

САМОСВІДОМІСТЬ ПІДЛІТКІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ: ВИКЛИКИ ВІЙНИ

Тимошенко Олена Іванівна,

доктор філософських наук, професор, ректор
ПВНЗ «Європейський університет»
ORCID ID: 0009-0003-4287-1947

Дроботько Ірина Дмитрівна,

доктор філософії (PhD), завідувач кафедри практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»
ORCID ID: 0000-0002-8639-1887

У статті досліджується проблема формування самосвідомості підлітків в умовах воєнного часу. Розглядається вплив соціально-економічних та політичних чинників на процес становлення особистості, особливо в період нестабільності та кризових ситуацій. Визначено, що війна виступає потужним стресогенним фактором, який змушує підлітків переглядати свої життєві орієнтири, адаптуватися до нових реалій та шукати сенс у змінених умовах існування. Особливу увагу приділено структурі самосвідомості, яка включає когнітивний, емоційний, соціальний та морально-ціннісний компоненти. Підкреслюється, що в умовах війни традиційні механізми формування самосвідомості (соціальна взаємодія, стабільне середовище, підтримка родини та однолітків) зазнають значних трансформацій. Підлітки можуть стикатися з проблемами втрати стабільності, психологічного стресу, соціальної ізоляції, зміни ціннісних орієнтацій та прискореного дорослішання. У дослідженні використано психодіагностичні методики: «Методика діагностики самосвідомості» (Г. Батлер і Г. Хайг) та Особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI). Проведений кореляційний аналіз за критерієм Пірсона у програмі «SPSS Statistics» показав позитивний зв'язок між рівнем самосвідомості та рівнем нейротизму (0,88). Це свідчить про те, що підлітки з високою самосвідомістю мають підвищену чутливість до власних емоційних станів, що може підвищувати ризики тривожності, депресії та стресових реакцій. Водночас адекватний рівень самосвідомості сприяє зниженню негативних емоційних проявів і формуванню ефективних механізмів психологічної адаптації. Отримані результати підкреслюють необхідність впровадження психологічних програм підтримки підлітків у кризових ситуаціях, спрямованих на розвиток емоційної грамотності, саморегуляції та навичок подолання стресу. Дослідження може слугувати основою для подальших наукових розвідок щодо психологічного супроводу молоді у складних соціальних умовах.

Ключові слова: самосвідомість, нейротизм, підлітки, кризові умови, війна.

Tymoshenko Olena, Drobotko Irina. Self-awareness of adolescents in crisis conditions: the challenges of war

The article examines the problem of forming adolescents' self-awareness in wartime. The influence of socio-economic and political factors on the process of personality formation, especially in times of instability and crisis situations, is considered. It is determined that war is a powerful stressor that forces adolescents to reconsider their life orientations, adapt to new realities and search for meaning in the changed conditions of existence. Particular attention is paid to the structure of self-consciousness, which includes cognitive, emotional, social and moral and value components. It is emphasised that in times of war, traditional mechanisms of identity formation (social interaction, stable environment, family and peer support) undergo significant transformations. Adolescents may face the problems of loss of stability, psychological stress, social isolation, changes in value orientations and accelerated maturation. Psychodiagnostic methods were used in the study: 'The Self-Consciousness Inventory (G. Butler and G. Haig) and the Eysenck Personality Inventory (EPI). The correlation analysis using Pearson's criterion in the SPSS Statistics software showed a positive relationship between the level of self-awareness and the level of neuroticism (0.88). This suggests that adolescents with high self-awareness are more sensitive to their own emotional states, which can increase the risk of anxiety, depression, and stress reactions. At the same time, an adequate level of self-awareness helps to reduce negative emotional manifestations and form effective mechanisms of psychological adaptation. The findings emphasise the need to implement psychological support programmes for adolescents in crisis situations aimed at developing emotional literacy, self-regulation and coping skills. The study can serve as a basis for further research on psychological support for young people in difficult social conditions.

Key words: self-awareness, neuroticism, adolescents, crisis conditions, war.

