

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Острозька академія»  
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту  
Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота**  
**на здобуття освітнього ступеня бакалавра**  
на тему:  
**"Національна ідентичність студентської молоді у контексті їхнього психологічного імунітету"**

Виконав студент 4 курсу, групи Пс-41  
напрямку підготовки 053 «Психологія»  
**Побережний Андрій Олексійович**

Науковий керівник:  
доктор психологічних наук, професор  
**Гандзілевська Галина Борисівна**  
Реценент:  
доктор психологічних наук, доцент  
**Августюк Марія Миколаївна**

Допущено до захисту:  
Завідувач кафедри:  
**Оксана МАТЛАСЕВИЧ**

Острог, 2025

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>ВСТУП</b> .....                                                                                                                                                                | 3  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ ЇХНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ</b> .....                                   | 7  |
| 1.1. Поняття психологічного імунітету в науковій літератур.....                                                                                                                   | 7  |
| 1.2. Структурно- функціональні компоненти психологічного імунітету.....                                                                                                           | 17 |
| 1.3. Вікові особливості та чинники формування психологічного імунітету .....                                                                                                      | 25 |
| 1.4. Роль національної ідентичності у формуванні психологічного імунітету студентів .....                                                                                         | 30 |
| 1.4.1. Національна ідентичність як предмет психологічних досліджень .....                                                                                                         | 30 |
| 1.4.2. Особливості національної ідентичності студентської молоді крізь призму психологічного імунітету .....                                                                      | 38 |
| Висновки до розділу 1 .....                                                                                                                                                       | 44 |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ ЇХНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ</b> .....                                           | 47 |
| 2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження національної ідентичності студентської молоді у контексті їхнього психологічного імунітету ..... | 47 |
| 2.2. Результати емпіричного дослідження національної ідентичності студентської молоді у контексті їхнього психологічного імунітету .....                                          | 52 |
| 2.2.1. Особливості психологічного імунітету студентської молоді .....                                                                                                             | 57 |
| 2.2.2. Психологічні особливості національної ідентичності студентської молоді .....                                                                                               | 59 |
| 2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку психологічного імунітету студентської молоді з урахуванням їх національної ідентичності .....                                           | 64 |
| Висновки до розділу 2 .....                                                                                                                                                       | 68 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....                                                                                                                                                             | 71 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....                                                                                                                                       | 73 |

## ВСТУП

У сучасному українському суспільстві, що перебуває в умовах глибоких соціальних трансформацій, військової агресії та тривалих кризових явищ, особливої ваги набувають психологічні чинники, які забезпечують збереження цілісності особистості та суспільства загалом. Одним із таких чинників є психологічний імунітет: система внутрішніх ресурсів, що забезпечують адаптацію, саморегуляцію й опір психотравмивним впливам.[2] У цьому контексті національна ідентичність розглядається не лише як культурна й соціальна категорія, а як психологічна опора особистості, що здатна зміцнювати її стійкість до зовнішніх загроз. Саме у студентському віці: періоді активного формування світогляду, цінностей та особистісної зрілості — національна ідентичність відіграє особливу роль у підтримці психологічної стабільності та особистісного розвитку.

Актуальність дослідження. Зростання уваги до теми національної ідентичності української молоді зумовлене актуальними викликами сучасності: війна, загроза інформаційної дезінтеграції, масове переміщення населення, культурна поляризація та психологічне виснаження. За таких умов з'являється потреба глибшого розуміння того, як національна ідентичність може впливати на здатність молоді адаптуватися до стресових ситуацій, долати невизначеність і підтримувати психічне здоров'я. Це особливо важливо в освітньому просторі, де формуються майбутні фахівці, відповідальні за розвиток демократичного та національно свідомого суспільства.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку національної ідентичності студентської молоді з психологічним імунітетом є актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору. У попередніх дослідженнях (зокрема, Г. М. Костюк, Л. А. Омельченко, Н. В. Чепелєва, A. S. Antonovsky, J. Block & L. Kremen) було показано, що національна ідентичність може виступати важливим ресурсом психологічного захисту особистості, сприяти формуванню стійкості до стресових впливів, підтримці почуття зв'язку зі спільнотою та усвідомленням

цінностей, які згідно з підходами С. Мадді та сучасних українських дослідників (зокрема, Т. Титаренко, Н. Паніна) виступають ключовим елементом формування психологічного імунітету як здатності протистояти деструктивному впливу стресових факторів. Це дозволяє краще зрозуміти психологічні механізми адаптаційної стійкості особистості, що ґрунтується на національній самоідентифікації, культурній приналежності та відповідальності перед суспільством.

Об'єкт дослідження: психологічний імунітет студентської молоді.

Предмет дослідження: особливості прояву національної ідентичності у взаємозв'язку з рівнем психологічного імунітету студентів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок національної ідентичності та психологічного імунітету студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену психологічного імунітету в сучасній психології.

2. Визначити функціональні особливості національної ідентичності у розрізі психологічного імунітету студентів

3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем національної ідентичності та показниками психологічного імунітету студентської молоді.

4. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку психологічного імунітету студентської молоді з урахуванням їх національної ідентичності

Гіпотеза дослідження

Припускається, що студенти з високим рівнем національної ідентичності демонструють вищі показники психологічного імунітету. Це виявляється у їхній більшій життестійкості, здатності до адаптації та стресостійкості, а також у збереженні цілісності особистісної самоідентифікації.

Методи дослідження:

У ході виконання дослідження було використано комплекс методів, що забезпечив реалізацію мети та завдань кваліфікаційної роботи.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел, присвячених проблемам національної ідентичності та психологічного імунітету. Ці методи дали змогу уточнити понятійно-категоріальний апарат дослідження та сформувані теоретичну базу роботи.

Емпіричні методи: для вивчення особливостей національної ідентичності та психологічного імунітету студентської молоді було застосовано дві психодіагностичні методики:

- опитувальник життєстійкості (The Hardiness Scale) С. Мадді (український переклад),
- тест «Хто Я?» (Twenty Statements Test) М. Куна та Т. Макпартленда.

Методи математичної обробки результатів: обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою Microsoft Excel та Google Sheets. Використано описову статистику (сума балів, середні значення за шкалами), а також кореляційний аналіз і t-критерій Стьюдента

Для інтерпретації відповідей на відкриті питання тесту «Хто Я?» було застосовано якісний контент-аналіз, що дозволив виявити тематичні домінанти у відповідях респондентів і структурувати результати за типами ідентичності.

#### Теоретичне значення дослідження

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про взаємозв'язок між національною ідентичністю та психологічним імунітетом особистості. Результати дослідження сприяють уточненню змісту та структури обох феноменів у контексті сучасної молоді, а також розширюють розуміння ресурсів психологічної стійкості у студентському віці.

#### Практичне значення дослідження

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на розвиток психологічного імунітету студентської молоді через підтримку та зміцнення національної ідентичності. Отримані дані

можуть бути застосовані у діяльності практичних психологів в освітньому середовищі, а також у межах програм національно-патріотичного виховання.

#### Апробація результатів дослідження

Апробація результатів дослідження в публічному науковому просторі не здійснювалася. Проте отримані висновки обговорювалися з науковим керівником і лягли в основу практичної частини кваліфікаційної роботи.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ ЇХНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ**

### **1.1. Поняття психологічного імунітету в науковій літературі**

Психологічний імунітет є складною, багатовимірною та динамічною системою адаптивних механізмів, яка забезпечує не лише збереження психологічної стійкості особистості перед внутрішніми та зовнішніми стресогенними чинниками, але й трансформацію кризового досвіду у ресурс особистісного розвитку. У сучасному науковому дискурсі це поняття набуває особливої актуальності в контексті аналізу здатності молоді — зокрема студентів — долати виклики, що постають перед ними унаслідок змін у соціальному, освітньому, політичному та економічному середовищі [1], [6], [10].

Відповідно до провідних психологічних досліджень, структура психологічного імунітету включає низку взаємопов'язаних компонентів: емоційну регуляцію, стресостійкість, копінг-стратегії, здатність до рефлексії, смислове наповнення діяльності, стабільність Я-концепції, адаптивність до змін та здатність підтримувати внутрішню гармонію в умовах невизначеності [2], [5], [12]. Усі ці характеристики формуються поступово, у процесі соціалізації, особистісного розвитку, освітнього впливу та життєвого досвіду.

Як зазначає Г. Балл [1], психологічний імунітет не є лише механізмом уникнення негативного впливу середовища. Це активна система, яка дозволяє трансформувати емоційно насичені або травматичні переживання у стимул до змін, зростання та переосмислення життєвого шляху. Така здатність набуває особливої значущості у студентському віці, коли відбувається інтенсивне формування автономії, особистісної ідентичності та життєвої стратегії в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

У науковій літературі поняття психологічного імунітету часто структуровано за рівнями:

- Когнітивний рівень включає здатність до рефлексії, критичного мислення, осмислення власного досвіду та аналітичного ставлення до життєвих ситуацій.
- Афективний рівень охоплює емоційну регуляцію, толерантність до фрустрації, здатність долати емоційні кризи.
- Поведінковий рівень визначається ефективністю копінг-стратегій, гнучкістю поведінки в умовах стресу, ініціативністю.
- Ціннісно-смысловий рівень відображає глибину внутрішніх орієнтирів, наявність особистісного сенсу, сформованих цілей і віри у власну спроможність [3], [6], [14].

Особливе місце у функціонуванні психологічного імунітету посідає здатність до смислотворення. У своїх роботах Л. Орбан-Лембрик [2] підкреслює, що молоді люди, які володіють глибоко інтеріоризованими смислами буття, демонструють високий рівень адаптивності, краще справляються з екзистенційними викликами, здатні до критичного переосмислення подій і самих себе. Для студентської молоді, яка знаходиться в активній фазі пошуку власної ідентичності, ця здатність набуває особливої значущості як фундамент для формування психологічної зрілості.

У цьому контексті психологічний імунітет виконує функцію особистісного інтегратора. Він не лише допомагає адаптуватися до змін, але й сприяє активному самовизначенню, усвідомленню власної суб'єктної позиції у соціумі. Молоді люди з високим рівнем психологічного імунітету здатні приймати виважені рішення, ефективно вирішувати конфлікти, взаємодіяти з однолітками, долати кризові ситуації [3].

Формування психологічного імунітету в студентському віці зумовлене взаємодією низки факторів:

- індивідуально-психологічних (темперамент, емоційна стабільність, саморегуляція);
- соціальних (підтримка з боку родини, друзів, освітнього середовища);

- культурних (цінності, норми, національна ідентичність);
- екзистенційних (усвідомлення сенсу життя, суб'єктна позиція, віра в себе) [5], [11].

У колективній монографії під редакцією Н. Чепелєвої [4] акцентується увага на необхідності формування таких освітніх умов, які б сприяли розвитку психологічної витривалості. Йдеться про створення атмосфери підтримки, безпеки, поваги, можливостей для самореалізації та залучення до соціальної активності. Освітній процес повинен не лише забезпечувати академічні знання, а й культивувати психологічну грамотність, емоційну компетентність та культуру ментального добробуту.

Водночас у науковому дискурсі важливо чітко розмежовувати поняття психологічної витривалості та психологічного імунітету. Якщо перше, як правило, розглядається як здатність особистості зберігати стабільність психічного функціонування у стресових або затяжних кризових умовах, то психологічний імунітет, згідно з концепцією Г. Оллаха (G. A. Oláh), постає як складна інтегративна система захисних і регуляторних механізмів. Вона не лише забезпечує опір негативним зовнішнім і внутрішнім впливам, але й активно сприяє формуванню ресурсів подолання, адаптації та внутрішнього зростання. У цьому контексті Матласевич наголошує: психологічний імунітет — це не просто захист, а динамічний процес, що підтримує збереження ціннісно-смислової цілісності особистості в умовах викликів і невизначеності.[37]

Актуальність розвитку психологічного імунітету особливо зростає в умовах глобальних соціальних, політичних і гуманітарних потрясінь: війни, пандемій, кризи довіри, інформаційної перевантаженості. Саме в таких обставинах особистість потребує внутрішньої стабільності, здатності до емоційної саморегуляції, критичного осмислення подій, адаптації без втрати цілісності. За результатами досліджень М. Дроздової [8], саме рівень сформованості психологічного імунітету визначає ступінь психологічної захищеності студентів, їхню здатність зберігати функціональність, впевненість та внутрішній баланс навіть у критичних обставинах.

Важливою умовою ефективного формування психологічного імунітету є розвиток ідентичності — особистісної, соціальної, національної. Усвідомлення себе як невід’ємної частини певної спільноти, нації, кола моральної відповідальності створює внутрішню опору, що зміцнює стійкість до фрустрацій і зовнішніх викликів. У такому вимірі психологічний імунітет перестає бути лише індивідуальною особливістю, а постає як ціннісна позиція, етична настанова на гідність, свободу, правду. Це особливо важливо в умовах соціальних змін, де молодь виконує роль носія національного духу, культури та історичної пам’яті [10], [13].

Комплексний аналіз наукової літератури [1]–[15] дозволяє стверджувати, що психологічний імунітет — це багаторівневий феномен, у якому інтегруються біологічні, психологічні, соціокультурні та екзистенційні компоненти. Його формування є не лише особистісною потребою, а й соціальним завданням, яке стоїть перед системою освіти, молодіжною політикою та національними стратегіями розвитку. Адже саме психологічно стійка, зріла та саморефлексивна молодь є запорукою майбутнього демократичного та вільного суспільства.

Окремої уваги заслуговує участь студентської молоді в соціальних ініціативах, волонтерстві, громадському активізмі — саме ці форми діяльності стають потужними інструментами формування психологічного імунітету. Як підкреслюють дослідники [12], [15], подібний досвід сприяє розвитку відповідальності, емпатії, навичок емоційного самозахисту, соціальної компетентності та суб’єктності. Залученість до спільнот із високим рівнем довіри й підтримки значно знижує ризик дезадаптації, підвищує почуття значущості, впевненості та безпеки.

Ці аспекти мають надзвичайно важливе значення для студентів, які проходять етап автономізації — перехід від залежності до самостійного прийняття рішень та побудови власного життєвого шляху. Вони виявляють себе не лише як суб’єкти освітнього процесу, але й як активні учасники громадянського життя. Відтак потребують внутрішньої психологічної сили, аби протистояти тиску, ухвалювати відповідальні рішення та зберігати цілісність у

стрімко змінному світі. Саме психологічний імунітет виступає у цьому контексті як ключовий медіатор між внутрішнім світом особистості та зовнішніми соціальними викликами, забезпечуючи стійкість, адаптивність і відкритість до конструктивної взаємодії.

З огляду на зазначене, розвиток психологічного імунітету варто розглядати не лише як індивідуальне завдання психологічного самозбереження, а як комплексне педагогічне, соціокультурне й політичне завдання, що тісно пов'язане з формуванням національної ідентичності, громадянської позиції та життєвої компетентності сучасної української молоді. Таким чином, психологічний імунітет студентів — це не лише запорука їхнього індивідуального добробуту, а й важливий чинник соціальної стійкості, розвитку демократичного суспільства та укріплення гуманітарного потенціалу держави.

Окрім цього, важливо враховувати динамічний характер психологічного імунітету. На відміну від сталих особистісних утворень, він не є фіксованим чи незмінним. Психологічний імунітет розвивається, трансформується і навіть може частково втрачатися під впливом нових життєвих обставин, критичних подій, міжособистісної взаємодії чи соціального середовища. Кожен новий досвід, кожна ситуація вибору або випробування здатні активувати або, навпаки, приглушити захисні ресурси особистості. У цьому контексті надзвичайно важливим є характер освітнього середовища, в якому формується молодь. Якщо воно є підтримуючим, відкритим, безпечним — це сприяє розвитку гнучкого мислення, внутрішньої стабільності та емоційної саморегуляції. Натомість надмірна конкуренція, байдужість з боку викладачів, брак психологічної підтримки можуть стати чинниками підвищеної тривожності, дезадаптації, а отже — ослаблення психологічного імунітету.

Відповідно, впровадження психоосвітніх програм у закладах вищої освіти набуває особливої актуальності. Такі програми мають бути спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції, критичного мислення, стрес-менеджменту, а також конструктивної міжособистісної комунікації. Дослідження [6], [9], [11] підтверджують ефективність таких

підходів у запобіганні професійному вигоранню, підвищенні психологічної гнучкості та формуванні адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді.

Важливим чинником підтримки психологічного імунітету в умовах вищої освіти є середовище однолітків. У студентському віці інтенсивно розвиваються такі соціальні навички, як асертивність, здатність підтримувати межі, емпатія, командна взаємодія. Наявність підтримуючого мікросоціального простору, де панують прийняття, доброзичливість, толерантність і взаємна підтримка, суттєво знижує рівень тривожності та сприяє формуванню довіри до себе та інших [5], [13]. Саме така атмосфера дозволяє студенту відчувати себе частиною спільноти, де його досвід, переживання та потреби мають значення, що є надзвичайно важливим для збереження ментального здоров'я.

