W. Children's views of foreign peoples/ International Social Science Bulletin. New York: Appleton-Century-Crofts, 1967. – 237 p.
65. Lapsley, Daniel & Ste, Paul. Id, Ego, and Superego. Encyclopedia of Human Behavior, 2012. 10.1016/B978-0-12-375000-6.00199-3.
66. Marsia J.E. Ego identity status in college women. 1970. Vol. 38, № 2. P. 249-268.
67. Marsia J.E. Identity in Adolescent. In Handbook of Adolescent Psychology. New York : Wiley, 1985. P. 157–180.
68. Maslow A. H. Toward a psychology of being. Princeton, N.J : Van Nostrand, 1962. 214 p.
69. Mead G.H. Mind, self and Society. Chicago: The Univ. of Chicago Press, 1946. 401 p
70. Omoniyi T. Hierarchy of identities. The Sociolinguistics of Identity . Norfolk, 2006. P. 11–33
71. Parsons T. The system of modern societies. Englewood Cliffs, N.J : Prentice-Hall, 1971. 152 p.
72. Piagen J. The development in children of the idea of the homeland and of relations with other countries . International Social Science Bulletin. 1951. Vol. 3. P. 561–578.

73. Pierro R. Di Mattavelli S. Gallucci M. Narcissistic traits and explicit self-esteem: The moderating role of implicit self-view. *Frontiers in Psychology*. 2016. No. 7.
74. Social Differentiation. The Social Theory of Georg Simmel. 2017. P. 179–197.
75. Tajfel H. Turner JC. The social identity theory of intergroup behavior. *Political Psychology*. 2004. P. 276.
76. Tajfel H. Social identity and intergroup relations. Cambridge : Cambridge Univ. Press, 1982. 188 p.
77. Turner J. C. Social comparison and social identity: some prospects for intergroup behavior. *European Journal of Social Psychology*. 1975. No. 5. P. 5–34.

ДОДАТКИ

Додаток А

Модифікована методика вимірювання етнічної ідентичності

(авт. Дж. Фінні, адапт. В.М. Павленко)

Інструкція: Відзначте, будь ласка, ступінь своєї згоди з твердженнями, що презентують Вашу національну ідентичність. Позначте свій варіант відповіді знаком + . Дякуємо за участь!

У термінах національної ідентичності я розглядаю себе як:

Твердження	Абсолютно не згідний	Швидше не згідний, ніж згідний	Швидше згідний, ніж не згідний	Абсолютно згідний
1. Я провів багато часу, намагаючись дізнатися якомога більше про мою націю, її історію, культуру, територію, державний устрій, традиції, звичаї.				
2. Я беру активну участь в організаціях чи соціальних групах, які містять переважно представників моєї нації.				
3. В мене є чітке почуття власної національної належності і розуміння того, що воно для мене означає.				
4. Мені подобається зустрічатися і знайомитися з людьми, які належать до інших націй.				

5. Я багато думаю про те, як на моє життя буде впливати те, що я представник своєї нації.				
6. Я радий із того, що є представником тієї нації, до якої належу.				
7. Іноді я почуваю, що було б краще, якщо б різні етнічні групи не намагалися об'єднатися в одну.				
8. Мені не зовсім зрозуміла роль національності у моєму житті.				
9. Я часто провожу час із людьми, які належать до інших націй.				
10. В дійсності, я аж ніяк не проводив багато часу, намагаючись дізнатися якомога більше про культуру та історію своєї нації.				
11. У мене є сильне почуття належності до моєї нації.				
12. Я досить добре розумію, що означає для мене належність до моєї нації, тобто як мені ставитися до представників своєї та інших націй.				
13. Для того, щоб дізнатися якомога більше про свою національну належність, я часто спілкувався з іншими				

представниками моєї нації.				
14. Я дуже пишаюся своєю нацією та її досягненнями.				
15. Я аж ніяк не намагаюся стати другом для людей, які належать до інших націй.				
16. Я беру участь у таких елементах культурного життя моєї нації, як спеціальні страви, музика, звичаї.				
17. Я включений до спільної діяльності з людьми інших національностей.				
18. Я почуваю сильну прихильність до своєї нації.				
19. Мені подобається бути з представниками інших націй.				
20. Мої почуття щодо власного культурного чи національного походження позитивні.				

Обробка результатів:

Якісні оцінки тверджень переводяться у кількісні за шкалою від 1 до 4 балів. В опитувальнику присутні дві субшкали: «Національне самовизначення», що обчислюється як середнє арифметичне від суми балів за прямими (1; 2; 3; 5; 6; 11; 12; 13; 14; 16; 18; 20) і оберненими (8; 10) твердженнями та шкала «Національно-психологічний самоаналіз», яка є середнім арифметичним від суми балів за твердженнями: 1; 3; 5; 12; 13 (прямі) і 8; 10 (обернені). Для визначення кількісних показників додаткових шкал, таких як «Національно-

спрямована поведінка» (твердження 2; 16) та «Ставлення до представників інших націй» (прямі твердження 4; 9; 17; 19, та обернені 7; 15), використовується середнє арифметичне суми балів, отриманих за відповідними твердженнями. Рівень показника визначається кількістю балів, отриманих респондентами: 3-4 бали відповідають високому рівню, 2-2,99 балів –середньому, а 1-1,99 балів – низькому.

Додаток Б

Модифікація методики оцінки позитивності та невизначеності етнічної ідентичності (авт. О.М. Татарко і Н.М. Лебедєва)

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, уважно всі твердження. Визначте ступінь Вашої згоди з кожним твердженням. Позначте свою відповідь знаком «+». Не витрачайте багато часу на обдумування відповідей.

Твердження	абсолютно не згідний	частково не згідний	не знаю	частково згідний	абсолютно згідний
1. За кордоном мені було б приємно відчувати себе представником саме своєї нації.					
2. Не хотілося б, щоб усі нації поступово змішувалися, кожен повинен точно знати своє національне походження.					
3. Незважаючи на те, що довкола мене живе стільки різних націй, я завжди чітко усвідомлюю власне національне походження.					
4. Мені неприємно зайвий раз згадувати про свою національність.					
5. Коли оточуючі говорять про культуру і традиції своєї нації, я відчуваю деякий дискомфорт, оскільки сам не можу точно					

визначити, до якої нації себе зарахувати.					
6. Якщо б у мене була можливість обрати національність, то я б вибрав таку ж саму.					
7. Я не впевнений, що є представником тієї нації, до якої мене зараховують оточуючі.					
8. Я не люблю, коли мене зайвий раз запитують про мою національність, у подібних випадках намагаюся обережно змінити тему розмови.					

Обробка результатів:

Спочатку перекодовуються зворотні твердження. Після цього якісні оцінки ступеня згоди респондента із запропонованими твердженнями переводяться у кількісні, а саме: «абсолютно не згідний» – 1; «частково не згідний» – 2; «не знаю» – 3; «частково згідний» – 4; «абсолютно згідний» – 5. 193 За допомогою тверджень першої шкали (1; 4; 6; 8), із яких 1 і 6 є прямими, а 4 і 8 – зворотними, виявляється рівень валентності національної ідентичності. За першою шкалою досліджувані можуть набрати від 4 балів (негативний полюс шкали) до 20 балів (позитивний полюс шкали). Кількість набраних балів засвідчує конкретний рівень валентності національної ідентичності, а саме: 4-8 балів – низький, 9-11 балів – середній, 12-20 балів – високий. Рівень визначеності національної ідентичності встановлюється за оцінками тверджень, які належать до шкали невизначеності національної ідентичності (2; 3; 5; 7). У цій шкалі прямими твердженнями є 5 та 7, зворотними – 2 і 3. За нею досліджувані мають

змогу набрати від 4 (визначена ідентичність) до 20 балів (невизначена ідентичність). Конкретна кількість балів відбиває певний рівень визначеності національної ідентичності: 4-8 балів – високий, 9-11 балів – середній, 12-20 – низький.