Вступ. Сучасні підлітки зростають у складних соціально-економічних та політичних умовах, що значно впливає на формування їхньої самосвідомості. Особливо гостро ця проблема постає в умовах воєнного стану, коли криза стає не лише зовнішнім, а й внутрішнім фактором розвитку особистості. Війна порушує звичний хід життя, загострює почуття небезпеки, втрати та невизначеності, що змушує підлітків переглядати свої життєві орієнтири та адаптуватися до нових реалій.

Самосвідомість є ключовим механізмом особистісного розвитку, оскільки визначає сприйняття власного «Я», ідентичність, цінності та ставлення до майбутнього. В умовах війни цей процес ускладнюється впливом стресу, травматичних переживань, зміни соціальних зв'язків і необхідності прискореної психологічної зрілості. Важливими аспектами дослідження є питання стійкості, пошуку сенсу, адаптаційних стратегій та особливостей формування самооцінки в підлітковому віці.

Актуальність теми зумовлена також необхідністю розробки психологічних програм підтримки молоді, що допоможуть їм долати виклики війни та зберігати психологічне благополуччя. Результати дослідження можуть стати підґрунтям для ефективних освітніх і соціальних ініціатив, спрямованих на гармонійний розвиток особистості підлітків у кризових умовах.

Матеріали та методи. Для проведення теоретичних розвідок з обраної теми дослідження було використано методи аналізу та синтезу, систематизація та узагальнення.

Для дослідження зв'язку між рівнем самосвідомості та нейротизму в підлітків проведено опитування згідно психодіагностичних методик («Методика діагностики самосвідомості «Тест відмінностей між ідеальним та реальним Я» (Г. Батлер і Г. Хайг) та Особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI)), а також кореляційний аналіз за критерієм Пірсона у програмному забезпеченні «SPSS Statistics».

Результати дослідження. Проблема самосвідомості особистості є однією з центральних у психологічній літературі, що присвячена особистісному розвитку. Нині існує цілий ряд визначень самосвідомості. При цьому, як відзначає Г. Свіденська, в психологічних дослідженнях не існує чіткого визначення та єдиного розуміння поняття «самосвідомість особистості». Свідченням цього є розмаїття трактувань структури самосвідомості і таких пов'язаних з нею характеристик як: «Я», «Я-концепція», «Я-образ», «Я-ідеал», «самість», «самоідентичність», «Я-система», «Я-конструкт» тощо [4, с. 8].

Наведемо лише декілька з визначень, які пропонують українські дослідники. До прикладу, Т. Клибанівська трактує самосвідомість як усвідомлення людиною себе як індивідуальності, власного внутрішнього світу, своєї ідентичності, Я-концепції [3, с. 41].

На думку К. Хоменко, самосвідомість – складне системно організоване психічне утворення, взаємопов'язане, з одного боку, зі свідомістю, а з іншого – з утвореннями особистості. Важливим елементом самосвідомості є комплекс самоставлення, що впливають на становлення соціальних установок, переконань, цінностей [5, с. 612].

Самосвідомість особистості, згідно В. Афанасенко, Т. Комар, Н. Синюк, є рівнем розвитку свідомості, де проявляється активне ставлення людини до своєї свідомості як до об'єкта. Самосвідомість, продовжують науковців, виступає способом інтерсуб'єктивності комунікації особистості, семантично-енергетичним джерелом продуктивно-діяльнісного самоздійснення людини на основі усвідомлення своєї сутності [1, с. 14].

Насправді, кожне з наведених визначень має цінність та розкриває той чи інший аспект досліджуваної дефініції. Можемо узагальнити, що самосвідомість – це здатність людини усвідомлювати себе як окрему особистість, розуміти свої думки, почуття, мотиви, цінності та поведінку, а також аналізувати свій досвід і взаємодію зі світом.

За свідченням М. Варія, структура самосвідомості людини складна. Вона відзначається різноманітністю форм вияву, які пов'язані з усіма аспектами її психічної діяльності:

- пізнавальної (самокритичність, самоаналіз, самооцінка, самопереконавання, самоіронія тощо);
- емоційної (самозадоволення, самоповага, самолюбство, самосхвалення);
- вольової (самодисципліна, самонаказ, самоконтроль, саморегуляція, самовимогливість тощо) [2, с. 83].