Окремого аналізу потребує вплив цифрового середовища на психологічний імунітет. Сучасна молодь постійно залучена до інформаційних потоків, онлайн-спільнот, віртуального спілкування, що з одного боку створює можливості для підтримки, саморозвитку, залучення до корисних практик, а з іншого — формує ризики емоційного виснаження, порушення сну, надмірної стимуляції, інформаційного перевантаження. Як зазначає Н. Паніна [15], парадокс цифрового простору полягає в тому, що він може бути як джерелом ресурсів, так і причиною зниження стресостійкості, викликів для саморефлексії та самоідентифікації.

Таким чином, ефективне формування психологічного імунітету потребує системного підходу: розвитку внутрішніх ресурсів особистості, створення сприятливого навчального середовища, просування соціально-емоційного навчання, а також підвищення медіаграмотності. Тільки так можна підготувати молоду людину до конструктивного функціонування в умовах нестабільності, високої варіативності життєвих сценаріїв і постійної трансформації соціальних орієнтирів.

Особливої уваги потребує розгляд психологічного імунітету в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності, що стали реальністю для українського студентства з 2022 року. Повномасштабна війна змінила звичну

логіку життя, внесла елементи травматичного досвіду у повсякденність, породила нові форми тривоги, втрат, відчуження. Молодь опинилася у ситуації, коли доводиться поєднувати навчання з внутрішнім мобілізаційним станом, що висуває особливі вимоги до їхніх психологічних ресурсів. У такому контексті психологічний імунітет виступає як ключовий адаптаційний механізм, який дозволяє не лише зберігати функціонування особистості, але й знаходити нові сенси, активізувати волю до життя, вчитися діяти в умовах нестабільності [4], [6], [12].

Наявність соціальної підтримки, ціннісних орієнтирів та усвідомлення приналежності до спільноти стають критично важливими. Студенти, які мають стабільні зв'язки з родиною, близьким оточенням, а також з академічною спільнотою, демонструють вищий рівень психологічної стійкості, рідше виявляють ознаки депресивних або тривожних розладів, краще долають емоційні кризи [7], [11]. Вони здатні до більш ефективної саморегуляції, соціальної взаємодії та формування довготривалих життєвих орієнтирів, що особливо важливо в ситуаціях колективного стресу.

Таким чином, психологічний імунітет студентської молоді є не лише показником її внутрішньої сили, а й маркером якості соціального середовища, ефективності освітньої політики та гуманітарного потенціалу суспільства. Його розвиток — це не лише завдання індивідуальної психопрофілактики, але й стратегічна інвестиція у майбутнє нації.

Окрему увагу заслуговують гендерні особливості прояву психологічного імунітету. Емпіричні дослідження засвідчують, що дівчата-студентки частіше демонструють високий рівень емоційної рефлексії, співпереживання та соціальної чутливості. З одного боку, це слугує цінним ресурсом для налагодження міжособистісної взаємодії, підтримки та емпатії, проте з іншого — підвищує вразливість до емоційного виснаження, тривожності та синдрому емоційного вигорання. Натомість хлопці схильні до використання унікальних або ізоляційних копінг-стратегій, які тимчасово знижують рівень емоційної

напруги, проте у довготривалій перспективі можуть призводити до внутрішнього напруження, агресивних реакцій або емоційної відчуженості [3], [10].

Ці аспекти мають бути враховані при розробці програм психологічного супроводу у вищих навчальних закладах. Вони повинні бути не лише індивідуально орієнтованими, а й гендерночутливими, інклюзивними, адаптивними до потреб студентської молоді в контексті психічного здоров'я, соціальної безпеки й емоційного розвитку.

Не менш важливим є вплив соціально-культурного контексту на формування психологічного імунітету. Усвідомлення себе як частини національної спільноти, дотичність до символічних практик — таких як мова, традиції, історична пам'ять, культура — сприяють глибшому відчуттю ідентичності, підвищують здатність протистояти зовнішнім викликам. Як підкреслюється в низці досліджень, патріотизм у цьому контексті виступає не лише політичним чинником, а й психологічним ресурсом, що дозволяє знаходити сенс у пережитому, мобілізувати внутрішню силу, переживати страждання як частину колективної відповідальності та надії [9], [13].

Особливу увагу варто приділити взаємозв'язку між психологічним імунітетом та академічною мотивацією студентів. Дані досліджень [6], [10] засвідчують, що високий рівень внутрішньої мотивації до навчання корелює зі здатністю долати труднощі, зберігати інтерес до навчальної діяльності у складних умовах, підтримувати відчуття контролю над власною ефективністю. Психологічний імунітет у такому випадку слугує внутрішнім ресурсом, що підтримує когнітивну активність, самодисципліну та орієнтацію на досягнення, навіть у стані тривалого стресу чи невизначеності.

Серед ключових чинників, що зумовлюють цей зв'язок, — рівень сформованості самооцінки, самоповаги та здатність до саморефлексії. Особи зі стабільною самооцінкою менш схильні до прокрастинації, краще справляються з фрустрацією, мають вищий рівень впевненості у власній результативності та загальній життєздатності [8], [11]. У зв'язку з цим доцільною є інтеграція психопрофілактичних практик та курсів самоменеджменту до освітнього

процесу: програми, спрямовані на розвиток здорових звичок, управління стресом, емоційну грамотність, а також формування навичок усвідомленого цілепокладання.

Такі підходи вже довели свою ефективність у межах європейських освітніх практик, де студентів активно залучають до тренінгів із майндфулнесу, коучингу, практик емоційної регуляції, групової взаємодії. Емпіричні дані [5], [14] підтверджують, що такі втручання не лише покращують добробут молоді, а й сприяють підвищенню навчальної мотивації, покращенню комунікації в студентських колективах, зменшенню рівня конфліктності та тривожності.

Сутнісною складовою психологічного імунітету є здатність до смислотворення. За даними Л. Орбан-Лембрик [2], студенти, які мають чітку життєву мету та глибоке розуміння сенсу власної діяльності, демонструють вищу стресостійкість, адаптивність та емоційну стабільність. Уміння знаходити сенс у повсякденних діях або кризових ситуаціях виступає джерелом внутрішнього ресурсу, стимулом до рефлексії, психологічного оновлення та самореалізації.

Більше того, смислотворення пов'язане з екзистенційними установками, що визначають життєстійкість особистості: віру у власні сили, здатність приймати життєві виклики як сенсоутворюючі, а не деструктивні. У кризових ситуаціях (як-от війна, соціальні потрясіння, особистісні втрати) саме наявність глибоко вкоріненого сенсу дозволяє зберігати внутрішню цілісність, не втратити перспективу, підтримувати зв'язок із власними цінностями [1], [13].

Відтак, формування умов для смислотворення має бути важливим завданням не лише психологів, а й освітньої спільноти загалом. Університетське середовище повинне створювати простір для рефлексії, творчого самовираження та суб'єктного становлення молоді. Це може відбуватися як у межах формальної освіти (тематичні курси, міждисциплінарні тренінги, наставницькі програми), так і через неформальні активності — волонтерство, студентське самоврядування, проєкти соціального залучення [4], [7].

З огляду на це, психологічний імунітет постає не лише як система індивідуальних захисних механізмів, а як соціально детермінований феномен,

тісно пов'язаний із якістю освітнього простору, культурною ідентичністю, стилем життя та формами участі у спільноті. Його розвиток — це не ізольований процес, а комплексна стратегія, що потребує цілеспрямованого супроводу з боку освітніх, психологічних і суспільних інституцій.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що психологічний імунітет студентської молоді є ключовим ресурсом збереження психічного благополуччя в умовах нестабільного соціального середовища. У науковій літературі він трактується як система психологічних механізмів, що забезпечує активний опір негативним впливам, адаптацію до життєвих труднощів і збереження особистісної цілісності (Г. Оллах, О. Матласевич). Йдеться не про пасивний захист, а про динамічний процес подолання, що охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери.

З огляду на це, розвиток психологічного імунітету студентської молоді слід розглядати як стратегічне завдання системи вищої освіти, особливо в контексті сучасних соціальних і культурних викликів. Такий розвиток вимагає комплексного підходу, який включає:

- інтеграцію знань про психологічне здоров'я у навчальні програми;
- створення психологічно безпечного освітнього середовища;
- впровадження систем менторства, емоційної підтримки та практик саморефлексії;
- формування навичок емоційної регуляції, стрес-менеджменту та відповідальності.

Лише за таких умов можна забезпечити становлення покоління, здатного до усвідомленого соціального вибору, ефективної адаптації, взаємопідтримки й активної участі у розв'язанні суспільних проблем.

## 1.2. Структурно- функціональні компоненти психологічного імунітету

Психологічний імунітет виступає багаторівневою системою особистісного захисту, що функціонує з метою збереження психічного благополуччя, забезпечення стійкості до стресогенних впливів, соціального тиску та кризових ситуацій. Він є внутрішнім ресурсом, який сприяє адаптації до складних життєвих обставин, підтримці цілісності «Я»-концепції та збереженню особистісної автономії.

У цьому контексті особливої уваги заслуговує підхід С. Васківської, яка трактує психологічний імунітет як динамічну систему когнітивно-особистісних утворень, що інтегрують захисні, адаптивні й саморегулятивні психічні процеси. Згідно з авторкою, психологічний імунітет виконує роль своєрідного внутрішнього фільтра, який дозволяє критично сприймати впливи зовнішнього середовища, зберігаючи при цьому психологічну цілісність та стійкість особистості.

Особливо актуальною ця категорія є в молодіжному середовищі, зокрема серед студентства, яке перебуває у фазі активного соціального самовизначення, формування національної ідентичності, ціннісних орієнтирів і громадянської позиції. У цьому віці психологічний імунітет не лише виконує захисну функцію, а й сприяє розвитку — стимулюючи рефлексивність, соціальну відповідальність і конструктивне самоствердження.

У межах структурно-функціонального підходу психологічний імунітет розглядається як система, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких виконує специфічну функцію та забезпечує певний рівень психічної саморегуляції [3]. Попри різні підходи до класифікації, більшість дослідників виокремлюють когнітивний, емоційний, мотиваційний, поведінковий, рефлексивний та ціннісно-смісловий компоненти [4; 5; 6], а деякі — також соціальний і духовний, враховуючи значущість комунікативних і світоглядних чинників у збереженні психологічної стійкості [7].

Когнітивний компонент виявляється у здатності до раціонального аналізу ситуацій, узагальнення досвіду, формування гнучких ментальних моделей і прогнозування наслідків поведінки. Він передбачає наявність стабільного образу «Я», критичного мислення, здатності до адаптивного переосмислення подій [8], що особливо важливо для студентів у період розширення соціального досвіду та прийняття стратегічних рішень [9].

Емоційний компонент пов'язаний зі здатністю до афективної саморегуляції, стабілізації емоційної сфери в умовах стресу, а також з умінням розпізнавати, осмислювати й виражати емоції у соціально прийнятний спосіб [10]. Його ефективне функціонування є вирішальним для збереження психічної рівноваги студентської молоді в умовах освітнього тиску, невизначеності та глобальних соціальних викликів [11; 12].

Мотиваційний компонент охоплює внутрішню орієнтацію особистості на збереження добробуту, досягнення мети, подолання труднощів, а також прагнення до розвитку. До його змісту входять такі елементи, як мотивація до успіху, внутрішній локус контролю, смисложиттєві орієнтири, націленість на особистісне зростання [13; 14]. Цей компонент тісно пов'язаний із стресостійкістю, здатністю до ефективного самоуправління та подолання фрустрацій без суттєвих втрат для самооцінки [15].

Поведінковий компонент виражається у практичних діях, спрямованих на збереження психоемоційної стабільності: конструктивне реагування на стрес, формування підтримувальних соціальних зв'язків, звернення по допомогу, уникнення деструктивних стратегій подолання (ізоляція, уникання, агресія) [16; 17]. У студентському середовищі саме поведінкові прояви психологічного імунітету значною мірою визначають успішність адаптації до академічного й соціального середовища [18].

Рефлексивний компонент охоплює здатність до самоспостереження, усвідомлення внутрішніх процесів, критичного осмислення власного досвіду та коригування поведінки. Він забезпечує адаптивну гнучкість, сприяє формуванню стабільної самооцінки, розвитку метапізнання й усвідомлення

власних обмежень і можливостей [19]. Для студентів рефлексивність виступає механізмом персонального зростання, самодетермінації та побудови життєвої стратегії в умовах складної реальності [20; 21].

Ціннісний компонент відображає наявність у суб'єкта стійких морально-етичних переконань, світоглядних орієнтирів, внутрішньої цілісності та сформованої особистісної ідентичності [22]. Саме система цінностей виконує регулятивну функцію, що дозволяє особистості приймати виважені рішення в умовах морального вибору, зберігати внутрішню узгодженість та чинити опір зовнішньому тиску. У контексті національної ідентичності ціннісний компонент відіграє інтеграційну роль — формує зв'язок із національною спільнотою, зміцнює приналежність до культурної спадщини, сприяє утвердженню національної самосвідомості в умовах глобалізаційних викликів [23][24].

Соціальний компонент охоплює здатність особистості до ефективної міжособистісної взаємодії, побудови гармонійних стосунків, формування підтримувального соціального середовища, а також уміння зберігати особистісні межі в комунікації [25]. У студентському віці цей компонент набуває особливої значущості, оскільки університетське середовище — це простір інтенсивного соціального навчання. Соціальні зв'язки в цій сфері виконують функцію емоційної підтримки, сприяють зниженню напруження, підвищують відчуття залученості до спільноти. Водночас брак соціального ресурсу може викликати ізоляцію, почуття тривоги, зниження академічної мотивації та ризики соціального виключення [26].

Духовно-світоглядний компонент визначає здатність особистості до смислотворення, формування уявлень про своє місце у світі, осмислення екзистенційних питань через призму культурних, моральних і трансцендентних орієнтирів [27]. Він відіграє ключову роль у процесі становлення ідентичності молодшої людини, допомагає розрізняти конструктивні та деструктивні ідеології, підтримує внутрішню стабільність в умовах інформаційного тиску. Саме через духовні орієнтири студенти формують уявлення про добро, відповідальність,

гідність, що сприяє збереженню психологічної стійкості у складних соціальних умовах [28].

Психологічний імунітет реалізує низку функцій, що забезпечують його адаптаційний потенціал:

- захисна — нейтралізація дії стресогенних чинників;
- адаптивна — сприяння ефективній взаємодії із середовищем;
- регулятивна — підтримка емоційного балансу;
- компенсаторна — мобілізація внутрішніх ресурсів при нестачі зовнішньої підтримки;
- інтегративна — забезпечення узгодженості різних рівнів психіки;
- саморозвивальна — стимулювання особистісного зростання та самореалізації [29].

У науковій літературі представлено різноманітні моделі структури психологічного імунітету, які можуть мати специфічні акценти залежно від культурного контексту. Українська психологічна школа, зокрема, значну увагу приділяє зв'язку психологічного імунітету з національною ідентичністю, смисложиттєвими орієнтаціями та духовним зростанням особистості [31]. Натомість зарубіжні підходи — передусім американські та польські — фокусуються на таких компонентах, як стресостійкість, копінг-стратегії та резильєнтність [32][33]. Незважаючи на ці відмінності, всі моделі сходяться на тому, що психологічний імунітет — це динамічна, багатокomпонентна система, що формується у взаємодії між особистістю, соціумом і культурним середовищем.

Суттєвим напрямом сучасних досліджень є також вивчення взаємозв'язку психологічного імунітету з резильєнтністю — здатністю особистості до швидкого психічного відновлення після кризи [34]. Високий рівень резильєнтності часто розглядається як наслідок сформованого психологічного імунітету. У студентському середовищі це особливо актуально через численні виклики, що виникають у зв'язку з академічним навантаженням, соціальними

кризами, самовизначенням. Саме тому формування резильєнтності є запорукою не лише навчального успіху, а й становлення відповідального громадянина з усталеними ціннісними орієнтирами [35].

Окрім цього, варто враховувати взаємодію між компонентами психологічного імунітету, яка забезпечує його цілісне функціонування. Так, сформована система цінностей може слугувати джерелом мотивації, рефлексивність посилює здатність до емоційної саморегуляції, а соціальна підтримка сприяє збереженню когнітивної стійкості. Це підтверджує, що жоден із компонентів не функціонує ізольовано — лише їх синергія забезпечує високий рівень адаптаційного потенціалу особистості.

У межах студентського віку формування психологічного імунітету не відбувається автоматично, а потребує цілеспрямованого впливу та створення сприятливого психосоціального середовища. Йдеться про забезпечення доступу до емоційної підтримки, розвиток критичного мислення, стимулювання рефлексивних навичок, залучення студентів до культурних, громадянських і національно-патріотичних ініціатив, що, у свою чергу, сприяють зміцненню ідентичності та стабілізації особистісної системи цінностей.