Додаток В

Модифікована методика «Типи етнічної ідентичності» авт. Г.У. Солдатової та С.В. Рижової

Інструкція: Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації. Оберіть варіант відповіді, який підходить описує вашу поведінку в аналогічній ситуації.

Я – така людина, яка:	згідний	швидше згідний, ніж не згідний	у чомусь згідний, у чомусь – ні	швидше не згідний, ніж згідний	не згідний
1) надає перевагу способу життя своєї нації, однак із великим інтересом ставиться до інших націй;					
2) вважає, що міжнаціональні шлюби руйнують власну націю;					
3) часто почуває перевагу людей іншої національності;					
4) вважає, що права нації завжди вище прав людини;					
5) вважає, що у повсякденному спілкуванні національність не має значення;					
6) надає перевагу способу життя лише своєї нації;					
7) зазвичай не приховує власної національності;					
8) вважає, що справжня дружба					

може бути лише між людьми однієї національності;					
9) часто переживає сором за людей своєї національності;					
10) вважає, що усі засоби є добрими для захисту інтересів своєї нації;					
11) не надає переваги якій-небудь національній культурі, включаючи і власну;					
12) досить часто відчуває перевагу своєї нації над іншими;					
13) любить свою націю, однак поважає мову та культуру інших націй;					
14) визнає за суворою необхідністю збереження чистоти нації;					
15) важко уживається з людьми своєї національності;					
16) вважає, що взаємодія з людьми інших національностей часто буває джерелом неприємностей;					
17) байдуже ставиться до своєї національної належності;					
18) відчуває напругу, коли чує довкола себе чужу мову;					
19) готова мати справу з представником кожної нації,					

незважаючи на відмінності;					
20) вважає, що її нація має право розв'язувати власні проблеми за рахунок інших націй;					
21) часто відчуває неповноцінність через свою національну належність;					
22) вважає власну націю більшою мірою обдарованою та розвинутою порівняно з іншими націями;					
23) вважає, що люди інших національностей повинні бути обмеженими в праві проживання на території її нації;					
24) роздратовується при близькому спілкуванні з людьми інших національностей;					
25) завжди знаходить можливість мирно домовитися у міжнаціональній суперечці;					
26) визнає за необхідне «очищення» культури своєї нації від впливу інших культур;					
27) не поважає власну націю;					
28) визнає, що на її землі усі права користування природними і соціальними					

ресурсами повинні належати лише її нації;					
29) ніколи серйозно не ставилася до міжнаціональних проблем;					
30) визнає, що її нація не краща і не гірша від інших націй.					

Обробка результатів

Ключ:

націонігілізм – твердження 3; 9; 15; 21; 27;

національна індиферентність – 5; 11; 17; 28; 30;

норма (позитивна національна ідентичність) – 1; 7; 13; 19; 25;

націоєгоїзм – 6; 12; 16; 18; 24;

націоізоляціонізм – 2; 8; 20; 22; 26;

національний фанатизм – 4; 10; 14; 23; 29.

Додаток Г

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою)

Інструкція: Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації. Оберіть варіант відповіді, який підходить описує вашу поведінку в аналогічній ситуації.

Твердження	Так	Ні	Не знаю
1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах			
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.			
3. Більшість ровесників зі мною радяться.			
4. У мене не має невпевненості в собі.			
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.			
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.			
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).			
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.			
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.			
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.			
11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.			
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.			
13. Мене мало турбують можливі невдачі.			
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.			
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.			
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.			
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.			
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.			
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.			
20. У житті я завжди чогось боюся.			

Обробка результатів: Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10. Від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку від -3 до +3 – про адекватну самооцінку від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

Додаток Г

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь. Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціню себе досить високо.

17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.

40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.

62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.

87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: ”Так, я цілком зріла особистість”.
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.

110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Обробка та аналіз результатів: Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпаданні – 0 балів.

Ключ:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

В подальшому «сирі бали» переводяться у стенові показники:

Стени Шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5-6	7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7	8	9	10	11
8	0	1	2	3-4	5-7	8-9	10-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Шкали об'єднані у три незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

3-ій фактор – Самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

Додаток Д

Результати кореляційного аналізу

Шкала	чоловік-1, жінка-2	Відвертість	Самовпевненість	Самокерівництво	Дзеркальне Я	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Конфліктність
чоловік-1, жінка-2	1								
Відвертість	0,120323	1							
Самовпевненість	0,303854	0,24261	1						
Самокерівництво	0,092449	0,401614	0,579279	1					
Дзеркальне Я	0,017771	0,377956	0,362501	0,526302	1				
Самоцінність	0,069787	0,182278	0,470771	0,526302	0,236426	1			
Самоприйняття	0,063347	0,108381	0,287459	0,526302	0,516348	0,2408	1		
Самоприв'язаність	0,020094	0,347962	0,375176	0,526302	0,342097	0,345581	0,489359	1	
Конфліктність	0,122774	-0,29814	-0,301131	-0,261379	0,280413	0,508999	-0,12596	0,411616	1
Самозвинувачення	0,124368	0,215986	-0,165425	-0,201666	0,394685	0,438589	0,215392	0,248303	0,633807
Самоповага	0,169775	0,693546	0,702693	0,843277	0,843277	0,843277	0,843277	0,843277	0,378686
уатосимпатія	0,002947	0,283163	0,504137	0,504137	0,504137	0,504137	0,504137	0,504137	0,470307
Самоприпинення	0,008371	0,281831	-0,253902	-0,254262	0,376804	0,521899	0,191484	0,359997	0,892427
Національне самовизначення	0,219855	0,071988	0,247283	0,197384	0,038092	0,194176	-0,07917	0,074254	0,344349
Національний о-психологічний аналіз	0,159902	0,05346	0,200548	0,138749	0,00615	0,260632	-0,175876	0,031764	0,362146
Національний о-спрямована поведінка	0,080606	0,138465	0,39658	0,259381	0,051569	0,05911	0,071753	0,285828	0,368136

Ставлення до представників інших націй	- 0,228833	0,00795 5	-0,03139	-0,115838	0,184027	- 0,22973 9	0,059567	- 0,064656	0,269995
рівень валентності (позитивності етнічної ідентичності)	0,016182	0,12550 4	0,012858	0,047974	0,257876	0,09489 7	0,226652	0,078375	- 0,138365
рівень невизначеності національної ідентичності	- 0,246745	- 0,03266 4	-0,322758	-0,320518	- 0,134207	- 0,38091 8	- 0,122098	- 0,121699	- 0,133242
Націонігілізм	- 0,14208	- 0,05771 6	-0,338903	-0,165052	- 0,157402	- 0,23161 2	- 0,200771	- 0,089278	- 0,229262
Національна індиферентність	- 0,270808	0,18656 2	-0,111296	0,030336	0,181911	- 0,08974 3	0,080344	0,069819	0,063193
Позитивна національна ідентичність	0,005428	0,25896 1	-0,047022	0,22767	0,219364	- 0,04344 9	0,043492	0,076716	0,016758
Націоєгоїзм	0,215604	0,03422 6	-0,090095	-0,103149	- 0,342569	0,15552 9	- 0,196045	0,051132	- 0,212532
Націоізоляціонізм	0,266875	0,05534 7	-0,147231	-0,186366	- 0,289334	0,13805 9	-0,1016	0,121361	- 0,082383
Націофанатизм	0,239564	0,09693 2	-0,155943	-0,023679	- 0,226645	0,13361 8	- 0,034232	0,165338	- 0,205217
Рівень Самооцінки	- 0,121621	0,26558 1	0,436466	0,436466	0,436466	0,43646 6	0,436466	0,436466	- 0,467482