Ми вважаємо, що серед складових самосвідомості варто виділити такі її компоненти:

1. Когнітивний компонент – розуміння власних якостей, можливостей, особистісних характеристик.
2. Емоційний компонент – усвідомлення та прийняття своїх почуттів і емоцій.
3. Соціальний компонент – розуміння себе у стосунках з іншими людьми, своєї ролі в суспільстві.
4. Морально-ціннісний компонент – усвідомлення власних переконань, цінностей, моральних принципів.

Самосвідомість формується поступово, починаючи з дитинства, і особливо активно розвивається в підлітковому віці, коли людина починає самостійно шукати відповіді на питання: «Хто я?», «Яка я?», «Чого я хочу?». Тобто саме у цей віковий проміжок людина починає активно рефлексувати над своїми цінностями, емоціями, переживаннями, взаємодією із соціумом тощо.

У звичайних умовах формування самосвідомості підлітків відбувається через соціальну взаємодію, навчання, досвід успіхів і невдач, підтримку родини та однолітків. Важливу роль відіграє стабільне середовище, яке дає змогу експериментувати з різними соціальними ролями, формувати власну систему цінностей та поступово усвідомлювати свою унікальність. Однак у воєнний час ці умови зазнають значних змін: підлітки можуть втратити відчуття безпеки, бути змушеними адаптуватися до нових реалій, долати стрес та психологічну травму. Війна створює виклики, що впливають на процес формування самосвідомості, змушуючи підлітків швидко дорослішати, переглядати свої життєві орієнтири та шукати нові способи осмислення власного «Я». Опишемо більш детально вплив викликів війни на формування та самосвідомості підлітків.

1. Руйнування стабільності та передбачуваності. Самосвідомість підлітків мала б формуватися в умовах стабільного середовища, коли вони можуть поступово досліджувати себе, свої цінності та життєві орієнтири. Війна ж руйнує цю стабільність, змушуючи підлітків швидко адаптуватися до нових умов, що може спричинити відчуття невизначеності щодо майбутнього, втрату чітких орієнтирів та сенсу життя, труднощі в прийнятті власної ідентичності тощо.

2. Психологічний стрес і травматизація. Війна супроводжується страхом, втратою близьких, загрозою життю, що створює психологічний тиск. Підлітки можуть відчувати постійне відчуття тривоги та небезпеки, розгубленість у сприйнятті себе («Хто я в цьому

Кореляційний аналіз між рівнем самосвідомості та рівнем нейротизму в підлітків

Психологічні характеристики	Завищений рівень самосвідомості	Адекватний рівень самосвідомості	Занижений рівень самосвідомості
Нейротизм-емоційна стійкість	0,88	0,56	-0,80

хаосі?»), посилене усвідомлення смертності, що може призводити до екзистенційної кризи.

3. Соціальна ізоляція та втрата звичних зв'язків. Підлітки часто будують свою самосвідомість через взаємодію з однолітками, участь у соціальному житті, спілкування. Однак, в умовах війни відбувається втрата друзів через міграцію або загибель, обмежені можливості соціальної активності.

4. Переконфігурація цінностей і світогляду. Підлітки, які проживають в умовах війни, змушені переглядати свої уявлення про світ, добро і зло, майбутнє. Це може призводити до конфлікту між минулими переконаннями та новими реаліями, виникнення радикальних поглядів або повної апатії, кризи віри у справедливість та людяність тощо, що, безумовно, позначається на самосвідомості підлітків.

5. Підвищена відповідальність і прискорене дорослішання. В умовах війни підлітки часто опиняються в ситуаціях, коли їм доводиться брати на себе роль дорослих (допомога родині, підтримка молодших, волонтерство). Це може спричинити надмірний психологічний тиск, відчуття втрати дитинства та нормального підліткового досвіду, перенапруження та емоційне вигорання тощо.

6. Криза національної, культурної та особистісної ідентичності. Війна посилює питання приналежності, може відбуватися стигматизація через походження, мову або політичні погляди. Безумовно, це ще один виклик для формування самосвідомості у підлітковому віці.