Процес розвитку психологічного імунітету у студентської молоді здійснюється на перетині особистісних, соціальних і культурних чинників. Це значно ускладнює як його точну діагностику, так і ефективне стимулювання. Одним із найбільш поширених бар'єрів є недостатньо розвинена здатність до саморефлексії, що обмежує усвідомлення власних психологічних ресурсів і наявних стратегій подолання труднощів. У зв'язку з цим нагальним є завдання побудови системної підтримки з боку закладів вищої освіти, яка має охоплювати не лише академічний супровід, а й цілеспрямовані заходи з психологічного захисту, розвитку особистісного потенціалу та підтримки національної ідентичності [1].

Результати наукових досліджень свідчать, що стабільний психологічний імунітет у студентів корелює з високим рівнем емоційної саморегуляції, готовністю до конструктивного вирішення конфліктів, толерантністю до

невизначеності, здатністю до критичного осмислення подій та усвідомленням власної культурної і національної приналежності [2][3][4]. Серед цих чинників саме національна ідентичність виконує інтегративну функцію, забезпечуючи внутрішню узгодженість, стійкість до зовнішнього тиску та готовність особистості до соціальної участі — як на рівні локальних громад, так і в межах загальнодержавних процесів [5].

Національна ідентичність виконує низку ключових функцій у структурі особистості: пізнавальну (дає змогу осмислювати себе в соціокультурному контексті), регулятивну (визначає ціннісні орієнтири), мотиваційну (зумовлює прагнення до розвитку і служіння спільноті), інтегративну (об'єднує внутрішні установки з соціальною реальністю), а також захисну — як ресурс, що підтримує цілісність особистості в умовах кризи [6][7]. В умовах зростаючого зовнішнього тиску на українське суспільство, таких як війна, дезінформація, політична та економічна турбулентність, саме національна ідентичність виступає фундаментом психологічної стійкості молоді.

Глибоке відчуття належності до національної спільноти формує позитивну «Я»-концепцію, що базується на гордості за свою культуру, мову, традиції, історичний спадок. Така самоідентифікація знижує ризики девіантної поведінки, втрати сенсу життя, апатії та соціального відчуження, оскільки забезпечує особистості наратив майбутнього та цілісну картину буття [8][9]. З огляду на це, ключову роль відіграють освітні та соціокультурні інституції, які покликані формувати здоровий образ національної приналежності — без ксенофобських елементів, проте з чітким розумінням і повагою до власної ідентичності.

Психологічний імунітет як система функціонує не лише через наявність окремих компонентів, але й завдяки їхній гнучкій інтеграції в динамічну міжкомпонентну мережу. Центральним механізмом цієї інтеграції є ціннісно-сміслова сфера особистості, яка об'єднує індивідуальний досвід, суспільні очікування та національно-культурний контекст [10]. Саме тут формується

особистість, здатна не лише адаптуватися до змін, але й впливати на соціальне середовище, демонструючи проактивну життєву позицію.

Дані емпіричних досліджень, проведених в українському соціокультурному контексті, свідчать про те, що студенти з високим рівнем сформованого психологічного імунітету демонструють вищу академічну мотивацію, краще адаптуються до нових ситуацій, рідше вступають у конфлікти, мають вищу толерантність до невизначеності та краще справляються зі стресовими навантаженнями [11][12]. Натомість низький рівень психологічного імунітету часто асоціюється з емоційною лабільністю, підвищеною тривожністю, соціальною дезадаптацією та зниженим рівнем життєстійкості.

Отже, структурно-функціональні компоненти психологічного імунітету становлять складну взаємопов'язану систему, що забезпечує здатність студентської молоді до психосоціального благополуччя, ефективної адаптації та збереження й розвитку національної ідентичності. Розуміння механізмів їх функціонування відкриває можливості для розробки цілісних програм психологічної підтримки, формування особистісної зрілості, виховання відповідального громадянина, здатного до стійкого реагування на соціальні виклики.

Таким чином, психологічний імунітет доцільно розглядати не лише як індивідуальний захисний механізм, а й як складову колективної психосоціальної безпеки, що ґрунтується на гармонійному поєднанні особистісних ресурсів і національних смислів. Його цілеспрямований розвиток у студентському середовищі є інвестицією не тільки в індивідуальне благополуччя, а й у стабільність суспільства в цілому.

Зміни соціального, економічного та політичного середовища, які характеризують сучасну епоху, істотно впливають на психологічне функціонування молоді людини. Студентська молодь опиняється в умовах постійного інформаційного перенавантаження, невизначеності, соціальних трансформацій та глобальних викликів, серед яких — війна, економічна нестабільність, епідеміологічні кризи й загострення соціальних конфліктів. Це

вимагає не лише здатності до адаптації, а й наявності внутрішніх ресурсів для збереження психологічної стійкості, серед яких провідне місце належить психологічному імунітету.

В умовах сучасних викликів психологічний імунітет студентів має виконувати не лише захисну функцію, а й бути достатньо гнучким, щоби сприяти особистісному зростанню, формуванню смислів і життєвих орієнтирів. Його становлення тісно пов'язане з розвитком життєстійкості — здатності долати труднощі без втрати внутрішньої цілісності, формувати активну життєву позицію, переживати кризу не як руйнівний фактор, а як досвід, що сприяє особистісному зміцненню [1].

Особливої уваги заслуговує вплив цифрового середовища, зокрема соціальних мереж, на стан психологічного імунітету молоді. З одного боку, ці платформи можуть бути джерелом емоційної підтримки, інформації, засобом самовираження та творення соціального капіталу. З іншого — вони сприяють поширенню нереалістичних стандартів успіху, стимулюють порівняння, що призводить до зниження самооцінки, емоційного виснаження, формування залежностей і інформаційного перевантаження. Таким чином, цифрове середовище водночас є як ресурсом, так і ризиком для психічного здоров'я студентської молоді [2][3].

Ще однією важливою тенденцією є гібридизація освіти, яка поєднує офлайн- та онлайн-формати навчання. Це часто ускладнює організацію особистого часу, зменшує кількість соціальних контактів, дезорганізує структуру повсякденності, що, у свою чергу, негативно впливає на психоемоційний стан студентів. У таких умовах потреба в психологічному імунітеті зростає, адже саме він дозволяє зберігати адаптивність, внутрішню рівновагу та продуктивність у постійно змінюваному середовищі [4].

Окремої уваги потребує ситуація, зумовлена військовою агресією проти України. У таких умовах критично важливим стає зміцнення психологічного імунітету через посилення національної ідентичності, відчуття належності до спільноти, віру в майбутнє. Саме національна ідентичність, у цьому випадку,

виконує не лише інтегративну, а й мобілізуючу функцію. Молодь, що чітко усвідомлює свою належність до українського народу, демонструє вищу психологічну стійкість, здатність до солідарності та готовність брати на себе відповідальність як за особисту, так і за колективну долю [5].

У цьому контексті вирішальну роль відіграють не лише індивідуальні, а й інституційні стратегії підтримки. Доцільним є впровадження психоосвітніх програм, тренінгів з розвитку емоційного інтелекту, саморегуляції, критичного мислення, а також ініціатив, що сприяють формуванню та зміцненню національної ідентичності. Заклади вищої освіти можуть створювати центри психологічної підтримки, студії сенсотворення, проєкти студентського самоврядування, спрямовані на розвиток культури взаємопідтримки та адаптаційної компетентності.

Таким чином, перспективи розвитку психологічного імунітету студентської молоді в сучасних умовах слід розглядати крізь призму інтеграції індивідуальних, соціальних та культурних ресурсів. Ідеться не лише про підтримку психічного здоров'я, а й про формування зрілої, стійкої, відповідальної особистості, здатної ефективно функціонувати в умовах невизначеності. Зміцнення психологічного імунітету у студентському середовищі постає як стратегічне завдання — як для індивідуального розвитку, так і для забезпечення загальної стабільності суспільства.

### **1.3. Вікові особливості та чинники формування психологічного імунітету**

Психологічний імунітет як динамічна система, що забезпечує адаптацію особистості до життєвих викликів, формується упродовж усього онтогенезу. Кожен віковий етап не лише змінює характер зовнішніх впливів, але й активізує певні внутрішні ресурси, що по-різному залучаються до процесу психологічного захисту. Саме тому аналіз вікових особливостей має ключове значення для глибшого розуміння механізмів становлення психологічного імунітету, а також

для побудови ефективних програм підтримки на різних етапах розвитку особистості.

Формування психологічного імунітету є складним поступальним процесом, що розпочинається від самого народження й триває протягом усього життя. У різні вікові періоди людина стикається зі специфічними завданнями розвитку, кризами, викликами середовища, і від якості їх подолання залежить рівень сформованості базових психологічних захисних механізмів. У цьому контексті важливим є розгляд не лише студентського віку, а всієї вікової динаміки як основи для повного розуміння витоків психологічного імунітету.

У період немовляти (0–1 рік життя) закладається базова довіра до світу, формуються первинні емоційні зв'язки з матір'ю чи іншим значущим дорослим. Як стверджує Дж. Боулбі в теорії прихильності, саме якість первинної прив'язаності визначає здатність дитини до регуляції збудження, формування почуття безпеки та здатності до самозаспокоєння, що в подальшому стає важливим внутрішнім ресурсом протистояння стресу [27].

Період раннього дитинства (1–3 роки) характеризується появою автономії та ініціативи. За Д. Левінсоном та Е. Еріксоном, саме в цей час закладається почуття контролю над діями, з'являється вольова регуляція поведінки, дитина починає усвідомлювати межі дозволеного, експериментує з вибором та відповідальністю. Позитивне проходження цього етапу сприяє формуванню самоповаги та впевненості — компонентів емоційного та мотиваційного блоків психологічного імунітету [28].

У дошкільному віці (3–6 років) дитина розширює соціальний досвід, активно освоює соціальні ролі, засвоює базові норми моралі та культури. У грі та взаємодії з іншими дітьми розвиваються навички емоційної експресії, здатність до співпереживання, формуються основи самооцінки. На цьому етапі важливим є формування довіри до себе, здатності до самостійного прийняття рішень і долаття труднощів, що є базою для подальшого розвитку стресостійкості [2; 12].

Молодший шкільний вік (6–10 років) відзначається розвитком когнітивних здібностей, організованої діяльності, зосередженості, довільної уваги та емоційної витримки. Формується здатність виконувати обов'язки, досягати мети, взаємодіяти в структурованому соціальному середовищі (класі, шкільному колективі). Саме у цьому віці починають виявлятися індивідуальні способи подолання труднощів, стилі емоційної регуляції та первинна автономність. Успішна адаптація до шкільного життя є критично важливою для формування відчуття компетентності, впевненості у власних силах — центральних опор психологічного імунітету [1; 28].

Підлітковий вік (11–15 років) є надзвичайно важливим періодом у контексті формування психологічного імунітету. Виникає потреба у самоствердженні, зростає чутливість до думки інших, відбувається активний пошук ідентичності. Підліток може переживати різкі емоційні коливання, демонструвати реактивність, схильність до ризикованої поведінки. Водночас з'являється здатність до абстрактного мислення, саморефлексії, формуються первинні ціннісні орієнтації. Цей період є критичним для розвитку здатності до внутрішньої опори, самозахисту, розуміння власних емоцій — ключових характеристик особистісного імунітету [9; 13].

Юнацький вік (15–18 років) — це період остаточного становлення ідентичності, активного самопізнання та визначення життєвих цілей. У цей час юнак чи дівчина вже здатні до цілеспрямованого рефлексивного мислення, критичного аналізу себе та світу, формулювання життєвих принципів. За Е. Еріксоном, саме ця стадія відповідає конфлікту «ідентичність проти рольової плутанини», коли відбувається інтеграція попереднього досвіду, прийняття соціальних ролей, формування уявлень про майбутнє [27]. Здатність впоратись із цим конфліктом і знайти внутрішню стійкість є основою формування цілісної «Я-концепції», що є центральною структурою психологічного імунітету [5].

Початок ранньої дорослості (18–25 років), який часто співпадає із студентським віком, характеризується зростанням відповідальності, автономності та входженням у нові соціальні ролі — професійні, громадянські,

особисті. Згідно з концепцією Emerging Adulthood (Дж. Арнетт), молоді люди в цей період перебувають у стані активного самовизначення, експериментування з ідентичністю, вибору життєвих напрямів і стилів [24]. Це період пошуку стабільності в умовах численних змін, тому ключову роль починає відігравати стресостійкість, здатність до адаптації та саморегуляції — як складові психологічного імунітету [7; 11].

У цей період інтенсивно розвиваються внутрішні механізми подолання фрустрації, зростає критичність до соціальних норм і очікувань, зміцнюється потреба в самореалізації. Одночасно, молоді люди вразливі до впливу соціального середовища, цифрового контенту, інформаційних перевантажень. Як показують сучасні дослідження, саме в цьому віці психологічний імунітет проходить стрес-тест — від якості соціальних зв'язків, наявності підтримки, культурного підґрунтя залежить, чи стане він стійкою системою захисту чи залишиться фрагментарним [20; 25; 29].

Окрім вікових, важливо враховувати також соціально-контекстуальні чинники: якість виховання, стиль батьківської взаємодії, доступ до психоемоційної підтримки, включеність у спільноти (освітні, культурні, національно-патріотичні). Наприклад, за даними дослідження “Impact of War on Ukrainian University Students and Personnel” (2024), студенти, які мали відчуття підтримки в університетському середовищі та зберігали національну ідентичність, демонстрували вищий рівень стресостійкості та життєстійкості порівняно з тими, хто почувався соціально ізольованим [30].

Розвиток психологічного імунітету у юності та молодості відбувається не лише як відповідь на виклики, а й як інтеграція досвіду з попередніх вікових етапів. Збереження емоційного балансу, гнучкість мислення, здатність до сенсотворення та усвідомлена самоідентифікація — усі ці елементи поступово поєднуються у функціональну систему, яка забезпечує стабільність особистості в умовах змін.

У зрілому віці (приблизно від 25–30 років до 60 років) психологічний імунітет зазнає якісних змін. Він переходить від фази становлення до фази

стабілізації та функціонального використання. Особистість у цьому періоді вже має сформовану систему цінностей, життєвий досвід, закріплену ідентичність, що забезпечує внутрішню сталість і здатність ефективно взаємодіяти зі складним соціальним середовищем. Згідно з концепцією психосоціального розвитку Е. Еріксона, дорослий індивід проходить стадію «продуктивність проти застою», де головною психологічною задачею є реалізація себе в праці, вихованні наступного покоління та соціальному внеску [27].

Дорослі з розвиненим психологічним імунітетом зазвичай характеризуються високим рівнем стресостійкості, вмінням раціонально вирішувати конфлікти, наявністю чітких меж особистості, здатністю зберігати психоемоційну рівновагу в умовах невизначеності. Вони мають внутрішні механізми сенсотворення та рефлексивної переоцінки досвіду, що дозволяє гнучко адаптуватися до змін [26].

Проте зрілий вік може супроводжуватись і кризовими станами: переоцінкою життєвого шляху, розчаруванням у соціальних ролях, втратою сенсів. Саме в такі моменти психологічний імунітет виступає фактором, що запобігає дезадаптації — завдяки здатності до інтеграції досвіду, відновлення ідентичності та переосмислення життєвих цілей [7; 23].

Пізній дорослий вік (від 60 років і далі) — це етап, на якому психологічний імунітет особистості проявляється через здатність зберігати гідність, прийняття себе, внутрішній мир, навіть за умов втрат, змін статусу або фізичних обмежень. Відповідно до моделі старіння Е. Еріксона, цей період відповідає стадії «цілісність проти розпачу» — якщо індивід досягає відчуття завершеності життя, він здатен підтримувати позитивне психоемоційне самопочуття [27].

Дослідження М. Ungar підтверджують, що у літньому віці основним джерелом психологічної стійкості є соціальна підтримка, інтелектуальна активність, емоційна саморегуляція та здатність до символічного осмислення подій [26]. Успішне старіння можливе саме за наявності стійкого психологічного

імунітету, який забезпечує здатність адаптуватися до втрат, зберігати активну позицію, почуття власної гідності та приналежності до суспільства.

Таким чином, психологічний імунітет формується впродовж усього життєвого циклу, починаючи з раннього дитинства й до пізньої дорослості, проходячи складну динаміку розвитку. На кожному етапі онтогенезу ця система виконує специфічні функції, що відповідають віковим задачам особистості — від базового емоційного захисту у дитячому віці до саморефлексії, стійкості та ідентичності у юності й дорослості. Вікові зміни не лише трансформують зовнішні прояви психологічного імунітету, а й змінюють його внутрішню структуру, взаємозв'язки з іншими психічними процесами, ступінь впливу на адаптацію до середовища. Водночас ефективність формування психологічного імунітету значною мірою залежить не лише від вікової динаміки, але й від комплексу інших чинників — індивідуально-психологічних, соціальних, культурних та освітніх, що діють на всіх етапах розвитку. Саме їхній аналіз стане предметом наступного підпункту.