Шкала	Самозвиначення	Самоповага	уатосимпатія	Самоприпущення	Національне самовизначення	Національно-психологічний аналіз	Національно-спрямована поведінка	Ставлення до представників інших націй	рівень валентності етнічної ідентичності
Самозвинувачення	1								
Самоповага	- 0,32580 6	1							
уатосимпатія	- 0,40318 7	0,60888 6	1						

Самоприпинення	0,91462	- 0,38799 3	-0,481023	1					
Національне самовизначення	-0,19334	0,18088 7	0,089726	-0,292775	1				
Національно-психологічний аналіз	- 0,17214 8	0,12918 4	0,061409	-0,289716	0,94163	1			
Національно-спрямована поведінка	- 0,19017 6	0,27446 4	0,18327	-0,303363	0,712007	0,55186	1		
Ставлення до представників в інших націй	0,19306 3	0,01158 9	-0,110231	0,253748	-0,56617	- 0,54886 1	-0,33835	1	
рівень валентності (позитивності і етнічної ідентичності)	- 0,04508 7	0,14946 2	0,173472	-0,098626	0,397262	0,32662 3	0,211379	-0,073792	1
рівень невизначеності національної ідентичності	0,11856 4	- 0,26456 5	-0,281625	0,138808	0,624464	- 0,56851 4	- 0,367175	0,380258	- 0,211635
Націонігілізм	0,10908 5	- 0,22934	-0,230943	0,18347	0,235997	- 0,12889 1	- 0,136219	0,06144	- 0,522993
Національна індиферентність	- 0,01986 5	0,10420 8	0,022673	0,021444	- 0,743561 5	- 0,73641 5	-0,46118	0,542917	- 0,178192
Позитивна національна ідентичність	0,03803 9	0,23215	0,031783	0,030948	0,138743	- 0,15080 7	-0,19784	0,310349	0,020532
Націоєгоїзм	- 0,11451 4	- 0,16255 6	0,012661	-0,177892	0,464158	0,38061 2	0,344399	-0,586124	0,071779
Націоізоляціонізм	- 0,07888 2	- 0,18441	0,074992	-0,089076	0,392518	0,33822 4	0,288175	-0,526815	0,079987
Націофанатизм	- 0,14318 3	- 0,09284 8	0,120488	-0,190791	0,553789	0,50492	0,404186	-0,634343	0,199963
Рівень Самооцінки	-0,48729	0,49485 4	0,531266	-0,528605	0,20268	0,14777 4	0,256123	-0,120295	0,297664

Шкала	рівень невизначеності національної ідентичності	Націонігілізм	Національна індиферентність	Позитивна національна ідентичність	Націоогоїзм	Націоізоляціонізм	Націофанатизм	Рівень Самооцінки
рівень невизначеності національної ідентичності	1							
Націонігілізм	0,148669	1						
Національна індиферентність	0,606519	0,096	1					
Позитивна національна ідентичність	0,2364	-0,086188	0,283682	1				
Націоогоїзм	-0,271231	-0,073689	-0,450524	-0,251986	1			
Націоізоляціонізм	-0,242634	0,00671	-0,455632	-0,193094	0,810081	1		
Націофанатизм	-0,325156	0,041282	-0,460567	-0,191293	0,773757	0,783122	1	
Рівень Самооцінки	-0,266073	0,394908	-0,0276	0,378231	0,170523	0,158617	0,147527	1

Додаток Е

Програма соціально-психологічного тренінгу «Формування позитивної національної ідентичності»

Пояснювальна записка

Мета програми тренінгу: утвердження позитивної національної ідентичності осіб юнацького віку, активізація механізмів національної ідентифікації.

Завдання тренінгової програми:

1. Зміцнення почуття національної гордості та прагнення до національного самоствердження через активну участь у житті суспільства.
2. Розвиток бажання активно долучатися до культурного життя держави, збагачувати її традиції та розвивати культурну спадщину.
3. Розширення кругозору молоді щодо історичних подій, культурних особливостей та соціальних аспектів життя своєї нації та світу загалом.
4. Розвиток поваги до представників своєї нації та інших націй.
5. Розвиток критичного аналізу історичних фактів та національних питань, що дозволяє глибше розуміти процеси, які впливають на суспільство.

Вік учасників: програма тренінгу розрахована на юнаків віком від 17 до 22 років.

Форма роботи – групова.

Кількість занять – 6, проводяться 2 рази на тиждень, протягом 90 хв. що в сумі становить 9 годин.

Тривалість заняття – 90 хв.

Частота проведення – 2 рази на тиждень.

Кількість учасників – 10-12.

Обладнання: приміщення, стільці, аркуші паперу А4, олівці, ручки, маркери, стікери, фліп-чарт або дошка, бланки для окремих вправ та методик.

Методи тренінгової програми: групова дискусія, рольова гра, інтерактивна міні-лекція, психогімнастичні вправи, робота в малих групах, вправи на активізацію, мозковий штурм, рефлексія, шерінг, домашнє завдання.

Основні блоки тренінгової програми:

- 1.Діагностичний
- 2.Настановчий
- 3.Корекційний
- 4.Блок оцінки ефективності корекційних дій

1. Діагностичний блок

Мета: діагностика рівня національної ідентичності в групі, виявлення актуальних запитів щодо роботи в групі; формування загальної програми тренінгу.

Заняття №1

«ЗНАЙОМСТВО»

Мета заняття: формування уявлень про правила та методи групової роботи; створення умов для кращого і швидкого знайомства учасників тренінгу, забезпечення клімату психологічної безпеки, діагностика рівня національної ідентичності.

Завдання:

- створення сприятливого психологічного клімату у групі;
- створення і прийняття всіма учасниками правил роботи групи;
- діагностика рівня національної ідентичності.

Необхідний час: 90 хв.

Вікові обмеження: від 17 до 22 років.

Максимальна кількість учасників: 12 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: фліпчарт або великий аркуш паперу, маркери, наліпки або картки для запису пропозицій, вирізані з кольорового паперу зірки (по дві на кожного учасника), клей, великий плакат темно-синього кольору (два склеєних аркуші фліпчарту) з написом вгорі «Зоряна мапа неба», бланки з тестуванням, ручки

Хід заняття:

1. Вступне слово

Мета: ознайомити учасників із цілями і завданнями тренінгу.

Необхідний час: 5 хв.

Доброго дня! Я рада зустрічі з вами.

Сьогодні ми зібралися, щоб разом дослідити одну з найважливіших тем — національну ідентичність. Це не просто набір символів, традицій чи історичних фактів. Це складна взаємодія нашого особистого і колективного "Я", що впливає на спосіб, у який ми сприймаємо себе, інших і навколишній світ.

Наш тренінг стане простором для роздумів, обговорень і практичних вправ, які допоможуть глибше усвідомити, що означає належати до певної національної спільноти. Ми дослідимо, як формується національна ідентичність, які фактори впливають на її зміни та як вона співіснує з іншими аспектами особистості.

Ця зустріч — не просто лекція. Це можливість подивитися на себе через призму культури, історії та суспільних взаємодій. Разом ми розглянемо стереотипи, виклики й можливості, що виникають у процесі самоідентифікації.

Запрошую вас активно долучатися, висловлювати свої думки та брати участь у завданнях. Адже саме через діалог ми зможемо краще зрозуміти себе і тих, хто поруч.