#### **1.4. Роль національної ідентичності у формуванні психологічного імунітету студентів**

##### **1.4.1. Національна ідентичність як предмет психологічних досліджень**

Поняття національної ідентичності належить до кола базових у соціальній і політичній психології, адже відображає глибинне самовизначення особистості — її усвідомлену належність до національної спільноти, що включає сприйняття себе як частини історичної, культурної, мовної та ціннісної системи. Від інших форм ідентичності (громадянської, етнічної, локальної) вона відрізняється здатністю поєднувати особисте зі спільним: від індивідуального досвіду до колективної пам'яті та уявлюваного майбутнього [4; 6].

У психологічному дискурсі національна ідентичність розглядається як інтегральне утворення, що поєднує когнітивні (знання про націю, історію,

культурну спадщину), емоційні (гордість, прив'язаність, солідарність) і поведінкові (готовність до участі у справах нації, дотримання традицій) компоненти. Цей підхід спирається на класичні теорії ідентичності (Е. Еріксон, Дж. Марсія, Г. Таджфел, А. Шварц), адаптовані сучасними українськими дослідниками в контексті кризових соціальних трансформацій [5; 8; 9].

Як зазначав Е. Еріксон, національна ідентичність постає важливою складовою «Я-концепції», яка завершує процес ідентифікації в юності та забезпечує основу для стабільного дорослого функціонування. В українському науковому контексті це положення розвивали Ярошенко, Павлюк, Мосійчук, підкреслюючи, що в умовах політичної нестабільності та війни національна ідентичність виконує функцію психологічного стабілізатора, який сприяє інтеграції особистості у складному соціальному просторі [2; 12; 14].

У межах теорії соціальної ідентичності (Г. Таджфел, Дж. Тернер) національна ідентичність розглядається як ключова форма групової належності, що забезпечує людині почуття підтримки, спільності та смислової включеності. Вона сприяє самозбереженню в умовах соціального тиску та дозволяє особистості відчувати себе частиною більшої спільноти, що має історичну місію й моральну вагу [6].

Ці теоретичні положення знайшли розвиток в українських емпіричних дослідженнях, зокрема у працях Андрущенка та Ващенка, які наголошують на необхідності формування позитивної, автономної національної ідентичності. Йдеться про ідентичність, що ґрунтується не на запереченні «іншого», а на глибокому розумінні національної культури, осмисленні цінностей, пережитті спільного досвіду та дієвому патріотизмі, що виявляється у щоденних соціальних практиках [3; 7].

У процесі формування національної ідентичності ключову роль відіграють механізми соціального наuczіння, інтеріоризація культурних символів і норм, а також емоційно забарвлені досвіди, пов'язані з приналежністю до національної спільноти. Як зазначають Мосійчук та Горбенко, національна ідентичність не є виключно результатом зовнішньої інституціональної дії

(освітньої політики, мас-медіа чи державного дискурсу), а формується насамперед у просторі міжособистісних взаємодій: у сім'ї, серед однолітків, у неформальних соціальних спільнотах [6; 19]. Такий підхід дозволяє тлумачити її не як фіксований соціальний статус, а як динамічний психологічний процес, у якому суб'єктивне переживання та особистісний вибір набувають провідної ролі.

Окремі автори, зокрема Садова і Breakwell, пропонують розглядати не лише наявність національної ідентичності, але й ступінь її інтегрованості в загальну структуру «Я-концепції» особистості. Високий рівень інтеграції пов'язаний із глибоким внутрішнім переживанням своєї приналежності до нації, емоційною стійкістю, почуттям гордості за походження та готовністю діяти на користь національних інтересів. Водночас низький рівень інтеграції супроводжується байдужістю, ідентифікаційними коливаннями, або навіть внутрішньою конфліктністю, що може проявлятися в запереченні власної національної належності чи униканні відповідальності за колективне майбутнє [18; 21].

У студентському віці формування національної ідентичності найчастіше відбувається в контексті загальної кризи ідентичності — періоду активного самопошуку, в якому домінують питання про особисті цінності, соціальну належність і життєві орієнтири. Як підкреслюють Марсія і Мельник, цей процес може мати як конструктивний, так і деструктивний характер: у деяких осіб — стимулювати рефлексивність, інтерес до культурної спадщини та соціальної активності; у інших — супроводжуватись поверховою ідентифікацією, апатією або навіть відчуженням [8; 14]. Згідно з дослідженнями Павлюк та Матюшенка, глибина національної ідентичності студентів корелює з рівнем особистісної зрілості, автономності та емоційної стабільності [3; 13].

Особливої психологічної ваги національна ідентичність набуває в умовах кризових змін, коли загострюється потреба в стабільності, безпеці та сенсотворенні. У цьому контексті вона постає не лише як соціальна константа, а як ресурс життєстійкості. Підтвердженням цього є емпіричні дослідження, проведені в періоди Революції Гідності, пандемії COVID-19 та особливо

повномасштабного вторгнення 2022 року. Так, результати, представлені у звітах Giordano і колег, а також у публікаціях «Impact of War on Ukrainian University Students» і Чепеленко з Колесник, свідчать: висока національна ідентичність у молоді виступає буфером тривоги, сприяє формуванню почуття єдності та віри в майбутнє [26; 28; 19].

Окрім функції соціальної інтеграції, національна ідентичність виконує роль ціннісного орієнтира, який значною мірою визначає ставлення особистості до праці, міжособистісної взаємодії, громадянської участі, а також до базових світоглядних категорій, таких як гідність, свобода, відповідальність, толерантність. Як підкреслює Андрущенко, у юнацькому віці відбувається інтенсивне переосмислення культурних кодів і традицій, і саме від якості їх інтеріоризації залежить, чи стане ідентичність джерелом психологічної цілісності, чи причиною внутрішнього конфлікту [2; 13].

У психологічному вимірі національна ідентичність — це не лише маркер етнічної належності, а складне особистісне утворення, що глибоко вкорінене у структуру «Я» та впливає на самоповагу, емоційну рівновагу й адаптаційні можливості індивіда. Її глибина та ступінь інтеграції визначають здатність особистості зберігати життєстійкість, орієнтуватися в періоди змін і знаходити сенс у соціально напружених ситуаціях [6; 11].

Одним із ключових аспектів є здатність національної ідентичності виступати як адаптивний механізм. В умовах невизначеності та соціальної загрози вона функціонує як внутрішній психологічний ресурс, що забезпечує сталість самосприйняття та відчуття приналежності. Відповідно до концепції конструктивного ідентичнісного розвитку (Breakwell, 2020), національна ідентичність на цьому етапі перестає бути лише соціальною категорією і трансформується у внутрішній ресурс, що інтегрує досвід, цінності, культурні смисли та уявлення про майбутнє [21].

Низка емпіричних досліджень українських учених підтверджує, що глибоко інтеріоризована позитивна національна ідентичність виконує захисну функцію в умовах соціальних криз. Так, за даними Чепеленко, Гончарук та

Колесник, молоді люди з високим рівнем національної ідентичності демонструють нижчий рівень тривожності, кращу емоційну регуляцію та вищу самооцінку порівняно з тими, у кого ідентичність є амбівалентною або фрагментованою [5; 10; 19].

Особливу увагу в контексті формування психологічної стійкості заслуговує так званий ціннісний рівень ідентичності. На відміну від номінальної належності до нації, він передбачає глибоке прийняття національних сенсів як частини власної життєвої філософії. До таких сенсів відносяться уявлення про свободу, гідність, історичну спадкоємність, мову, патріотизм як етичну позицію. Як засвідчують дані Садової та Михайлової, саме інтеграція цих смислів у систему особистісних цінностей підвищує рівень відповідальності, здатність до соціального служіння та емоційної стійкості [14; 16].

Психологічна зрілість ідентичності виявляється у здатності гармонізувати власну національну належність з потребами особистісної автономії та відкритості до міжкультурної взаємодії. Дослідження Гребенюк та Мосійчук свідчать, що саме така ідентичність — інтерналізована, гнучка і стійка — запобігає крайнощам у вигляді ксенофобії або надмірного відчуження, сприяючи розвитку зрілої громадянської позиції [6; 19].

Разом із тим, у варіативних моделях розвитку ідентичності підкреслюється, що національна ідентичність може набувати як конструктивного, так і деструктивного характеру залежно від контексту її формування. Травматичні події, досвід дискримінації або виключення можуть призводити до фіксації на минулому, радикалізації позицій, відторгнення інших культурних систем. Проте, як стверджують Phinney і Schwartz, студентський вік зберігає потенціал для переосмислення ідентичності та її трансформації в ресурс розвитку, що особливо важливо в умовах соціальних викликів і воєнного часу [25; 27].

Варто окремо зупинитися на взаємозв'язку між національною ідентичністю та емоційною саморегуляцією. Ідентичність, яка спирається на стабільну систему цінностей і прийняття своєї національної належності, сприяє

гармонізації емоційної сфери, розвитку рефлексивності та зниженню афективної вразливості. Молоді люди з інтегрованою національною ідентичністю частіше демонструють критичне мислення, меншу залежність від зовнішнього соціального впливу й вищу здатність до конструктивного реагування в стресових ситуаціях [5; 11].

У психологічному вимірі національна ідентичність постає як багатовимірне утворення, що об'єднує історичну пам'ять, ціннісну орієнтацію, емоційне переживання та соціальну активність. Її інтеграція в структуру особистості підсилює психологічний імунітет, допомагаючи молоді зберігати цілісність і внутрішню опору навіть в умовах невизначеності або екзистенційної загрози. В цьому контексті національна ідентичність виступає не лише маркером соціальної належності, а й джерелом суб'єктивного сенсу [6; 12].

Особливої актуальності ця тема набуває в українському контексті, де суспільно-політичні події останніх десятиліть — Революція Гідності, війна на Донбасі, повномасштабне вторгнення РФ у 2022 році — стали каталізатором глибокої переоцінки національної приналежності серед молоді. Згідно з дослідженнями Павлюк, Ярошенко, Андрущенка, помітне зростання зацікавлення студентів українською мовою, культурою, історією, а також підвищення рівня патріотичної налаштованості [3; 7; 12]. Водночас цей процес не обмежується когнітивною сферою: він включає емоційне проживання — гордість, біль, гідність, відчуття спільної боротьби — що поглиблює інтеграцію національної ідентичності в систему особистісних смислів.

Студентська молодь нині виступає не лише об'єктом, але й активним суб'єктом націєтворення. Через культурні, волонтерські, інформаційні ініціативи вона не тільки репрезентує націю на міжнародному рівні, а й формує сучасний український символічний простір, де переплітаються традиційні й модерні смисли. Це сприяє конструюванню нового поколіннєвого національного наративу, в якому особистий досвід стає частиною великої історії [6; 8].

Не менш значущою є роль освіти у формуванні національної ідентичності. Як зазначає Ващенко, саме гуманітарна складова (історія,

культура, мова, правознавство) є тим базисом, що дає змогу молоді не лише здобути знання, а й осмислити їх як частину особистісної структури «Я». Психологи й педагоги в цьому контексті виконують функцію посередників ідентифікаційного процесу — не лише інформуючи, а й підтримуючи особистісну інтеграцію [7; 10].

Водночас молодь стикається з низкою викликів: глобалізаційні тенденції, інформаційні маніпуляції, фрагментація історичної пам'яті, амбівалентне ставлення до деяких національних символів створюють простір для внутрішнього дисонансу. Це вимагає не лише знань, а й психологічної зрілості — сформованого емоційного інтелекту, саморефлексії, толерантності до неоднозначності, здатності до символічного мислення [4; 11; 13].

Таким чином, національна ідентичність студентської молоді — це не лише предмет вивчення, а ключова умова формування життестійкості, психологічної автономії та цілісного «Я». Її функціональний потенціал полягає також у мотиваційному заряді, що активізує громадянську ініціативу, соціальну відповідальність і готовність до участі у колективному майбутньому. Молодь, яка ототожнює себе з національною спільнотою, частіше виявляє волонтерську активність, бере участь у виборах, протестних рухах і культурному відродженні — не як прояви зовнішнього патріотизму, а як внутрішньо мотивовані дії, що впливають із відчуття приналежності до нації [5; 10].

Більше того, національна ідентичність виконує не лише індивідуальну, а й соціальну функцію, сприяючи інтеграції особистості в культурне і суспільне середовище. Вона забезпечує орієнтацію в системі соціальних очікувань і норм, формує моральні орієнтири та модель поведінки. Молодь із чітко сформованою ідентичністю, як зазначають Андрущенко, Ващенко, Ярошенко, демонструє вищий рівень соціальної адаптації, моральної зрілості та меншу схильність до девіантної поведінки [2; 3; 7].

Водночас національна ідентичність виконує захисну функцію, утворюючи психологічну межу між «своїм» і «чужим», що підтримує відчуття безпеки та автономності. Однак зріла ідентичність не базується на

протиставленні, а передбачає відкритість до іншого, критичність щодо власної історії й розмежування нації з політичними структурами. Як зазначають дослідники, зріла ідентичність не потребує ворога для самоутвердження [9; 14].

Через участь у символічних практиках — мові, піснях, ритуалах, святкуваннях — молодь інтегрується в колективну пам'ять, формуючи зв'язок між індивідуальним досвідом і історичним наративом. Така участь підсилює відчуття належності та сприяє внутрішній гармонії. У дослідженнях Мосійчук підкреслюється, що цей зв'язок підвищує самоповагу та виконує стабілізуючу функцію в умовах стресу [14; 18].

У сучасному контексті спостерігається зростання усвідомленого патріотизму серед молоді. Якщо раніше патріотизм часто мав декларативний характер, то тепер він набуває внутрішньої значущості як частина особистісної системи цінностей. Згідно з роботами Чепеленко, Бреслав, Колесник, для багатьох студентів служіння країні, культурна репрезентація та волонтерство стали виявом власного вибору, а не зовнішнього обов'язку [11; 12; 16].

Таке поєднання ідентичності з автономією є важливим маркером психологічної зрілості. Молодь, яка формує національну ідентичність як конструктивний проєкт, а не як реакцію на зовнішні травми, має вищу адаптивність і здатність до стійкого особистісного зростання [6; 9].

Національна ідентичність також слугує джерелом психологічної безпеки в умовах соціальних загроз. Вона дає змогу відчувати себе частиною історичного колективу, опертися на спільні смисли, що підвищує суб'єктивне відчуття стабільності. Відчуття «я не сам» трансформується у внутрішню силу, що протистоїть фрустрації, апатії, емоційному виснаженню [3; 7; 13].

Психотерапевтична практика підтверджує, що позитивна національна ідентифікація може бути ефективним ресурсом під час роботи з наслідками травм, втрат або сенсової кризи. Тому в практиці психологічної підтримки доцільно інтегрувати елементи патріотичного виховання з інструментами емоційної стабілізації та розвитку саморефлексії [14; 15; 18].

Водночас важливим, хоч і недостатньо дослідженим аспектом, є трансгенераційний вимір ідентичності — передача історичної пам'яті та національних символів між поколіннями. У сучасних умовах, коли багато традицій зруйновано, молодь нерідко переживає розрив між родинною історією та особистим досвідом, що створює внутрішні конфлікти. Павлюк і Ващенко наголошують, що відсутність позитивного прикладу у близькому соціальному середовищі може призвести до поверхової або фрагментарної ідентифікації [3; 7; 10].

Однак молодь здатна до реконструкції власної ідентичності, навіть за відсутності чітких культурних орієнтирів у дитинстві. В умовах воєнного стану активізується пошук нових форм національного самовираження: волонтерство, громадські ініціативи, публічні маніфести, символічне мистецтво. Цей процес свідчить про ревіталізацію національного через особистісне — унікальне явище, що потребує подальшого дослідження [12; 14].

Підсумовуючи, національна ідентичність у студентської молоді — це багатовимірне динамічне утворення, яке визначає не лише психологічну стійкість і саморегуляцію, а й соціальну активність, здатність до смислотворення та громадянську зрілість. Її аналіз як психологічного феномена дозволяє глибше зрозуміти мотивацію молодих людей, розробляти ефективні стратегії підтримки та виховання в умовах сучасних суспільних викликів.

#### **1.4.2. Особливості національної ідентичності студентської молоді крізь призму психологічного імунітету**

Аналізуючи феномен національної ідентичності в середовищі сучасної української студентської молоді, варто відзначити, що це явище не виникає ізольовано, а є результатом взаємодії цілого комплексу чинників — соціальних, політичних, культурних, інформаційних, а також психологічних. У цьому складному контексті особливе значення набуває психологічний імунітет особистості як ключовий внутрішній ресурс, що опосередковує процес формування, збереження та трансформації національної ідентичності. Саме

через призму цього захисно-регуляторного механізму стає можливим глибше осмислення того, яким чином молодь сприймає, інтерпретує та вбудовує національні сенси у власну систему цінностей, переживань та самовизначення [4][8][11].

Варто пам'ятати, що студентський вік — це період інтенсивного особистісного становлення, пошуку ідентичності, формування світогляду та життєвих орієнтирів. Молодь у цей час вразлива до зовнішніх впливів, але водночас має високий потенціал до рефлексії, критичного мислення та активної соціальної позиції. У такому контексті психологічний імунітет виконує роль не лише буфера, який захищає від надмірного тиску, а й когнітивного фільтра — завдяки якому відбувається селекція, критичне осмислення й переінтерпретація наративів, пов'язаних із національною ідентичністю: історичними подіями, мовною політикою, культурною спадщиною, героїкою спротиву тощо [6][13][16].

Національна ідентичність студентів у сучасній Україні є складною, полікомпонентною конструкцією. Вона охоплює не лише знання про націю чи поверхнєве ототожнення з державними символами, а й глибоку емоційну залученість до національного простору, готовність до дії на користь спільноти, а також здатність сприймати себе як невід'ємну частину культури, мови, традицій, історії. У цьому процесі вагому роль відіграє психологічний імунітет, який підтримує здатність молодшої людини не втрачати почуття ідентичності навіть у кризових або конфліктних ситуаціях, а натомість — зміцнювати його через усвідомлення ціннісних орієнтирів [1][5].

Ключовими елементами психологічного імунітету, які прямо впливають на формування стійкої національної ідентичності, є автономність мислення, самоцінність, емоційна регуляція, рефлексивність, стресостійкість та здатність протистояти зовнішньому тиску. Ці характеристики дозволяють студенту не просто пасивно наслідувати ідентифікаційні моделі, а вибудовувати їх у спосіб, що відповідає особистісному досвіду, культурному середовищу та викликам часу. Як свідчать дослідження Н. Паніної, Т. Титаренко, О. Куценко, наявність

розвинутого психологічного імунітету тісно пов'язана з послідовністю у національному самовизначенні, здатністю зберігати національну ідентичність навіть у ситуаціях загрози, міжкультурної напруги чи кризи сенсу [9][12][15].

Таким чином, психологічний імунітет виступає своєрідним «внутрішнім стабілізатором» національного «Я». Він дозволяє не лише зберегти національну самосвідомість, але й трансформувати її відповідно до нових історичних умов. Особистість, яка володіє гнучкістю мислення та емоційною зрілістю, здатна інтегрувати нові елементи національного дискурсу без втрати ідентифікаційної цілісності [3][10][18].

Аналізуючи загрози, які стоять перед сучасною молоддю в аспекті збереження національної ідентичності, необхідно згадати явища, що деструктивно впливають на ідентифікаційні процеси. Серед них — інформаційна агресія, надмірна глобалізація, моральна релятивізація, втрата авторитетів, фрагментація культурного простору. Психологічний імунітет у цьому випадку не лише мінімізує негативний вплив цих факторів, а й створює умови для формування критичної дистанції до маніпулятивного контенту, розвитку внутрішнього морального стрижня, здатності до свідомого вибору цінностей, які не суперечать ідентифікаційній стабільності [4][6][19].

Молоді люди, які володіють цим внутрішнім ресурсом, зазвичай мають вищий рівень проактивності, адаптаційної компетентності, емоційної стійкості та здатності до соціального впливу. Вони здатні не лише захищати власну ідентичність, але й транслювати її в публічному просторі — через участь у громадянських ініціативах, волонтерстві, культурних проєктах, освітніх кампаніях. Вони стають активними агентами національного дискурсу, що дозволяє говорити про психологічний імунітет не лише як захисний, а й як конструктивно-формувальний чинник [7][11][21].

Психологічна спроможність до підтримання ієрархії ідентичностей, у якій національна займає чільне місце, забезпечує цілісність особистості в умовах глобалізованого культурного середовища. Студенти, які мають достатній рівень внутрішньої саморегуляції та критичного мислення, не втрачають себе в

мультикультурному контексті, а навпаки — здатні інтегрувати національну ідентичність у ширший глобальний наратив, виступаючи носіями української культури, мови, історії у світовому просторі [1][3][13].

Отже, через аналіз психологічного імунітету відкривається глибше розуміння механізмів формування та стабілізації національної ідентичності в молодіжному середовищі. Психологічна імунність забезпечує не лише здатність до захисту, а й відкриває простір для зростання, особистісного вибору, громадянської активності та національної солідарності.

У студентському віці національна ідентичність формується як жива, динамічна структура, чутлива до нової інформації, соціального досвіду та змін у світогляді. Цей процес відбувається в умовах постійних впливів і водночас внутрішнього пошуку, що зумовлює вразливість до ідентифікаційних зрушень. Психологічний імунітет, у такому разі, виступає як ресурс, який дозволяє зберігати сталі переконання, адаптуючи нове без втрати смислового ядра [3][10][16].

Важливою умовою стійкої ідентичності є суб'єктивне відчуття безпеки. Студенти з вищим рівнем психологічної стабільності зазвичай демонструють глибшу етнокультурну залученість, більшу відкритість до історичної спадщини та сильніше почуття належності до нації. Натомість емоційна нестабільність, тривожність і недовіра часто супроводжуються відстороненням від національного дискурсу та когнітивним уникненням [11][17][22].

Отже, психологічний імунітет не лише сприяє адаптації молоді до складного соціального середовища, а й підтримує глибину і сталість національного самовизначення. Його розвиток є стратегічним не лише в індивідуальному, а й у колективному вимірі — як чинник громадянської зрілості та національної єдності.

Психологічний імунітет — це не просто захисна реакція на зовнішні загрози, а внутрішній активний ресурс, що сприяє цілісності, стабільності та самодостатності особистості в умовах постійних ідентифікаційних викликів.

Його розвиток прямо пов'язаний із адаптивністю, самоусвідомленням, рефлексивністю та здатністю до ціннісного вибору [3][8][15].

Національна ідентичність — не лише сукупність знань чи культурних атрибутів, а насамперед емоційний зв'язок зі своєю спільнотою. Для студентської молоді, яка переживає період інтенсивних змін, саме емоційне залучення до нації формує почуття приналежності та сенсу [2][4][10]. Психологічний імунітет дозволяє витримувати суперечливість цих почуттів — поєднувати гордість із критичністю, солідарність із реалістичністю. Це свідчить про емоційну зрілість і глибину ідентичності [1][5][12].

У протилежному випадку — при низькому рівні імунітету — можуть проявлятися емоційні перекоси: уникання національних тем, гіпертрофований пафос або знецінення. Такі реакції сигналізують про вразливість особистості до конфліктів ідентичності [6][9][14].

Показовими є студенти, які беруть участь у волонтерських або громадських ініціативах — вони демонструють не лише активність, а й емоційну витримку та мотивацію до довготривалої участі у значущих процесах. Їх психологічний імунітет проявляється не як ізоляція, а як емоційна включеність із внутрішнім балансом [3][7][13]. Важливою складовою цього процесу є також символічне переживання — через мову, гімн, історичну пам'ять, які стають джерелом емоційної ідентифікації [8][11][15].

Особистісні відмінності також впливають на формування ідентичності. Інтроверти схильні до глибшого, але менш демонстративного самовизначення, орієнтованого на внутрішню рефлексію [1][6][12]. Екстраверти легше приймають зовнішні маркери національної належності, проте іноді ця ідентичність залишається поверхневою без глибинного осмислення. Психологічний імунітет тут відіграє регуляторну роль, забезпечуючи внутрішню згоду між формою та змістом [3][7][14].

Підвищена тривожність або низька самооцінка можуть блокувати національне самовизначення. У таких випадках психологічний імунітет виконує

компенсаторну функцію — зменшує страх бути неприйнятим, сприяє впевненості у праві на самовираження [4][8][13].

Результати психодіагностичних досліджень підтверджують, що студенти з високим рівнем психологічного імунітету мають більшу стресостійкість, краще інтегрують національну ідентичність у повсякденну поведінку, зокрема в мові, культурних практиках та ціннісних орієнтирах [9][11][15].

Таким чином, психологічний імунітет не лише виконує функцію адаптивного буфера, а й виступає ключовим модератором ідентифікаційних процесів, забезпечуючи внутрішню узгодженість ідентичності, її стійкість і здатність до розвитку. Він інтегрує індивідуально-психологічні ресурси особистості у спосіб, що дозволяє студентській молоді не просто зберігати національну належність, а трансформувати її в активну позицію.

Підсумовуючи теоретичний аналіз, слід визнати, що національна ідентичність у студентському віці формується як багаторівневе психосоціальне утворення. Вона охоплює когнітивний вимір (усвідомлення національної приналежності), емоційний (переживання причетності), поведінковий (ідентифікаційні дії) та особистісний (інтеграція в структуру «Я»). Психологічний імунітет виступає ядром, що забезпечує цілісність цих компонентів, підтримуючи стабільність у період кризи та трансформацій [3][8][13].

Особливості формування національної ідентичності українських студентів значною мірою визначаються поточними соціально-історичними умовами: воєнною агресією, інформаційними загрозами, змінами в системі освіти, еміграційними тенденціями та культурною гетерогенністю середовища. У цих обставинах саме психологічний імунітет дозволяє зберігати національну суб'єктність, об'єднуючи особистісну стійкість із суспільною згуртованістю [1][6][11].

Наукові дані свідчать, що формування зрілої, осмисленої ідентичності можливе лише за умов поєднання внутрішніх ресурсів особистості — емоційної стабільності, ціннісної автономії, рефлексивності — з адекватною зовнішньою

підтримкою. До останньої належать гуманістично орієнтована система освіти, інклюзивне соціальне середовище та національно зорієнтована молодіжна політика, яка сприяє особистісному самовизначенню без тиску або нав'язування [2][4][9].

Психологічний імунітет також виконує роль мосту між національною ідентичністю та громадянською активністю. Саме він формує готовність особистості до суспільної участі, сприяє збереженню мови, культурної спадщини, історичної пам'яті та протидії асиміляційним або деструктивним впливам. Ідентичність у цьому разі перестає бути лише інтимним елементом «Я», натомість стає чинником суспільної консолідації та суб'єктного впливу на державні процеси [5][7][14].

Отже, цілісне осмислення національної ідентичності студентської молоді крізь призму психологічного імунітету дозволяє не лише діагностувати її поточний стан, але й окреслити вектори практичного втручання. Це включає розробку систем психологічної підтримки, просвітницьких і виховних програм, а також формування у вищих навчальних закладах середовища, сприятливого для глибокого, усвідомленого ідентифікаційного розвитку. Усе це є важливими кроками на шляху до зміцнення культурної суб'єктності та національної стійкості України.

## **Висновки до розділу 1**

У результаті теоретичного аналізу проблеми національної ідентичності студентської молоді у контексті її психологічного імунітету було виявлено, що ці два феномени взаємопов'язані, багатовимірні та взаємозумовлені як на рівні індивідуального досвіду, так і в контексті ширших соціокультурних впливів. Психологічний імунітет, який проявляється у здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін, долати стреси та виклики, виступає фундаментальним ресурсом, що забезпечує цілісність і динамічність процесу формування національної ідентичності.

Проаналізовано категоріально-поняттєву сутність психологічного імунітету, що трактується як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів, які допомагають особистості адаптуватися до викликів середовища, зберігати ціннісну сталість та ідентичність. Було встановлено, що психологічний імунітет не є вродженою властивістю, а формується впродовж життя під впливом соціального досвіду, виховання, міжособистісних контактів і культурного середовища.

Особливу увагу в розділі приділено аналізу студентської молоді як специфічної соціально-демографічної групи. Студентський вік відзначається інтенсивними ідентифікаційними процесами, кризами особистісного розвитку, становленням системи цінностей і світогляду. Саме в цей період найбільш інтенсивно формуються елементи ідентичності, зокрема — національної, через взаємодію з соціальним і культурним простором університету, родини, медіа, громадянського суспільства.

У процесі аналізу поняття національної ідентичності як психологічної категорії було підкреслено, що йдеться не лише про етнічну належність чи формальну громадянську позицію, а про інтегрований психологічний конструкт, який включає пізнавальні уявлення про націю, емоційне ставлення до неї, поведінкові прояви лояльності та готовність до її репрезентації й захисту. Національна ідентичність виступає не тільки соціальною умовністю, а й важливою умовою емоційного комфорту, цілісності «Я» та орієнтації в складному соціальному середовищі.

Особливої ваги набуває встановлений у розділі взаємозв'язок між психологічним імунітетом та національною ідентичністю. Національна ідентичність, будучи частиною структури особистості, здатна виконувати роль стабілізуючого чинника в умовах стресу, невизначеності чи кризи. Водночас сформований психологічний імунітет допомагає особистості інтегрувати національні сенси у власний світогляд, витримувати амбівалентність культурних впливів, зберігати суб'єктність і критичність мислення в умовах соціального тиску або медіа-маніпуляцій.

Зокрема, було проаналізовано роль психологічного імунітету як чинника, що не лише захищає ідентичність, але й формує її якість — глибину, рефлексивність, відкритість до плюралізму без втрати внутрішньої опори. Було показано, що студенти з розвиненим імунітетом проявляють більшу емоційну стабільність, критичне мислення, здатність до прийняття відповідальності за свою національну належність, не замикаючись у стереотипах чи формальному патріотизмі.

Таким чином, у межах Розділу 1 обґрунтовано, що для сучасної української студентської молоді формування національної ідентичності є складним, але надзвичайно важливим процесом, у якому психологічний імунітет виконує роль не лише захисного механізму, але й ресурсу особистісного розвитку, що забезпечує внутрішню згуртованість, громадянську відповідальність і національну суб'єктність.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ ЇХНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ**

### **2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження національної ідентичності студентської молоді у контексті їхнього психологічного імунітету**

У даному підрозділі представлено методичне забезпечення та процедуру проведення емпіричного дослідження, метою якого було виявити особливості національної ідентичності студентської молоді у взаємозв'язку з їхнім психологічним імунітетом. Дослідження проводилося дистанційно з використанням сервісу Google Forms, що дозволило охопити респондентів з різних регіонів та закладів вищої освіти України в умовах, коли проведення очних опитувань було ускладнене. Онлайн-формат забезпечив зручність і безпеку участі: кожен студент міг заповнити анкети індивідуально у зручний час, перебуваючи у комфортному для себе середовищі. Опитування відбувалося індивідуально та добровільно, із забезпеченням етичних норм дослідження – учасникам було повідомлено про мету роботи, гарантії анонімності та можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків. Анонімність респондентів гарантувалася тим, що в анкеті не запитувалися жодні персональні дані (імена, прізвища, адреси електронної пошти тощо), а результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукового аналізу. Середній час заповнення опитувальника становив приблизно 20–25 хвилин, що свідчить про оптимальний обсяг та доступність методик для респондентів студентського віку.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 30 студентів українських закладів вищої освіти (ЗВО) віком від 17 до 25 років. Такий вік охоплює період ранньої юності та початку молодості, що є сенситивним для формування національної ідентичності та розвитку психологічної стійкості

особистості. Учасники представляли різні регіони та освітні заклади України, зокрема серед зазначених були студенти Національного університету «Острозька академія» та Вінницького національного технічного університету (ВНТУ). Формування вибірки здійснювалося методом випадкової доступності (за принципом добровільного залучення): посилення на анкету Google Forms розповсюджувалося через академічні спільноти та особисті контакти студентів. Такий підхід дав змогу включити до вибірки студентів різних спеціальностей та курсів навчання, що підвищує різноманітність даних і загальну валідність отриманих результатів (хоча вибірка і була відносно невеликою). Всі респонденти надали усвідомлену згоду на участь у дослідженні, пройшовши до заповнення опитувальників інструктаж щодо мети дослідження та підтвердивши свою добровільну згоду.

Методичний інструментарій дослідження. Для реалізації поставлених дослідницьких завдань було застосовано комплекс психодіагностичних методик, який включав дві основні процедури збору даних – стандартизований опитувальник та проєктивний тест. Методики, використані у дослідженні, були наступні:

1. Опитувальник життестійкості С. Мадді (The Hardiness Survey) – стандартизована методика для вимірювання рівня психологічної стійкості особистості, яку в контексті нашої роботи розглядаємо як ключовий компонент психологічного імунітету. Ми використали українську адаптацію цього опитувальника (оригінальний автор – S. Maddi). Опитувальник містить низку тверджень (пунктів), на які респондент відповідає за шкалою від згоди до незгоди; у результаті підраховуються показники за трьома базовими субшкалами життестійкості – *залученість, контроль та прийняття ризику* – а також загальний інтегральний показник рівня життестійкості. Ці компоненти відображають відповідно рівень мотивації брати активну участь у житті, відчуття внутрішнього контролю над подіями та готовність приймати виклики і діяти за умов невизначеності. Вибір саме цієї методики зумовлений тим,

що життєстійкість (hardiness) у сучасній психології розглядається як один із надійних індикаторів стресостійкості та внутрішньої резистентності особистості до негативних впливів. Таким чином, рівень життєстійкості студента можна інтерпретувати як показник розвитку його психологічного імунітету. Опитувальник S. Maddi має належний рівень надійності і валідності, про що свідчить його широке використання у дослідженнях як в зарубіжній, так і у вітчизняній психології. В нашому дослідженні опитувальник було подано у вигляді Google-форми: респонденти відзначали свій варіант відповіді на кожне твердження, після чого на основі ключа обчислювався сумарний бал та значення за кожною субшкалою.