Готові розпочати цей захопливий шлях? Тоді рушаймо!

2. Вправа: «Визначення правил групової взаємодії»

Мета: сформулювати спільні правила взаємодії, що сприятимуть комфортному та продуктивному спілкуванню; забезпечити безпечний простір для висловлення думок і активної участі.

Час: 10 хв.

Матеріали: фліпчарт або великий аркуш паперу, маркери, наліпки або картки для запису пропозицій

Вступне слово ведучого. Тренінгова робота, як правило, проводиться за відповідними правилами. Від них залежить низка факторів ефективності загального процесу. Тому зараз пропоную Вам обговорити їх, прийняти та в подальшому керуватися.

Інструкція: Ведучий ділиться найпоширенішими правилами роботи тренінгу. Учасники у свою чергу також пропонують свої варіанти правил, які записують на картках або наліпках. Кожне запропоноване правило обговорюється, затверджуються голосуванням і записується на плакат «Правила нашої групи».

1. Правило добровільності.
2. Правило рівноцінності.
3. Правило «тут і тепер».
4. Правило лаконічності висловлювань і конструктивного зворотного зв'язку.
5. Правило відкритості та щирості у спілкуванні.
6. Не лицемірити.
7. Правило активності.
8. Правило «стоп».
9. Правило конфіденційності.
10. Правило відповідності заявлених цілей тренінгу і його змісту.
11. «Стоп» маніпулюванню.

3. Обговорення «Історія мого імені»

Мета: познайомитися з учасниками тренінгу; дослідити значення власного імені та його вплив на самоідентичність.

Час: 15 хв.

Інструкція: ведучий запрошує учасників поділитися історіями, пов'язаними з їхнім іменем (Що означає їхнє ім'я? Хто його обрав і чому? Як воно впливало на їхнє життя?).

4. Вправа «Зоряна мапа неба»

Мета: виявлення сподівань учасників, актуалізація концепції тренінгу.

Допомогти учасникам визначитися з власними очікуваннями від тренінгу.

Час: 10 хв.

Обладнання: вирізані з кольорового паперу зірки (по дві на кожного учасника), клей, великий плакат темно-синього кольору (два склеєних аркуші фліпчарту) з написом вгорі «Зоряна мапа неба».

Інструкція: Тренер звертає увагу учасників на мету та завдання тренінгу, ознайомлює їх з програмою першого дня, в разі необхідності відповідає на запитання. На наступному етапі учасники отримують по дві кольорові зірки, на яких вони записують свої очікування: на одній - від тренінгу в цілому, а на другій –свій настрій. Потім по колу учасники проговорюють свої очікування, а тренер клеїть зірки до «Зоряної мапи неба» таким чином, щоб обидві зірки кожного учасника були поруч. Наприкінці вправи проводиться загальне обговорення.

5. Міні-лекція: «Вступ до проблеми: особливості формування національної ідентичності»

Мета: допомогти учасникам усвідомити механізми формування національної ідентичності, її ключові фактори та сучасні виклики, а також стимулювати рефлексію щодо особистого й колективного самоусвідомлення.

Час: 10 хв.

Національна ідентичність — це не просто набір символів, традицій та історичних фактів. Це складна, багатовимірна структура, що визначає нашу належність до певної національної спільноти, впливає на самоусвідомлення, взаємодію з суспільством і формування ціннісних орієнтирів. Вона базується на історичній пам'яті, культурних традиціях, мові, соціальних процесах та особистому досвіді.

Одним із ключових чинників формування національної ідентичності є історична пам'ять. Колективні переживання, важливі події, герої та міфи відіграють значну роль у конструюванні національного наративу. Вони створюють спільний простір значень, який дозволяє людям відчувати свою

єдність та належність до певної культури. Мова теж є важливим елементом національної ідентичності, адже через неї передаються культурні коди, світоглядні орієнтири та система цінностей. Література, мистецтво, релігія, традиції — усе це формує культурний контекст, у якому національна ідентичність набуває змісту.

Соціальні та політичні процеси також значно впливають на її формування. Держава через освітню систему, медіа, символи національної єдності та культурну політику може зміцнювати чи, навпаки, трансформувати сприйняття національної належності. Взаємодія з іншими культурами у межах глобалізації змінює традиційні уявлення про національну ідентичність, породжуючи нові форми її осмислення.

Однак, окрім суспільних та культурних чинників, важливим аспектом є і особистісне усвідомлення. Людина формується в сім'ї, соціальних групах, через власний досвід спілкування. Психологічні механізми самоідентифікації допомагають осмислити власну належність до нації, порівняти її з іншими культурами, вибудувати власне відчуття приналежності.

Сучасні виклики, такі як глобалізація, міграційні процеси та інформаційна реальність, впливають на динаміку національної ідентичності. Вона більше не є статичною категорією, а змінюється, адаптується до нових соціальних умов. Діджиталізація та інформаційний простір можуть як зміцнювати національну свідомість, так і розмивати її межі. Важливо осмислювати ці тенденції та аналізувати їхній вплив на власне світосприйняття.

Отже, національна ідентичність — це багатогранний процес, що поєднує особисті переживання, історичні події, культурні коди та соціальні взаємодії. Її дослідження дозволяє краще зрозуміти себе, своє місце у суспільстві та способи збереження й трансформації національної спадщини у сучасному світі.

6. Мозковий штурм «Що таке нація та які її основні ознаки?»

Мета: формування власного розуміння поняття «нація» та визначення її ключових характеристик; критичне мислення, активний діалог та аналіз соціальних, культурних та історичних аспектів національної ідентичності.

Час: 15 хв.

Інструкція: учасники по черзі висловлюють свої асоціації та визначення поняття «нація». Ведучий записує всі відповіді на фліпчарті або інтерактивній дошці. Потім група пропонує характеристики, що визначають націю (мова, культура, територія, спільна історія, громадянська свідомість тощо). Ведучий аналізує записані ідеї та допомагає структурувати їх у блоки. Група обговорює, які ознаки є найбільш суттєвими й чому. Ведучий узагальнює основні висновки. Формується спільне визначення поняття «нація» та її ключових ознак, яке можна використати для подальшого обговорення в межах тренінгу.

7. Модифікована методика оцінки позитивності та невизначеності етнічної ідентичності (авт. О. Татарко і Н. Лебедєва)

Мета: дослідити рівень усвідомлення та емоційного ставлення людини до своєї етнічної належності

Час: 10 хв.

Матеріали: бланки з тестуванням, ручки

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, уважно всі твердження. Визначте ступінь Вашої згоди з кожним твердженням. Позначте свою відповідь знаком «+». Не витрачайте багато часу на обдумування відповідей.

Твердження	абсолютно не згідний	частково не згідний	не знаю	частково згідний	абсолютно згідний
1. За кордоном мені було б приємно відчувати себе представником саме своєї нації.					
2. Не хотілося б, щоб усі нації поступово змішувалися, кожен повинен точно знати своє національне походження.					
3. Незважаючи на те, що довкола мене					

живе стільки різних націй, я завжди чітко усвідомлюю власне національне походження.					
4. Мені неприємно зайвий раз згадувати про свою національність.					
5. Коли оточуючі говорять про культуру і традиції своєї нації, я відчуваю деякий дискомфорт, оскільки сам не можу точно визначити, до якої нації себе зарахувати.					
6. Якщо б у мене була можливість обрати національність, то я б вибрав таку ж саму.					
7. Я не впевнений, що є представником тієї нації, до якої мене зараховують оточуючі.					
8. Я не люблю, коли мене зайвий раз запитують про мою національність, у подібних випадках намагаюся обережно змінити тему розмови.					