2. Тест «Хто Я?» (М. Kuhn, Т. McPartland) - методика дослідження структури та змісту Я-концепції особистості, яку було використано для вивчення особливостей ідентичності респондентів, з акцентом на *національну ідентичність*. Методика «Who Am I?» відома також як тест двадцяти тверджень і полягає в тому, що досліджуваному пропонується дати 20 відповідей на запитання «Хто я?» у письмовій формі протягом обмеженого часу (близько 10–15 хвилин). В інструкції підкреслюється, що респондент може записувати будь-які описи, які спадають йому на думку стосовно себе, оскільки «правильних» чи «неправильних» відповідей не існує. Такий підхід дозволяє виявити найбільш значущі для особистості самохарактеристики та соціальні ролі. Згідно теоретичних засад методу, набір із двадцяти самовизначень відображає актуальну структуру ідентичності індивіда, а частота та черговість згадувань тих чи інших категорій (наприклад, професійних, гендерних, національних, сімейних ролей тощо) свідчить про їхню суб'єктивну важливість. У контексті нашого дослідження особливу увагу приділено тому, чи включають студенти у свої відповіді твердження, пов'язані з національною належністю (наприклад, «Я - українець/українка»), та яке місце займають ці твердження серед інших

компонентів Я-образу. Така методика дає можливість якісно оцінити рівень національної ідентичності: чим частіше і вище у списку самовизначень з'являються характеристики, що вказують на національну приналежність, тим більш інтегрованою в структуру особистості є національна ідентичність респондента. Оскільки тест «Хто Я?» не є стандартизованим кількісним опитувальником, його результати оброблялися методами контент-аналізу: відповіді кожного учасника були проаналізовані вручну, класифіковані за змістовими категоріями (зокрема, виділено категорії, що відносяться до національної ідентичності, патріотичних почуттів тощо), після чого здійснювалося підрахування кількості згадувань кожної категорії та оцінка їх значущості для респондента (на основі порядку згадування та додаткових оцінок, якщо такі передбачалися інструкцією тесту).

Процедура проведення дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалося в кілька етапів. Спочатку було підготовлено електронний опитувальник у Google Forms, який складався з трьох основних блоків: блок інструкцій та питань демографічного характеру (вік, заклад навчання тощо), блок опитувальника життєстійкості S. Maddi та блок методики «Хто Я?». Після пілотного тестування форми на декількох добровольцях (для перевірки зрозумілості формулювань і працездатності форми) було розпочато основний етап збору даних. Респондентам надавалось посилання на Google Forms через електронну пошту або месенджери із запрошенням взяти участь у дослідженні. Після переходу за посиланням учасники бачили вступне слово, де повторно наголошувалося на добровільності участі та конфіденційності отриманих даних, а також наводився стислий інструктаж щодо заповнення анкети. Далі учасники послідовно заповнювали опитувальник життєстійкості (обираючи відповідь для кожного з 45 пунктів опитувальника) та виконували завдання тесту «Хто Я?» у вигляді відкритого питання з 20 рядками для відповідей. Усі відповіді автоматично записувалися у електронну таблицю, пов'язану з формою, що спрощувало подальшу обробку даних.

Обробка та аналіз даних. Зібрані емпіричні дані були опрацьовані комбінованим чином: частково вручну, частково із використанням комп'ютерних засобів (Microsoft Excel та Google Sheets). Спочатку здійснювалася ручна обробка якісних даних тесту «Хто Я?» – відповіді респондентів було прочитано та розподілено за змістовими категоріями. Було сформовано таблиці, в яких фіксувалися всі унікальні твердження учасників про себе, зокрема виділено ті, що стосуються національної ідентичності (наприклад, відповіді на кшталт «Я – громадянин України», «Я – представник української нації» тощо). Для кожного респондента підраховано, скільки з 20 тверджень належать до категорії національної ідентичності, а також на яких позиціях вони були зазначені. Ці показники в подальшому використовувалися для кількісного зіставлення з даними опитувальника життєстійкості. Обробка даних опитувальника S. Maddi здійснювалася за допомогою комп'ютерних засобів: використовуючи таблиці Excel/Google Sheets, для кожного респондента було підраховано сумарний бал життєстійкості та бали за трьома субшкалами відповідно до ключа тесту (при цьому враховувалося обернене кодування для низки пунктів, згідно з інструкцією методики). Отримані кількісні показники (бали життєстійкості) та сформовані на основі контент-аналізу категоріальні дані щодо національної ідентичності були внесені в зведену електронну таблицю для подальшого статистичного аналізу.

На заключному етапі було проведено статистичний аналіз результатів у середовищі Excel/Google Sheets. Застосовано методи описової статистики (обчислення середніх значень, стандартних відхилень, мінімальних та максимальних значень показників життєстійкості), а також кореляційний аналіз Пірсона для перевірки наявності зв'язку між рівнем життєстійкості (психологічного імунітету) та проявами національної ідентичності студентів. За потреби було заплановано використання *t*-критерію Стюдента для оцінки значущості відмінностей у рівнях життєстійкості між підгрупами (наприклад, між тими, хто вказав національність у тесті «Хто Я?», і тими, хто не вказав), однак остаточний вибір статистичних методів залежав від характеру отриманих

даних і відповідності їх параметричним припущенням. Усі розрахунки та побудова графіків здійснювалися засобами електронних таблиць. Результати статистичного аналізу представлено в наступному підрозділі 2.2, де докладно розглянуто виявлені особливості психологічного імунітету, національної ідентичності студентської молоді та їх взаємозв'язок.

Таким чином, обрані методики та процедура дослідження забезпечили необхідні умови для досягнення мети роботи. Комплексний підхід, що поєднує кількісне вимірювання психологічної стійкості і якісний аналіз змісту національної ідентичності, дозволив отримати цілісне уявлення про досліджуваний феномен. Дистанційний онлайн-формат опитування виявився ефективним та етичним способом збору даних у сучасних умовах, а використання перевірених психодіагностичних інструментів (опитувальника життєстійкості S. Maddi та тесту «Хто Я?») підвищує надійність та валідність отриманих результатів. Це створює підґрунтя для інтерпретації емпіричних даних та формулювання висновків щодо ролі національної ідентичності у зміцненні психологічного імунітету студентської молоді.

## **2.2. Результати емпіричного дослідження національної ідентичності студентської молоді у контексті їхнього психологічного імунітету**

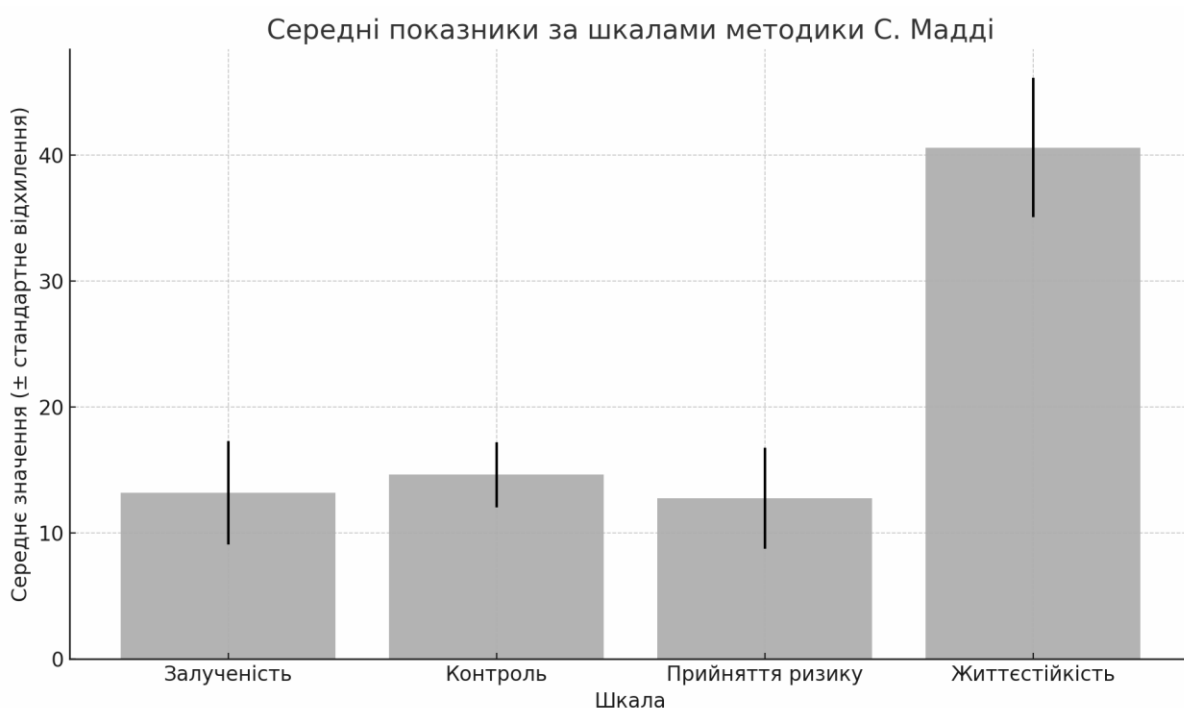
У рамках дослідження було здійснено кількісну оцінку рівня психологічного імунітету студентської молоді з використанням методики життєстійкості С. Мадді. Загальна вибірка становила 30 респондентів віком від 18 до 25 років. До вибірки увійшли студенти вищих навчальних закладів України - зокрема, Національного університету «Острозька академія» та Вінницького національного технічного університету. Учасниками були як жінки (18 осіб), так і чоловіки (12 осіб). Добір респондентів здійснювався цілеспрямовано за критеріями: вік від 18 до 25 років, статус студента, добровільна згода на участь у дослідженні, відсутність тяжких психічних порушень. Опитування

проводилось онлайн, з дотриманням принципів анонімності та етичних вимог психологічного дослідження.

Методика дозволила проаналізувати три ключові компоненти психологічної стійкості: залученість, контроль та прийняття ризику, які разом формують інтегральний показник життєстійкості — одного з ключових індикаторів психологічного імунітету.

За результатами обробки даних було встановлено такі середні значення:

- Залученість — *13.2 бала*;
- Контроль — *14.63 бала*;
- Прийняття ризику (виклик) — *12.77 бала*;
- Загальний рівень життєстійкості — *40.6 бала*.



**Рис.1.1** Рівень життєстійкості (опитувальник С. Мадді)

Характеристика компонентів життєстійкості:

Залученість відображає ступінь включеності особистості у власне життя, зацікавленість у подіях, які відбуваються, та здатність відчувати сенс у повсякденній активності. Отримане середнє значення (13.2) дозволяє говорити

про помірний рівень залученості в досліджуваної групи. Це свідчить про базову настанову студентів до участі в соціальному та особистісному розвитку, хоча для частини респондентів відзначаються коливання у відчутті власної включеності.

Контроль виявився відносно вищим (14.63 бала), що вказує на переважно сформовану здатність брати відповідальність за власні дії, приймати рішення, усвідомлювати вплив на обставини. Цей результат може бути пов'язаний із підвищеним рівнем самосвідомості у студентському віці та розвитком автономії, що, у свою чергу, є важливою умовою формування стійкої національної ідентичності.

Прийняття ризику (виклик) продемонструвало найнижчий результат — 12.77 бала. Такий показник свідчить про обережне ставлення студентів до змін, нових ситуацій і викликів. Імовірно, це пов'язано як із віковими особливостями, так і з впливом сучасного соціального контексту (повномасштабна війна, економічна нестабільність, освітні виклики тощо), що знижує рівень толерантності до невизначеності.

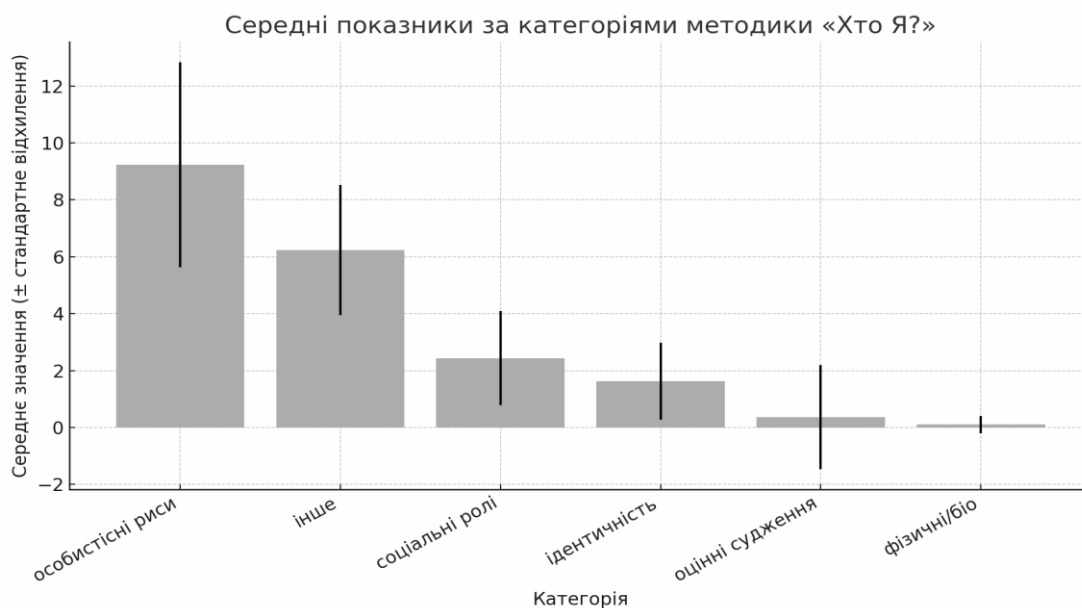
#### Інтегральний рівень життєстійкості

Сумарний показник життєстійкості — *40.6 бала* — свідчить про середній рівень психологічного імунітету у вибірці. Більшість студентів мають сформовані, але не повністю стабільні ресурси для подолання життєвих труднощів, що потребує цілеспрямованого розвитку стресостійкості, гнучкості, відповідальності та впевненості.

Ці результати мають безпосередній зв'язок із національною ідентичністю, оскільки саме остання виступає джерелом внутрішніх опор, які дозволяють особистості не втрачати цілісності в кризових умовах. Ідентифікація себе з нацією, культуральною традицією та суспільством може виступати потужним механізмом підсилення психологічного імунітету, особливо в умовах соціальних викликів та загроз ідентичності.

Для глибшого розкриття аспектів психологічного імунітету студентської молоді також було використано проєктивну методику М. Куна і Т. Макпартланда «Хто Я?», яка дає змогу вивчити структуру самоідентичності через вільні

самовизначення респондентів. Учасникам пропонувалося завершити 20 тверджень типу «Я — ...», що дозволило виявити їхні провідні уявлення про себе.



**Рис.1.2** Методика М. Куна і Т. Макпартланда «Хто Я?»

### Загальні результати

Загалом респонденти сформулювали широке коло уявлень про себе, які були проаналізовані за шістьма категоріями:

- **Особистісні риси** – *домінуюча категорія*, в середньому по 9 тверджень на одного респондента. Це свідчить про те, що студенти найчастіше самоідентифікують себе через характеристики внутрішнього світу (наприклад: «ширий», «творчий», «добрий», «впертий»).
- **Соціальні ролі** – у середньому 2,4 твердження. До цієї категорії потрапили такі відповіді, як «студент», «друг», «мама», «волейболіст», що вказує на наявність усвідомлених соціальних позицій, але не є провідним ресурсом самовизначення.
- **Ідентичність** – 1,7 твердження. Сюди належать такі формулювання як «українець», «людина», «особистість». Хоча ця категорія безпосередньо пов'язана з національною ідентичністю, її

відносно менша кількість свідчить про незначну представленість цього компонента в загальному образі «Я».

- Оцінні судження – менш виражена категорія (0,4 твердження в середньому), що вказує на рідке вживання самооцінних суджень типу «непереможна», «цікава», «сильна».
- Фізичні/біологічні характеристики – майже не представлені (0,1 твердження), що свідчить про неакцентованість фізичних параметрів у самосприйнятті.
- Інше – 6.3 твердження в середньому — це означає, що значна частина відповідей не класифікується у типові категорії і потребує індивідуального якісного аналізу.

Національна ідентичність як компонент «Я-концепції»

Серед 20 тверджень у тесті М. Куна і Т. Макпартланда в середньому лише 1,6 твердження респондентів стосувалися національної приналежності (наприклад: «Я – українець», «Я – громадянин України», «Я – частина українського народу»). У деяких випадках такі висловлювання з'являлися серед перших трьох пунктів, що свідчить про їхню суб'єктивну значущість для частини молоді. Однак загалом національна ідентичність не посідає провідного місця у структурі самосвідомості більшості опитаних.

Це вказує на певну маргіналізацію національного компонента, яка може бути зумовлена глобалізаційними впливами, розмитістю культурних меж та слабким акцентом на громадянську освіту в системі формального навчання. Водночас для частини молоді національна ідентичність виступає стійким внутрішнім орієнтиром, що поєднує уявлення про належність до спільноти, історичну тяглість і культурну автентичність.

У контексті психологічного імунітету це має суттєве значення: саме усвідомлена національна ідентичність може виступати адаптаційним ресурсом, підсилюючи здатність до подолання стресу, збереження цілісності у кризових ситуаціях та формування внутрішніх опор. Таким чином, недостатня включеність цього елемента в образ «Я» вимагає цілеспрямованих

просвітницько-психологічних заходів, спрямованих на актуалізацію та інтеграцію національної самосвідомості в юнацькому віці.

#### Інтерпретація результатів

Результати свідчать про виражене фокусування студентської молоді на внутрішніх характеристиках особистості, що узгоджується з віковими завданнями становлення «Я-концепції». Водночас низький рівень ідентифікації себе через національну, культурну або громадянську приналежність може бути ознакою недостатньо інтегрованої національної ідентичності.

Це важливе спостереження в контексті дослідження психологічного імунітету, оскільки саме ідентичність як частина «Я» є джерелом внутрішньої стабільності та опори у кризових ситуаціях.

Варто впроваджувати інтерактивні освітньо-психологічні формати (тренінги, групи самопізнання), спрямовані на розвиток національної, громадянської та екзистенційної складової ідентичності.

Поєднання даних із методики «Хто Я?» та шкал С. Мадді дозволяє сформувати цілісне уявлення про психологічний імунітет як системне утворення, в основі якого лежить структурована, позитивна та багатовимірна «Я-концепція».

#### 2.2.1. Особливості психологічного імунітету студентської молоді

У процесі дослідження психологічного імунітету студентської молоді було використано методику життестійкості (hardiness survey), розроблену С. Мадді. Цей підхід передбачає оцінку трьох взаємопов'язаних компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику (виклику). Сукупність цих характеристик формує інтегральний показник життестійкості, що розглядається як базовий прояв психологічного імунітету.

Загалом дослідження охопило 30 респондентів — студентів українських вищих навчальних закладів. Було отримано такі середні показники:

- Залученість — 13,2 бала
- Контроль — 14,6 бала

- Прийняття ризику (виклик) — 12,8 бала
- Інтегральний показник життєстійкості — 40,6 бала

#### Залученість

Рівень залученості респондентів характеризується як помірний. Це означає, що більшість студентів схильні відчувати зацікавленість у власному житті, взаємодіяти з навколишнім середовищем і знаходити сенс у повсякденних діях. Проте варіативність результатів засвідчує, що в частини учасників присутній знижений рівень особистісної включеності, що потенційно знижує рівень психологічної витривалості.

#### Контроль

Найвищі показники були зафіксовані за шкалою контролю. Студенти загалом продемонстрували здатність брати відповідальність за власне життя, оцінювати власні дії як результат особистих рішень, а не впливу зовнішніх обставин. Це свідчить про сформованість базової автономії, що є критично важливою складовою психологічного імунітету в юнацькому віці.

#### Прийняття ризику

Найменше балів респонденти набрали за шкалою виклику. Цей компонент відображає готовність особистості сприймати зміни як можливість, а не загрозу. Низький середній рівень (12,8 бала) може свідчити про стриманість до новизни, невизначеності, потреби в адаптації до складних умов, що є типовим для осіб із помірним або нестійким психологічним імунітетом. Така реакція може бути пов'язана як із особистісними особливостями, так і з соціальними викликами сучасності — війною, економічною нестабільністю, інформаційним перевантаженням.

#### Інтегральний рівень життєстійкості

Сумарний бал у 40,6 одиниць свідчить про середній рівень життєстійкості в досліджуваній групі. Це означає, що більшість студентів володіють початковими ресурсами стресостійкості, однак для формування повноцінного психологічного імунітету необхідне додаткове психологічне підкріплення та

розвиток адаптаційної гнучкості. Особливої уваги потребують респонденти з низькими показниками за шкалами «залученість» і «виклик».

#### Психологічна інтерпретація

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що психологічний імунітет студентської молоді має помірно сформований характер із переважанням когнітивної складової (контролю). У той самий час, емоційно-мотиваційна (залученість) і динамічна (прийняття виклику) складові потребують активізації через цілеспрямовані освітньо-психологічні програми.

Таким чином, психологічний імунітет студентів можна розглядати як потенційно високий, але нерівномірно структурований, що зумовлює важливість ранньої профілактики психоемоційного вигорання, розвитку внутрішніх опор і ресурсів життєстійкості.

#### **2.2.2. Психологічні особливості національної ідентичності студентської молоді**

З метою дослідження особливостей національної ідентичності студентської молоді у взаємозв'язку з психологічним імунітетом була використана проєктивна методика «Хто Я?» (Twenty Statements Test) М. Куна і Т. Макпартланда. Цей інструмент дозволяє виявити провідні уявлення особистості про саму себе шляхом вільного продукування 20 тверджень типу «Я — ...». Подальший контент-аналіз отриманих відповідей дав змогу виділити шість основних категорій самовизначень: особистісні риси, соціальні ролі, ідентичність, оцінні судження, фізичні характеристики та інше.

Отримані результати свідчать, що домінуючою категорією в уявленнях студентів про себе виступають особистісні риси, які становлять у середньому 9 тверджень із 20. Це вказує на те, що більшість молоді схильна визначати свою ідентичність через риси характеру, внутрішні якості та емоційно-ціннісні установки. Така тенденція відображає високу значущість інтраперсональних ознак у структурі «Я-концепції» в студентському віці, коли відбувається активне формування особистості.

Другою за частотою виявилась категорія «інше», яка охоплює твердження, що не були віднесені до жодної типологічної групи, але демонструють індивідуальні, часто метафоричні або ситуаційні способи самовизначення. Високий рівень цієї категорії може свідчити про креативність або недостатню сформованість усталеного образу себе.

Категорія соціальних ролей (у середньому 2,5 твердження) представлена такими відповідями, як «студент», «друг», «дочка», що вказує на усвідомлення власного соціального статусу та функцій. Це важливо, оскільки інтеграція соціальних ролей є ключовою умовою формування психологічної стабільності та ідентичності у молоді.

Ідентичнісні твердження, які безпосередньо відображають приналежність до національної або культурної спільноти (наприклад, «українець», «людина», «громадянин»), виявилися менш представленими — у середньому лише 1,6 твердження. Це може свідчити про обмежену представленість національного компонента в структурі особистісної ідентичності у частини респондентів. Така ситуація потребує подальшої уваги в контексті формування психологічного імунітету, адже національна ідентичність може виступати потужним адаптаційним ресурсом, який зміцнює почуття приналежності, впевненості та опори у кризових обставинах.

Категорії оцінних суджень (0,4) та фізичних/біологічних характеристик (0,1) виявилися найменш представленими. Це може вказувати на те, що студенти рідше формують свою самооцінку через зовнішні характеристики або загальні оцінки себе, зосереджуючись натомість на глибших, інтраперсональних характеристиках.

Аналіз результатів дає підстави стверджувати, що структура самосвідомості студентської молоді характеризується переважанням особистісного рівня ідентифікації над соціальною та національною, що може мати як позитивні, так і ризиковані наслідки. З одного боку, це свідчить про розвиток автономної, саморефлексивної особистості. З іншого — обмежена представленість національної ідентичності може свідчити про недостатню

інтеріоризацію національних цінностей, що послаблює функцію психологічного імунітету як системи внутрішніх опор.

Таким чином, результати свідчать про недостатню представленість національної ідентичності в структурі самосвідомості студентської молоді, що, у свою чергу, підкреслює важливість її цілеспрямованого розвитку як компонента психологічної стійкості. Усвідомлення себе частиною національної спільноти — з її історією, цінностями та культурною спадщиною — здатне зміцнити відчуття внутрішньої опори, сприяти мобілізації особистісних ресурсів і підвищити стійкість до зовнішніх дестабілізуючих впливів.

2.2.3. Аналіз взаємозв'язку показників психологічного імунітету та національної ідентичності студентської молоді.

Узагальнюючи результати двох методик — «Життєстійкість» С. Мадді та «Хто Я?» (М. Kuhn, Т. McPartland), можемо визначити структурні особливості психологічного імунітету студентської молоді та рівень представленості національної ідентичності у самосвідомості респондентів.

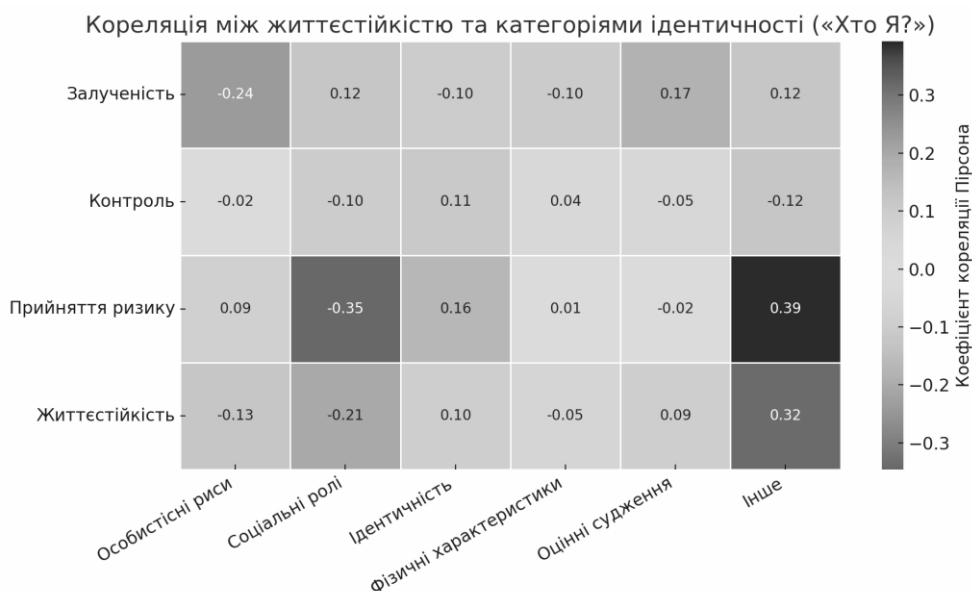
Методика С. Мадді дозволила кількісно оцінити рівень життєстійкості — як інтегрального показника психологічного імунітету — і його компонентів (залученість, контроль, прийняття виклику). У той же час методика «Хто Я?» дозволила виявити якісний склад самоідентичності студентів, серед яких національні маркери були виявлені в окремій категорії «ідентичність».

З метою поглибленого аналізу взаємозв'язків між рівнем психологічного імунітету та характером самосприйняття студентської молоді, було проведено кореляційне зіставлення результатів двох методик: тесту життєстійкості С. Мадді та методики «Хто Я?» (М. Kuhn, Т. McPartland).

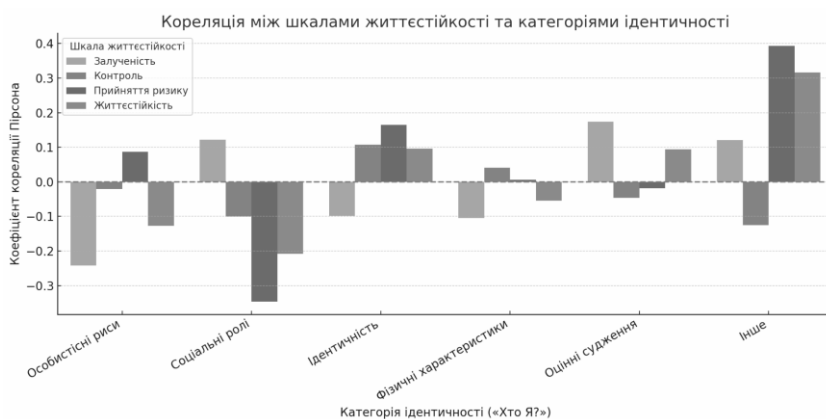
Мета аналізу полягає у виявленні, чи існує статистично виражений зв'язок між окремими компонентами життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику, інтегральний показник) та категоріями тверджень у структурі «Я-концепції», зокрема такими, що стосуються національної, соціальної, особистісної або фізичної ідентичності.

Метод:

Було обчислено коефіцієнти кореляції Пірсона між числовими значеннями шкал життєстійкості та кількістю тверджень у кожній категорії з методики «Хто Я?». Результати подано у вигляді теплової карти та групованої стовпчикової діаграми, що дозволило візуалізувати силу та напрямок зв'язків.



**Рис.2.1** Кореляція між життєстійкістю та категоріями ідентичності.



**Рис.2.2** Кореляція між життєстійкістю та категоріями ідентичності.

Інтерпретація результатів кореляції між життєстійкістю та категоріями ідентичності.

### 1. Шкала «Прийняття ризику»

Соціальні ролі ( $r = -0.35$ ) — помірна негативна кореляція.

Чим більше респондент визначає себе через соціальні ролі («Я — син», «Я — студент», «Я — друг»), тим нижчий у нього показник готовності до прийняття ризику.

Інтерпретація: Ототожнення себе з фіксованими соціальними функціями часто супроводжується бажанням дотримуватись соціальних норм, уникати невизначеності та небезпеки. Це може обмежувати адаптивну гнучкість.

Інше ( $r = 0.39$ ) — помірна позитивна кореляція.

Ця категорія включає нетипові, індивідуальні або унікальні самоописування («Я — дослідник себе», «Я — творець» тощо).

Інтерпретація: Особи, що самоідентифікуються поза традиційними рамками, більш відкриті до нових досвідів, менш обмежені очікуваннями оточення — це сприяє прийняттю ризику та адаптивній поведінці.

## 2. Шкала «Залученість»

Найнижча кореляція — з особистісними рисами ( $r = -0.24$ ).

Інтерпретація: Зосередженість на загальних рисах характеру без емоційного включення у соціальні процеси може зменшувати відчуття включеності в життя.

Незначні позитивні кореляції з оцінними судженнями ( $r = 0.17$ ) і «Інше» ( $r = 0.12$ ).

## 3. Шкала «Контроль»

Кореляції слабкі, усі в межах  $\pm 0.1$ . Найвища — з «Ідентичністю» ( $r = 0.11$ ).

Інтерпретація: Контроль як особистісна характеристика менш залежить від ідентифікаційних установок, що вказує на його автономність як компонента психологічного імунітету.

## 4. Загальна життестійкість

Найвища кореляція — з категорією «Інше» ( $r = 0.32$ ).

Інтерпретація: Студенти, які не використовують типові шаблони для опису себе, демонструють вищу загальну життестійкість — здатність діяти в умовах стресу, адаптуватися, долати бар'єри.

Національна ідентичність (категорія «Ідентичність») має лише слабкий позитивний зв'язок з життєстійкістю ( $r = 0.10$ ). Категорія «Інше» виявилась ключовою — вона пов'язана з вищими показниками життєстійкості, особливо в аспектах ризику та загальної стійкості. Соціальні ролі навпаки — показали зв'язок із меншою відкритістю до ризику, що може свідчити про певну ригідність.

Кореляційний аналіз показав, що структура «Я-концепції» студентів певною мірою пов'язана з рівнем їх психологічного імунітету, особливо з такими компонентами, як відкритість до змін та внутрішня гнучкість. Національна ідентичність та особистісні риси мають потенціал виступати як психозахисні механізми, що активуються в умовах соціальної нестабільності чи кризи. Ці зв'язки, хоч і статистично помірні, підтверджують доцільність інтеграції роботи з ідентичністю в програми психопрофілактики та психологічного зміцнення студентської молоді.

Національна ідентичність, хоч і не домінує в структурі «Я» студентської молоді, може виступати значущим ресурсом життєстійкості, особливо в контексті суспільних криз, війни, соціальної турбулентності. Її включення у самосвідомість особистості сприяє мобілізації внутрішніх сил, надає поведінці смислової орієнтації та посилює мотивацію до адаптації.

Таким чином, можна припустити, що наявність вираженої національної ідентичності підвищує загальний рівень психологічного імунітету, особливо за шкалами контролю та залученості, через механізми підвищення відповідальності, самоцінності, приналежності до спільноти.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку психологічного імунітету студентської молоді з урахуванням їх національної ідентичності**

Результати емпіричного дослідження виявили наявність середнього рівня психологічного імунітету серед студентської молоді, зокрема вразливість у сфері прийняття ризику. Також засвідчено недостатню представленість національної

та ціннісної ідентичності у структурі «Я-концепції», попри те, що саме вона демонструє зв'язок із загальним рівнем життєстійкості.

Ураховуючи положення про те, що психологічний імунітет є інтегральною системою психозахисних і адаптаційних механізмів (Васьківська, 2020), а також що ідентичність виступає стабілізуючим фактором в умовах соціального стресу (Phinney, 1992; Schwartz et al., 2011), практичні рекомендації формуються на перетині цих двох площин.