8. Рефлексія «Опиши одним реченням»

Мета: допомогти учасникам стисло і глибоко висловити свої думки щодо отриманого досвіду, сприяти усвідомленню ключових вражень та висновків.

Час: 15 хв.

Інструкція: ведучий запрошує учасників сформулювати одне речення, яке найточніше відображає їхні відчуття, думки або висновки після тренінгу чи конкретного етапу роботи. Кожен учасник має кілька хвилин на роздуми перед тим, як озвучити своє речення. Речення можуть бути різними за формою: узагальнення, емоційне враження, нове усвідомлення чи відкриття. Ведучий може записати висловлювання учасників або запросити їх зробити це самостійно.

2. Настановчий блок.

Мета: створення позитивного настрою у групі, приємної емоційної атмосфери, розширення горизонту знання про національну ідентичність.

Заняття №2

«Національна ідентичність особистості»

Мета заняття: розширення знань про ознаки та особливості української національної ідентичності, покращення згуртованості групи.

Завдання:

- Розвиток довіри та згуртованості у групі.
- Глибше вивчення феномену національної ідентичності
- Аналіз ознак української національної ідентичності

Необхідний час: 90 хв.

Вікові обмеження: від 17 до 22 років.

Максимальна кількість учасників: 12 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: аркуш паперу А4, ручки

Хід заняття:

1. Вправа « Усмішка по колу»

Мета: створити сприятливі умови для праці, підняти настрій, створити невимушену атмосферу.

Необхідний час: 5 хв

Інструкція. Пропонується кожному учаснику імітувати передачу усмішки по колу, «беручи її в руки». У вас зараз гарний настрій? Ми підняли настрій завдяки подарованій усмішці. Давайте дарувати її протягом всього заняття. А також із гарним, чудовим настроєм почнемо наш тренінг.

2. Вправа «Згоден - не згоден»

Мета: стимулювати критичне мислення щодо різних аспектів національної ідентичності та відчуття приналежності.

Час: 10 хв.

Інструкція: ведучий озвучує твердження, пов'язані з національною ідентичністю (наприклад, «Національна ідентичність визначається виключно місцем народження»). Учасники обирають позицію: «Згоден» або «Не згоден» та переходять у відповідну частину кімнати. Після кожного твердження групи пояснюють свій вибір. Обговорення завершується висновками щодо різноманітності поглядів.

3. Вправа «Павутина проблем»

Мета: виявити виклики та суперечності у формуванні національної ідентичності.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуш паперу, ручка

Інструкція: Учасники по черзі висловлюють проблеми, пов'язані з національною ідентичністю. Ведучий записує їх на великому аркуші у формі павутини. Група шукає взаємозв'язки між проблемами та пропонує можливі рішення. Обговорення завершується висновками про механізми впливу суспільства на національну свідомість.

4. Модифікована вправа «Як ви усвідомлюєте зв'язок зі своєю нацією»

Мета: Допомогти учасникам проаналізувати власну національну ідентичність та її значення у житті.

Час: 35 хв.

Інструкція: Учасники працюють індивідуально, відповідаючи на запитання:

Що для мене означає бути частиною цієї нації?

Як я висловлюю свою національну ідентичність?

Чи змінювалося моє ставлення до національної приналежності?

Вони записують свої думки у формі короткого есе або роздумів. Ведучий запрошує кількох учасників поділитися своїми міркуваннями. Вправа завершується груповою рефлексією про спільні та індивідуальні аспекти національної самоідентифікації.

5. Інтерактивна міні-лекція «Ознаки української нації»

Мета: Ознайомити учасників з основними ознаками української національної ідентичності.

Час: 10 хв.

Інструкція: Українська нація — це складне і багатовимірне явище, яке охоплює історичні, культурні, соціальні та політичні аспекти. Вона формувалася протягом століть, проходячи через виклики боротьби за незалежність, збереження самобутності та відновлення державності. Кожен елемент національної ідентичності відіграє важливу роль у консолідації суспільства, тому не можна виділяти щось одне — все взаємопов'язане.

Історія української нації — це важливі події та дати, це наша національна пам'ять, що об'єднує людей навколо спільного досвіду. Від Київської Русі до сучасної України, від боротьби козацтва до Революції Гідності, — кожен період залишив слід у національній свідомості. Важливими є не лише постаті, які символізують певні етапи розвитку країни, а й загальний народний досвід спротиву та самоорганізації.

Мова — це не просто засіб комунікації, а ключовий маркер ідентичності. Вона об'єднує людей незалежно від місця проживання, зберігає історичну пам'ять і передає культурні коди. Розвиток української літератури, фольклору та мистецтва значно вплинув на формування національного духу. Пісні, легенди, народна творчість стали важливими елементами, що зміцнюють зв'язок між поколіннями та національною свідомістю.

Культура і традиції визначають спосіб життя народу. Народні звичаї,

обряди та символи передають спільні цінності та формують ідентичність на особистому рівні. Українська кухня, народні свята, ремесла, родинні традиції — усе це єднає людей і створює цілісність нації. Незалежно від змін суспільства чи технологічного прогресу, традиції залишаються тим, що додає унікальності й глибини національній самосвідомості.

Соціальні та політичні чинники також відіграють важливу роль. Суспільна активність, волонтерство, громадянська позиція демонструють силу українського народу. Розвиток демократичних цінностей, захист прав і свобод, прагнення до незалежності — усе це формує сучасний український характер. Важливо розуміти, що національна ідентичність не є статичною, вона змінюється відповідно до історичних подій та суспільних процесів.

Отже, українська нація — це складна система, де кожен елемент взаємодіє з іншими, формуючи цілісну картину національної самосвідомості. Самоусвідомлення цих ознак сприяє збереженню ідентичності та розумінню свого місця в суспільстві. Важливо не лише аналізувати окремі компоненти, а й бачити їхню взаємозалежність, адже саме в цьому — сила національної єдності.

6. Рефлексія «Тут і тепер»

Мета: ознайомити з суттю процесу рефлексії, підсумувати результати участі у занятті.

Необхідний час: 15 хв

Інструкція. Запропонуйте кожному учаснику описати свої переживання, почуття, думки, що виникають у процесі групової роботи. Можна запропонувати відповісти на такі запитання: Як відчувається зараз? Що нового дізналися під час заняття? Що було найбільш важливим для вас? Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково? Після того, як цю процедуру виконано, ведучий розтлумачує поняття «рефлексія» і пояснює необхідність її включення до тренінгу. Рефлексія (лат. «refl exio» – відображення) – це процес самоаналізу й самопізнання: роздуми про себе, осмислення власних дій та їх закономірностей, аналіз власних думок і переживань. Рефлексія – це інтелектуальний процес, ніби

внутрішнє розслідування, під час якого людина, спостерігаючи за власними думками, почуттями, емоціями, діями, критично їх осмислює. Рефлексуючи, людина здобуває нові знання, досвід, зокрема, емоційний. При розвиненій рефлексії легше керувати своїми емоціями, бути у гармонії із собою, вирішувати життєві задачі.

3. Корекційний блок

Мета: розвиток позитивної національної ідентичності, навичок протистояння ворожому впливу.

Заняття №3

«Роль національної ідентичності у повсякденному житті людини»

Мета заняття: Осмислення ролі національної ідентичності у повсякденному житті, аналіз її впливу на особистісні цінності, соціальні взаємодії та громадянську позицію.

Завдання:

- Дослідити, як національна ідентичність проявляється у щоденному житті.
- Визначити ключові чинники, що впливають на її формування та трансформацію.
- Проаналізувати взаємозв'язок між культурою, мовою, традиціями та суспільною активністю.
- Розглянути сучасні виклики для національної ідентичності у контексті глобалізації та соціальних змін.
- Сприяти рефлексії щодо власного ставлення до національної приналежності та її значення.

Необхідний час: 90 хв.

Вікові обмеження: від 17 до 22 років.

Максимальна кількість учасників: 12 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

1. Розминка - вітання «Ім'я і жест»

Мета: зняти напругу, познайомити учасників, створити дружню атмосферу

Час: 10 хв.

Інструкція: Учасники стають у коло. Кожен по черзі називає своє ім'я та додає до нього жест, який його символізує. Наступний учасник повторює ім'я та жест попереднього і додає своє. Так триває, поки всі не представляться. Ведучий підсумовує, зазначаючи, як невербальна комунікація та особисті символи відображають самоідентифікацію.

2. Розминка «Розкол льоду»

Мета: Допомогти учасникам налаштуватися на відкритість, подолати бар'єри спілкуванні, створити комфортну атмосферу.

Час: 20 хв.

Інструкція: Ведучий формує учасників у пари або малі групи. Кожен має коротко розповісти цікаві факти про себе, зокрема про своє походження, традиції у сім'ї, символи, які асоціюються з його національною належністю. Учасники діляться своїми роздумами з групою.

3. Рольова гра «Знайомство в аеропорту»

Мета: Проаналізувати, як національна ідентичність проявляється у міжкультурному спілкуванні, вміння презентувати себе та свою культуру.

Час: 30 хв.

Інструкція: Учасники отримують ролі мандрівників з різних країн, які зустрічаються в аеропорту. Кожен має представити себе, розповісти про свою країну, її особливості та те, що визначає її унікальність.

Обговорення: учасники аналізують, які аспекти національної ідентичності були найчастіше згадані. Ведучий підсумовує, як самоідентифікація впливає на міжнародне спілкування.

4. Вправа «Зміна переконань»

Мета: Розглянути вплив соціальних та культурних факторів на національну ідентичність, сприяти критичному мисленню щодо усталених переконань.

Час: 20 хв.

Інструкція: Ведучий зачитує серію тверджень про національну ідентичність (наприклад, «Національна ідентичність не потрібна сучасній людині»). Учасники розміщуються у відповідні зони кімнати залежно від того, чи згодні вони з твердженням. Обговорення: учасники пояснюють свої позиції та спільно аналізують вплив переконань на формування ідентичності.

5. Шерінг

Мета: Допомогти учасникам рефлексувати над здобутими знаннями та досвідом.

Час: 10 хв.

Інструкція: Кожен учасник коротко ділиться своїми думками та емоціями після заняття. Ведучий може запропонувати запитання для глибшої рефлексії:

Чи змінилося ваше розуміння національної ідентичності?

Який етап заняття був найбільш значущим для вас?

Висновок: учасники узагальнюють ключові відкриття, які вони зробили про себе та суспільство.

Заняття №4

«Психологічна стійкість нації: роль історичної пам'яті та колективного досвіду»

Мета заняття: Дослідити вплив історичної пам'яті та колективного досвіду на формування психологічної стійкості нації, розкрити механізми адаптації суспільства до кризових ситуацій та визначити роль національної ідентичності у збереженні соціальної згуртованості.

Завдання:

- Проаналізувати, як історичні події та спільний досвід впливають на формування колективної стійкості.
- Визначити механізми, через які історична пам'ять сприяє психологічній стійкості суспільства.
- Розглянути взаємозв'язок між національною ідентичністю, соціальною згуртованістю та здатністю суспільства адаптуватися до викликів.

- Дослідити роль культурних символів, національних наративів та традицій у підтримці психологічної рівноваги.
- Обговорити сучасні виклики, що впливають на національну стійкість, та можливі шляхи її зміцнення.

Необхідний час: 90 хв.

Вікові обмеження: від 17 до 22 років.

Максимальна кількість учасників: 12 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: картки із зображеннями або фразами, що стосуються важливих моментів історії нації (визвольні рухи, культурні явища, знакові події).

1. Вправа «Привітайся ліктями»

Мета: закласти хороший старт для групового заняття, активізація усіх учасників

Необхідний час: 10 хв

Інструкція: учасники вітаються, зіткнувшись ліктями. Потрібно відставити в сторону стільці і столи, щоб учасники могли вільно ходити по приміщенню.

1. Попросіть учасників стати в коло.
2. Запропонуйте всім розрахуватися на «один-чотири» і зробити наступне:
 - кожен «номер перший» складає руки за головою, так щоб лікті були направлені в різні боки;
 - кожен «номер другий» упирається руками в стегна так, щоб лікті також були спрямовані вправо і вліво;
 - кожен «номер третій» кладе ліву руку на ліве стегно, праву руку - на праве коліно, при цьому руки зігнуті, лікті відведені в сторони;
 - кожен «номер четвертий» тримає складені хрест-навхрест руки на грудях (лікті дивляться в сторони).

3. Скажіть учасникам, що на виконання завдання їм дається тільки 5 хвилин. За цей час вони повинні познайомитися з якомога більшою кількістю членів групи, просто назвавши своє ім'я і торкнувшись один одного ліктями.

4. Через 5 хвилин зберіть учасників у чотири підгрупи так, щоб разом опинилися відповідно всі перші, другі, треті і четверті номери. Нехай учасники привітають один одного всередині своєї підгрупи.

2. Вправа «Мозаїка національної пам'яті»

Мета: Зрозуміти, як історичні події та символи впливають на національну свідомість та формують психологічну стійкість суспільства.

Час: 15 хв.

Матеріали: Картки із зображеннями або фразами, що стосуються важливих моментів історії нації (визвольні рухи, культурні явища, знакові події)

Інструкція: Учасники отримують картки із зображеннями або фразами, що стосуються важливих моментів історії нації (визвольні рухи, культурні явища, знакові події). Вони об'єднуються у малі групи, щоб скласти загальну «мозаїку національної пам'яті». Кожна група презентує свою мозаїку, пояснюючи, які події вони виділили як ключові. Ведучий запитує: Які події найсильніше впливають на сучасне суспільство? Як вони формують нашу стійкість?

3. Рольова гра «Голос нації»

Мета: Осмислити різні погляди на національну ідентичність та взаємозв'язок між колективним досвідом і психологічною стійкістю.

Час: 20 хв.

Інструкція: Учасники отримують ролі: історик, громадський діяч, молодь, представник діаспори, волонтер тощо. У групах вони обговорюють питання: Які чинники впливають на національну згуртованість?

Як історична пам'ять допомагає людям адаптуватися до викликів?

Кожна група презентує позицію свого героя.

4. Мозковий штурм «Емоційна карта національної ідентичності»

Мета: Дослідити, як емоційні переживання формують національну ідентичність і впливають на соціальну стійкість.

Час: 15хв.

Матеріали: фліпчарт, ручка, олівці

Інструкція: Учасники на великому аркуші або фліпчарті створюють «емоційну карту», відповідаючи на питання:

Які емоції асоціюються з поняттям «нація»?

Які історичні події викликають сильні почуття?

Які емоції мотивують до дії, а які послаблюють суспільну згуртованість?

Група обговорює, як позитивні емоції допомагають долати виклики та підтримувати національну свідомість.

5. Вправа «Колективна сила»

Мета: Зміцнити розуміння важливості єдності у формуванні психологічної стійкості нації.

Час: 20 хв.

Інструкція: Учасники формують невеликі групи та отримують завдання створити спільне гасло, що відображає силу нації. Вони аналізують, які слова та символи підсилюють відчуття стійкості та згуртованості. Презентація гасел у групі, обговорення їхнього значення.