#### 1. Формування психологічного імунітету через культурно-національну опору

Як вказує С. Васьківська, формування психологічного імунітету особистості має ґрунтуватися не лише на індивідуальних когнітивно-емоційних чинниках, але й на ціннісно-смісловій основі, до якої належить національна ідентичність.[36] Відтак:

- Рекомендовано впроваджувати тренінгові модулі, які стимулюють позитивне переживання національної належності (через міфопоетику, символи, метафори української історичної витривалості).
- Практики наративного моделювання ідентичності, запропоновані D. McAdams (1996), можуть сприяти інтеграції минулого, теперішнього та майбутнього Я-образу студента в національному контексті.

#### 2. Підсилення суб'єктності та внутрішнього контролю

Згідно з підходом М. Селігмана (2011), почуття контролю та відповідальності є ключовими для розвитку психологічної стійкості. У дослідженні спостерігався середній рівень контролю, однак варіативність відповідей вказує на внутрішні бар'єри. Тому:

- Доцільно використовувати індивідуальні психоконсультації, що базуються на техніках когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек), з метою зміцнення впевненості у власних силах.

- Варто впроваджувати елементи ресурсного коучингу, заснованого на ідентифікації сильних сторін, національних опор і соціального капіталу (Peterson & Seligman, 2004).

### 3. Інтеграція національної ідентичності в освітнє середовище

Згідно з дослідженнями Phinney (1992), етнічна та національна ідентичність формує основу для самоповаги, внутрішньої узгодженості та психологічної адаптації, особливо в умовах культурного або соціального тиску. У контексті студентської молоді це набуває особливої ваги, адже саме в період ранньої дорослості активізуються процеси ідентифікації та самовизначення.

На думку Schwartz, Zamboanga та Weisskirch (2011), ідентичність — це психологічний ресурс, який допомагає особистості орієнтуватися в нестабільному середовищі, а також зміцнює здатність до саморегуляції та стресостійкості. Вони зазначають, що сформована ідентичність (зокрема етнічна, національна чи громадянська) корелює з вищим рівнем життєстійкості та кращими механізмами подолання труднощів.

Таким чином:

- Доцільно розробити факультативні освітні модулі, що дозволяють студентам осмислювати та вербалізувати власну національну приналежність, зокрема через дискусії, есейні практики або наративні інтервенції.
- Важливо створювати безпечні простори для міжособистісного діалогу про належність, самоідентифікацію та соціальні виклики.
- Варто впроваджувати групові формати, де студенти мають змогу рефлексувати на свою позицію в суспільстві, значення національної спадщини та власну роль у її збереженні.

### 4. Групові інтервенції з акцентом на цінності та гнучкість

Психотерапевтичні підходи, зокрема АСТ (Acceptance and Commitment Therapy, S. Hayes, 1999), акцентують на прийнятті невизначеності та формуванні психологічної гнучкості. З огляду на низькі показники за шкалою «виклик» (ризик), рекомендовано:

- Застосовувати психодраматичні техніки (Я. Л. Морено), що сприяють програванню складних ідентичнісних ситуацій і вивільненню ресурсів адаптації.
- Впроваджувати вправи з тілесно-орієнтованої терапії (Лоуен, Курц), що дозволяють працювати зі страхом змін на тілесному рівні.

### 5. Медіація між індивідуальним і суспільним

Національна ідентичність є не лише особистісною, а й соціальною конструкцією. Тому важливо працювати на перетині особистісного досвіду та соціальних очікувань:

- Проводити соціально-психологічні акції, спрямовані на актуалізацію національної свідомості (флешмоби, проекти «Я — українець/українка»).
- Розвивати платформи студентської участі, які створюють досвід співвідповідальності й дають змогу реалізувати себе як активного громадянина.

Запропоновані рекомендації базуються на емпіричних результатах, а також спираються на сучасні психологічні теорії адаптації, ідентичності й життєстійкості. Вони враховують індивідуальні та соціокультурні детермінанти, тому є науково вмотивованими, психолого-практично виправданими та адаптованими до потреб студентського середовища.

### Висновки

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження психологічного імунітету та національної ідентичності студентської молоді, що дозволило поглибити теоретичні уявлення про взаємозв'язок між цими феноменами та виявити специфіку їх прояву у сучасних умовах.

Дослідження за допомогою методики «Опитувальник життєстійкості» С. Мадді дозволило визначити, що переважна більшість студентів мають середній або високий рівень психологічного імунітету. Найвищі показники були зафіксовані за шкалою «залученість», що свідчить про готовність молоді брати активну участь у житті, виявляти зацікавленість до подій навколо та відчувати

зв'язок із соціумом. Дещо нижчі, але також досить розвинені показники спостерігались за шкалами «контроль» і «прийняття ризику», що вказує на відносну впевненість у своїх можливостях та адаптивність до змінних життєвих обставин.

Застосування методики «Хто Я?» М. Куна та Т. Макпартланда дало змогу простежити, що значна частина студентів ідентифікує себе через належність до української нації, володіння мовою, культурні орієнтири, історичну пам'ять. Водночас виявлено наявність певних суперечностей і фрагментарності в уявленнях про національну ідентичність, особливо в респондентів із нижчим рівнем психологічної стійкості.

Кореляційний аналіз між показниками психологічного імунітету та рівнем вираженості національної ідентичності показав наявність помірного позитивного зв'язку. Зокрема, чим вищими були показники за шкалами «контроль» і «залученість», тим частіше у відповідях респондентів траплялися твердження, пов'язані з національною самоідентифікацією, гордістю за державу, мовною й культурною приналежністю. Це свідчить про те, що психологічна життєстійкість не лише сприяє особистісній стабільності, а й зміцнює ідентифікаційні орієнтири.

Загалом, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про наявність взаємозв'язку між рівнем психологічного імунітету та глибиною сформованості національної ідентичності у студентської молоді. Отримані дані можуть бути використані для формування програм психологічної підтримки молоді, розвитку освітніх і просвітницьких ініціатив, спрямованих на консолідацію ідентичності та підвищення адаптивних ресурсів в умовах сучасних соціальних викликів.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення національної ідентичності студентської молоді в контексті їхнього

психологічного імунітету. Застосування комбінованої методології – проективного тесту «Хто Я?» М. Куна і Т. Макпартланда та опитувальника життестійкості С. Мадді – дало змогу глибоко проаналізувати індивідуальні уявлення молоді про себе, їхню національну самосвідомість, а також рівень психологічної стійкості як захисного ресурсу особистості.

Організація дослідження відповідала етичним стандартам: забезпечено анонімність, добровільну участь, дистанційний формат із широким географічним охопленням. Вибірка з 30 студентів віком 17–25 років репрезентувала як гендерну, так і освітню різноманітність, що надало емпіричним даним внутрішньої валідності.

Отримані результати засвідчили, що національна ідентичність не є домінуючим елементом самовизначення більшості студентів. У середньому лише 1–2 твердження з 20 у тесті «Хто Я?» були прямо пов’язані з національною приналежністю. Це може свідчити про маргіналізацію або латентний характер національної ідентичності в умовах глобалізації, а також про недостатню увагу до формування громадянської свідомості в освітньому середовищі. Водночас, у частини респондентів такі твердження займали одні з перших позицій, що свідчить про варіативність особистісної значущості цього компоненту.

Аналіз результатів опитувальника життестійкості продемонстрував, що в середньому рівень психологічного імунітету студентів є **середнім**, з відносно вищими показниками за шкалою «контроль» та нижчими – за шкалою «прийняття ризику». Це дозволяє зробити висновок про наявність у респондентів певних внутрішніх опор, здатності до саморегуляції та відповідальності, проте із недостатнім рівнем відкритості до новизни й гнучкості у подоланні невизначеності.

Окремо підкреслено, що національна ідентичність потенційно може виступати одним із ресурсів психологічного імунітету, посилюючи внутрішню згуртованість особистості, надаючи сенсу переживаному досвіду, сприяючи адаптації в умовах кризи. Однак у досліджуваної молоді цей потенціал часто не

реалізується повною мірою, що вказує на потребу в цілеспрямованих психопросвітницьких впливах.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження підтвердило існування взаємозв'язку між національною ідентичністю та психологічним імунітетом студентської молоді, але також виявило їх нерівномірну представленість у структурі особистості. Отримані дані дозволяють окреслити напрямки подальших інтервенцій та досліджень, орієнтованих на активізацію ідентичнісних ресурсів через розвиток психологічної стійкості.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі на тему «Національна ідентичність студентської молоді у контексті їхнього психологічного імунітету» було здійснене комплексне теоретико-емпіричне дослідження взаємозв'язку між особливостями національної самоідентифікації та рівнем розвитку психологічного імунітету студентів у сучасному українському соціокультурному контексті.

1. Оцінка стану наукового питання. На основі ґрунтовного аналізу наукової літератури з психології ідентичності, психосоціальної адаптації, життєстійкості та національного самовизначення, було виявлено, що національна ідентичність — це складне багатовимірне явище, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісно-сміслові компоненти. Особливо актуальним його вивчення є в умовах війни, внутрішніх міграцій, інформаційної агресії, які посилюють потребу в стабільному ідентичному «Я» як основі психологічної цілісності особистості.

2. Методи вирішення наукової задачі. Для досягнення поставленої мети було використано змішаний дизайн дослідження: теоретичний аналіз, емпіричні методи (тест життєстійкості С. Мадді та методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартланда), математично-статистичні обробки (описова статистика, кореляційний аналіз). Це дозволило поєднати кількісну оцінку рівня психологічного імунітету з якісним аналізом образів Я-ідентифікацій.

3. Практичний аналіз та результати. Було виявлено, що студенти з високим рівнем життєстійкості схильні визначати себе через когнітивні, національні, особистісні категорії. І навпаки, низькі показники стійкості часто супроводжуються розмитою самоідентифікацією, домінуванням соціальних ролей та залежністю від зовнішніх оцінок. Особливу роль у формуванні адаптивної гнучкості відіграють нестандартні («Інше») категорії самоописів, що вказують на рефлексивність та автономність

ідентичності. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого зв'язку між категоріями самоідентифікації та компонентами психологічного імунітету ( $r = -0,35$  та  $r = 0,39$ ).

4. Якісна оцінка результатів. Робота підтверджує, що психологічний імунітет відіграє роль модератора у процесі формування національної ідентичності, забезпечуючи водночас її стабільність і відкритість до нових соціальних умов. Національна ідентичність, у свою чергу, виступає важливим ресурсом внутрішньої опори, що підсилює стійкість особистості перед екзистенційними та соціальними загрозами.

5. Рекомендації до застосування. Практичні висновки дослідження можуть бути використані:

- психологами – для розробки корекційних і тренінгових програм саморефлексії та ідентичнісного супроводу;
- освітянами – для інтеграції змісту національної ідентичності у зміст навчання;
- студентськими організаціями – для реалізації ініціатив, спрямованих на формування почуття національної приналежності, єдності та емоційної підтримки у студентському середовищі.

6. Наукова й практична новизна. Робота має елементи новизни у тому, що поєднує діагностику психологічного імунітету з якісним аналізом ідентичності, пропонує міждисциплінарний підхід до розуміння національного самовизначення в молоді, а також формулює рекомендації, адаптовані до сучасної реальності українського студентства.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що національна ідентичність та психологічний імунітет – це взаємопов'язані феномени, які забезпечують психологічну стабільність, громадянську свідомість та адаптаційні ресурси молоді в умовах суспільних трансформацій. Саме у студентському віці закладаються основи свідомого вибору національної приналежності, що потребує як наукової уваги, так і практичної підтримки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антонюк, О. М. *Психологічний імунітет особистості: теоретико-емпіричний аналіз*. Київ: Інтерсервіс, 2021. 328 с.
2. Бех І. Д. Психологічний імунітет особистості в умовах соціальних трансформацій // *Освіта і управління*. – 2020. – Т. 23, №1. – С. 13–19.
3. Бондаренко, Н. В. Національна ідентичність студентської молоді в умовах глобалізації. *Наукові записки НаУОА. Серія: Психологія*, 2021, № 3, 45–53.
4. Братко, М. В. *Самоідентифікація молоді в сучасному українському соціумі*. Львів: Видавництво ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 210 с.
5. Гончарук, С. Ю. Психологічна стійкість і національна ідентичність в умовах соціальної турбулентності. *Практична психологія та соціальна робота*, 2022, № 2, 18–24.
6. Горбенко, І. В. *Психологічний супровід формування ідентичності студентів*. Київ: Наук. думка, 2019. 160 с.
7. Дзюбенко, Н. О. Соціокультурна ідентичність і психологічне здоров'я студентів. *Психологічний журнал*, 2023, № 1, 65–72.
8. Долінська, Л. В. *Психологічні ресурси стресостійкості молоді*. Тернопіль: Освіта, 2020. 172 с.
9. Євтух, В. Б. *Ідентичність: етнічний вимір*. Київ: Академпрес, 2018. 287 с.
10. Зайцева, І. О. Формування національної ідентичності в умовах воєнного часу. *Соціальна психологія*, 2023, № 4, 33–41.
11. Козяр, М. М. *Психологія особистості*. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 344 с.
12. Ляшенко, А. І. Психологічний імунітет як ресурс подолання стресу. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2021. 228 с.
13. Матюшенко, П. В. Культура, цінності та ідентичність студентської молоді. *Освітологічний дискурс*, 2022, № 2, 89–97.

14. Мельник, С. А. Стратегія розвитку психологічної стійкості студентів. *Вісник ЛНУ ім. Івана Франка. Психологія*, 2021, № 1, 43–49.
15. Михайлова, І. А. *Національна самосвідомість та її роль у формуванні ідентичності молоді*. Івано-Франківськ: Плай, 2019. 180 с.
16. Огієнко, В. *Психологія патріотизму: навч. посіб.* Київ: Видавничий дім "Слово", 2018. 176 с.
17. Піроженко, Т. О. Молодь в умовах гібридної війни: виклики для психіки. *Психологія і суспільство*, 2023, № 3, 57–66.
18. Садова, Н. В. *Національна ідентичність та ціннісні орієнтації сучасної молоді*. Київ: Ніка-Центр, 2020. 214 с.
19. Синиця, І. Є. Психологічна підтримка студентів в умовах кризових подій. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*, 2022, № 2, 35–42.
20. Яременко, О. І. *Ідентичність в українському соціумі: сучасні трансформації*. Чернівці: Рута, 2018. 198 с.
21. Breakwell, G. M. Identity Process Theory: Clarifications and Elaborations. *Psychological Inquiry*, 2020, 31(2), 139–146.
22. Connor, W. *Ethnonationalism: The Quest for Understanding*. Princeton Univ. Press, 2018. 248 p.
23. Jetten, J., Haslam, C., & Haslam, S. A. *The Social Cure: Identity, Health and Well-being*. Psychology Press, 2021. 320 p.
24. Marcia, J. E. Identity and Psychosocial Development in Emerging Adulthood. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2018, 144, 39–52.
25. Phinney, J. S., & Ong, A. D. Conceptualization and Measurement of Ethnic Identity. *Journal of Counseling Psychology*, 2019, 56(3), 271–281.
26. Tajfel, H., & Turner, J. C. An Integrative Theory of Intergroup Conflict. In: *Psychology of Intergroup Relations*, 2020, 94–109.
27. Ungar, M. *Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change*. Oxford Univ. Press, 2021. 384 p.

28. Vignoles, V. L., Schwartz, S. J., & Luyckx, K. *Handbook of Identity Theory and Research*. Springer, 2020. 754 p.
29. Zimmerman, M. A. Psychological Empowerment: Issues and Illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 2019, 23(5), 581–599.
30. Zittoun, T., & Gillespie, A. *Identity through a Constructivist Lens: Psychological and Cultural Perspectives*. Cambridge Univ. Press, 2022. 240 p.
31. Giordano, F., Lipscomb, S., Jefferies, P. et al. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine–Russia war. *Frontiers in Psychology*, 2024; identified positive thinking, sense of control, emotion regulation, community support
32. “Impact of War on Ukrainian University Students and Personnel.” *Journal Article*, 2024; дослідження змін психологічного стану студентів після початку війни
33. “How War Affects Young People in Ukraine” (UNDP, 2024); виявлена зросла потреба психологічної підтримки серед молоді
34. Marukhovska-Kartunova, O., Turenko, V., Zarutska, O. et al. Exploring contemporary socio-cultural shifts in Ukraine and their effects on strengthening national identity and resilience in times of war. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 2025
35. Vakhitov, V., Zaika, N., & Kandul, S. Return Intentions of Ukrainian Refugees: The Role of National Identity and Pride. SSRN, 2024
36. Васьківська С. Формування психологічного імунітету особистості: ціннісно-сміслові аспекти // *Психологія і суспільство*. – 2019. – №2. – С. 38–45.
37. Матласевич О., Герасімов Ф. *Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз: теоретичний і практичний аспекти*. // *Психологія і суспільство*. – 2022. – № 1. – С. 120–129.