Ведучий запитує: Як національні гасла впливають на емоційний стан суспільства? Чи можуть вони змінювати громадське сприйняття викликів?

6. Шерінг

Мета: Закріпити ключові висновки та осмислити особисте значення національної ідентичності для кожного учасника.

Час: 10 хв.

Інструкція: Кожен учасник ділиться одним відкриттям або новим розумінням, яке він отримав під час заняття.

Ведучий запитує:

- Як заняття вплинуло на ваше ставлення до психологічної стійкості нації?
- Який елемент заняття був для вас найбільш значущим?

Заняття №5

«Сучасні виклики та загрози національній ідентичності українця»

Мета заняття: Осмислення сучасних викликів і загроз для національної ідентичності українців, аналіз їхнього впливу на суспільство та вироблення стратегій її збереження й зміцнення.

Завдання:

- Визначити ключові фактори, що впливають на національну ідентичність у сучасних умовах.
- Дослідити роль інформаційного впливу, глобалізації та міграційних процесів.
- Проаналізувати механізми збереження української мови, культури та історичної пам'яті.
- Сформулювати практичні підходи до зміцнення національної свідомості.
- Сприяти особистій рефлексії учасників щодо їхньої ролі у збереженні ідентичності.

Необхідний час: 90 хв.

Вікові обмеження: від 17 до 22 років.

Максимальна кількість учасників: 12 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: папір А4, ручки,

1. Привітання

Мета: Створити позитивний простір для взаємодії, налаштувати групу на активну роботу та відкриту дискусію.

Час: 10 хв.

Інструкція: Учасники по черзі називають своє ім'я та додають слово, яке для них асоціюється з українською ідентичністю. Ведучий запитує: Чому це слово важливе? Як воно впливає на особисте відчуття національної приналежності?

Обговорення завершується висновками щодо різноманітності та значення національних ознак у сучасному суспільстві.

2. Вправа «Мапа загроз і ресурсів»

Мета: Визначити основні загрози для національної ідентичності та ресурси, що допомагають її зберігати та розвивати.

Час: 15 хв.

Матеріали: папір А4, ручки

Інструкція: Учасники на великому аркуші паперу створюють дві зони: «Загрози» та «Ресурси». Вони записують чинники, які впливають на національну ідентичність (наприклад, глобалізація, інформаційні маніпуляції, міграція, а з іншого боку — мова, історична пам'ять, культурна спадщина). Обговорюють, як можна використовувати ресурси для протидії загрозам. Ведучий узагальнює висновки групи.

3. Рольова гра «Інформаційна маніпуляція та стійкість»

Мета: Проаналізувати вплив інформаційних атак на національну ідентичність та виробити механізми критичного мислення й інформаційної стійкості.

Час: 20 хв.

Інструкція: Учасники поділяються на групи, кожна отримує сценарій маніпулятивної інформації (наприклад, спотворення історичних фактів, антиукраїнські наративи). Групи мають розробити аргументи для протидії маніпуляціям, опираючись на історичні факти, критичне мислення та логіку. Відбувається обговорення: які інструменти допомагають зберегти інформаційну стійкість?

4. Міні-лекція «Глобалізація та ідентичність»

Мета: Розкрити вплив глобалізації на національну ідентичність, визначити негативні аспекти цього процесу.

Час: 10 хв.

Інструкція: Глобалізація — один із найпотужніших процесів сучасності, який, попри свою привабливість у сфері економічних і технологічних досягнень, несе серйозні загрози для національної ідентичності. Вона створює умови для розмивання культурних особливостей, втрати мовної самобутності та ослаблення історичної пам'яті.

Один із ключових негативних аспектів глобалізації — стандартизація культури. Масова продукція, домінування великих міжнародних корпорацій у сфері розваг та інформації витісняють локальні традиції, звички та мистецькі практики. Культурний простір заповнюється уніфікованими формами самовираження, які нівелюють етнічну та національну специфіку.

Ще однією загрозою є втрата мовної автономії. Англійська мова як основний інструмент глобальної комунікації дедалі більше витісняє національні мови, зменшуючи їхнє використання у ключових сферах життя. Це призводить до поступового зникнення менш розповсюджених мов, зміни мовних практик у молодіжному середовищі та послаблення позицій національної культури.

Інформаційна глобалізація сприяє нав'язуванню чужих ідеологій, руйнуючи традиційні моделі самоідентифікації. Через соціальні мережі та міжнародні платформи поширюються культурні концепти, що не враховують локальних особливостей і можуть суперечити історичним та етнічним наративам. Це створює ризик поступової втрати автентичної національної пам'яті.

Окрім культурних аспектів, глобалізація впливає на економічну незалежність. Держави, що потрапляють у залежність від міжнародних фінансових інституцій та корпорацій, нерідко втрачають контроль над власними ресурсами й виробничими процесами. Це послаблює можливості для внутрішнього розвитку та веде до зростання соціальної нерівності.

Міграційні процеси, які активізуються через відкритість кордонів, також змінюють етнокультурну структуру держав. Вони створюють ризики для збереження традиційних моделей суспільної організації та можуть спричиняти труднощі з адаптацією національної культури в умовах міжетнічного співіснування.

Таким чином, глобалізація — це процес, який може мати руйнівний вплив на національну ідентичність, якщо суспільство не здійснюватиме активних заходів для її збереження. Необхідним є розвиток національних культурних інституцій, підтримка мовної політики, популяризація власної історії та

усвідомлене сприйняття сучасних викликів, щоб уникнути втрати унікальності та самотності української нації.

5. Вправа «Культурний код»

Мета: Зрозуміти, які елементи української культури є важливими для формування національної ідентичності та як вони можуть бути збережені.

Час: 15хв.

Інструкція: Учасники по черзі називають культурний елемент, який, на їхню думку, визначає українську ідентичність (традиції, мова, музика, обряди, народне мистецтво). Група аналізує, як ці елементи впливають на суспільство та чи є вони вразливими до сучасних викликів.

Обговорення: як зберігати та популяризувати культурний код у сучасному світі?

6. Вправа «Водоспад»

Мета: зняти напруження після заняття

Час: 10 хв

Інструкція. Оберіть зручну позу, заплющіть очі. Дихайте рівномірно, спокійно. Звільніться від напруження в м'язах тіла. Зробіть глибокий вдих та повільно видихніть. Повторіть цю процедуру до відчуття розслаблення. Вам спокійно, ви задоволені.

Уявіть собі поле і себе на ньому. Ви стоїте босими ногами на теплій землі. Озирніться навкруги, відмітьте в уяві все, що потрапляє вам на очі. Підніміть голову догори і подивіться на лагідне сонечко. Воно яскраво-золотисте і тепле. Відчуйте тепло і енергію сонця. Поверніть голову вправо і знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад . Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора вода, відчуйте свіжість біля водоспаду. Станьте під водоспад і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне, очищає ваше тіло й душу. Відчувши приємне очищення і задоволення, вийдіть з-під водоспаду. Поверніться на луг і станьте обличчям до сонця. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Ви змили з себе всі емоційні хвилювання, неприємні спогади й думки.

Уявіть собі, що сонце вам посміхається. Посміхніться йому у відповідь. Протягніть руки на зустріч сонячному промінню, пориньте в нього. Прийміть «сонячний душ» з голови до ніг. Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією здоров'я. Вам приємно: зробіть вдих і на видиху розплющіть очі.

7. Шерінг

Мета: дати можливість присутнім усвідомити свої почуття, думки, враження, аналіз свого досвіду.

Час: 10 хв

Інструкція. Усі учасники обмінюються своїми почуттями, переживаннями, думками, але тут будь-яка інтерпретація та пояснення.

4.Блок оцінки ефективності корекційного впливу.

Мета: оцінка реалізації очікувань учасників щодо проведеної роботи; підведення підсумків занять та побудувати перспективи у житті.

Заняття № 6

«ПІДСУМКИ»

Мета: аналіз роботи тренера та змін у поведінці та сприйнятті учасників тренінгу

Мета заняття: спільно обговорити заняття, отримати зворотний зв'язок; підвести підсумки проведеної роботи.

Завдання:

- Оцінити ефективність програми тренінгу
- Закріпити набути вміння, знання і навички.

Необхідний час: 90 хв

Вікові обмеження: від 17 до 22 років.

Максимальна кількість учасників: 12 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: бланки з тестуванням, ручки

Хід заняття:

1. Вправа «Якщо я погода, то яка....»

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

Час: 15 хв

Інструкція. Попросити учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тваринку, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди або тваринки. Можна допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор. Як показує досвід, після цього більшість починає захоплено виконувати вправу, з легкістю пояснюючи, чому в них, як у сіамської кішки, часто змінюється настрій, або чому вони непередбачувані, як літня гроза.

Обговорення. Ваші враження? Який досвід здобули?

2. Вправа «Яким був тренінг?»

Мета: згадати те, що відбувалося на тренінгу; сформувані цілісне враження про нього й отриману інформацію.

Час: 15 хв

Інструкція: Учасники об'єднуються у малі групи по 3-4 особи. За 5 хв. потрібно придумати якомога більше прикметників-визначень, які описують тренінг. Наприклад, активний, інформативний, корисний, динамічний тощо. Після цього лідери малих груп зачитують напрацьований список прикметників. Можна попросити учасників прокоментувати цікаві ідеї, висловлені ними.

3. Модифікована методика вимірювання етнічної ідентичності

(авт. Дж. Фінні, адапт. В.М. Павленко)

Мета: Зробити аналіз піз початковим рівнем національної ідентичності та тим, який сформувався після тренінгових занять

Час: 10 хв.

Матеріали: бланки з тестуванням, ручки

Інструкція: Відзначте, будь ласка, ступінь своєї згоди з твердженнями, що презентують Вашу національну ідентичність. Позначте свій варіант відповіді знаком + . Дякуємо за участь.

У термінах національної ідентичності я розглядаю себе як:

Твердження	Абсолютно не згідний	Швидше не згідний, ніж згідний	Швидше згідний, ніж не згідний	Абсолютно згідний
1. Я провів багато часу, намагаючись дізнатися якомога більше про мою націю, її історію, культуру, територію, державний устрій, традиції, звичаї.				
2. Я беру активну участь в організаціях чи соціальних групах, які містять переважно представників моєї нації.				
3. В мене є чітке почуття власної національної належності і розуміння того, що воно для мене означає.				
4. Мені подобається зустрічатися і знайомитися з людьми, які належать до інших націй.				
5. Я багато думаю про те, як на моє життя буде впливати те, що я представник своєї нації.				
6. Я радий із того, що є представником тієї нації, до якої належу.				

7. Іноді я почуваю, що було б краще, якщо б різні етнічні групи не намагалися об'єднатися в одну.				
8. Мені не зовсім зрозуміла роль національності у моєму житті.				
9. Я часто провожу час із людьми, які належать до інших націй.				
10. В дійсності, я аж ніяк не проводив багато часу, намагаючись дізнатися якомога більше про культуру та історію своєї нації.				
11. У мене є сильне почуття належності до моєї нації.				
12. Я досить добре розумію, що означає для мене належність до моєї нації, тобто як мені ставитися до представників своєї та інших націй.				
13. Для того, щоб дізнатися якомога більше про свою національну належність, я часто спілкувався з іншими представниками моєї нації.				
14. Я дуже пишаюся своєю нацією та її досягненнями.				
15. Я аж ніяк не намагаюся стати другом для людей, які				

належать до інших націй.				
16. Я беру участь у таких елементах культурного життя моєї нації, як спеціальні страви, музика, звичаї.				
17. Я включений до спільної діяльності з людьми інших національностей.				
18. Я почуваю сильну прихильність до своєї нації.				
19. Мені подобається бути з представниками інших націй.				
20. Мої почуття щодо власного культурного чи національного походження позитивні.				

4. Вправа «Я ціную свою націю за те ... »

Мета: Сформувати усвідомлення позитивних аспектів національної ідентичності та її значення для кожного учасника.

Час: 15 хв.

Інструкція: Кожен учасник завершує речення: «Я ціную свою націю за те, що...». Відповіді можуть стосуватися історії, культури, традицій, суспільних цінностей.

Групове обговорення: які риси національної ідентичності найчастіше згадувалися?

5. Інформативне повідомлення «Що я можу зробити для збереження своєї національної ідентичності в умовах війни»

Мета: Визначити конкретні дії, які кожен учасник може зробити для підтримки своєї національної ідентичності.

Час: 10 хв.

Інструкція: У часи війни національна ідентичність стає не лише елементом культурної самоідентифікації, а й важливим чинником психологічної стійкості та згуртованості суспільства. Збереження власної ідентичності в таких умовах вимагає свідомих дій, активної громадянської позиції та підтримки культурних і соціальних процесів.

- **Підтримка та популяризація української мови**

Мова — це основа національної ідентичності, і її збереження має бути пріоритетом. Використання української у спілкуванні, написанні текстів, освітніх та робочих процесах сприяє її укоріненню та поширенню. Читання українських книг, перегляд фільмів, слухання української музики — це прості, але важливі способи підтримки мовного простору.

- **Збереження історичної пам'яті**

Пам'ять про боротьбу за незалежність, національні символи та важливі події формує відчуття приналежності до спільної історії. Важливо підтримувати знання про історичні факти, говорити про них, популяризувати матеріали, що висвітлюють національну історію без спотворення. Відвідування музеїв, участь у заходах, спрямованих на збереження пам'яті, допомагає закріплювати спільні цінності.

- **Громадянська активність**

Активна позиція в суспільстві зміцнює національну ідентичність. Волонтерство, участь у благодійних ініціативах, допомога захисникам та підтримка внутрішньо переміщених осіб сприяють формуванню єдності. Соціальна згуртованість та підтримка одне одного є важливими для збереження спільного культурного простору.

- **Захист національної культури**

Культура — це важливий елемент ідентичності, і її популяризація зміцнює зв'язок між поколіннями. Відродження народних традицій, вивчення національного мистецтва, підтримка українських митців та літераторів — усе це допомагає захистити культурну самобутність.

- **Інформаційна грамотність та протидія пропаганді**

Однією з найбільших загроз національній ідентичності є інформаційні маніпуляції. Важливо аналізувати джерела інформації, критично мислити, поширювати правдиві дані та уникати контенту, що спрямований на дестабілізацію суспільства.

- **Усвідомлений вибір та особиста відповідальність**

Кожен українець своїми діями впливає на майбутнє нації. Вибір на користь українського в побуті, культурі, освіті та громадянській активності — це внесок у збереження ідентичності.

Збереження національної ідентичності — це не лише індивідуальний процес, а й спільна справа, що формує майбутнє країни. Важливо діяти свідомо, підтримувати своє та залучати інших до збереження української культурної спадщини.

6. Вправа «Підсумок»

Мета: вправа використовується для підведення підсумків тренінгу, взаємний контроль учасників підвищує ймовірність того, що отримані знання впроваджуватимуться ними в реальній життєдіяльності.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуші А4, ручки

Інструкція: Для того щоб з'ясувати, що учасники будуть застосовувати отримані знання на практиці, тренер пропонує написати три зміни, які учасники зроблять в найближчий тиждень після тренінгу.