Відтак, проблеми формування самосвідомості підлітків під час війни, першочергово, обумовлені стресовим станом, напругою, тривогою. Саме з цих міркувань нами було проведено дослідження, покликане встановити зв'язок між самосвідомістю та нейротизмом. Для цього було проведено опитування, в якому взяли участь 60 підлітків (30 дівчат та 30 хлопців), віком від 13 до 15 років. Всі вони на момент експерименту були студентами бізнес-коледжу при ПВНЗ «Європейський університет». Підліткам було запропоновано пройти опитування згідно таких методик, як «Методика діагностики самосвідомості «Тест відмінностей між ідеальним та реальним Я» (Г. Батлер і Г. Хайг) та Особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI).

За результатами дослідження встановлено, що для 60% учасників експерименту є характерним високий рівень нейротизму (емоційна нестійкість, збудливість, занепокоєння, роздратування, невпевненість в собі, тривожність, вразливість тощо). 25% підлітків, які взяли участь в експерименті, мали середній рівень нейротизму, тобто для них є характерною занижена емоційна стійкість, інерційність емоційних реакцій, надлишкове використання в поведінці вегетативних, рухових ком-

понентів тощо. Тільки 15% підлітків відрізнялися низьким рівнем нейротизму, тобто емоційної стійкості. Такі результати в умовах, в яких перебувають підлітки, є закономірними й можуть посилювати ризики розвитку психологічних проблем і ускладнювати процес адаптації.

Провівши кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, використовуючи програму «SPSS Statistics», встановлено позитивний кореляційний зв'язок між високим рівнем самосвідомості і проявами нейротизму (0,88) (табл. 1). Це свідчить про те, що підлітки із вищим рівнем самосвідомості є більш свідомими до своїх почуттів і емоцій, включаючи негативні. Вони можуть більше сприймати і осмислювати свої емоційні реакції, і якщо ці емоції мають негативний характер, то це призводить до вищого рівня нейротизму, який включає в себе симптоми тривожності, депресії, стресу. Також можемо припустити, що вищий рівень самосвідомості може включати в себе перфекціоністські тенденції, коли люди мають високі стандарти і вимоги до себе. Цей пошук ідеалу створює додатковий стрес і тривогу, які призводять до збільшення рівня нейротизму (табл. 1).

Загалом, зв'язок між самосвідомістю і нейротизмом складний і багатогранний, однак вказаний позитивний кореляційний зв'язок вказує на існування статистичної тенденції до менших проявів нейротизму у підлітків з адекватним рівнем самосвідомості. Зважаючи на це, важливо приділяти увагу розвитку емоційної грамотності у підлітків, навчати їх ефективним стратегіям управління емоціями та адаптивним способам подолання стресу. Особливо це актуально в кризових умовах, коли вміння усвідомлювати свої почуття та справлятися з ними сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню психологічного благополуччя.

Висновки. Отже, підлітковий вік є критичним періодом у формуванні самосвідомості, оскільки саме в цей час індивід активно осмислює власну ідентичність, систему цінностей, життєві орієнтири та соціальні ролі. У звичайних умовах цей процес відбувається поступово, завдяки взаємодії з оточенням, рефлексії та досвіду. Однак кризові ситуації, зокрема війна, суттєво ускладнюють розвиток самосвідомості, створюючи додаткові психологічні та соціальні виклики.

Дослідження самосвідомості підлітків у кризових умовах є важливим для розуміння механізмів адаптації, розвитку психологічної стійкості та підтримки молоді в цей складний період. Важливим напрямком практичної роботи є створення умов для психологічної підтримки підлітків, забезпечення безпечного середовища для розвитку їхньої самосвідомості та формування навичок емоційної саморегуляції. Це сприятиме не лише їхньому психологічному благополуччю, а й збереженню та розвитку їхнього потенціалу в майбутньому.

Література:

1. Афанасенко В. І., Комар Т. В., Синюк Н. В. Сутність і розвиток самосвідомості як основа продуктивно-діяльного самоздійснення особистості. *Науковий журнал «Психологічні траєлогії»*. 2021. № 2. С. 5-16.
2. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
3. Клібанівська Т. М. Теоретичні аспекти дослідження самосвідомості особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Т. С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 51. С. 37-42.
4. Свіденська Г. М. Психологічні особливості розвитку самосвідомості особистості в період підліткової кризи: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2008. 21 с.
5. Хоменко К. В. Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоставлення в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. пр.* 2013. Вип. 22. С. 611-623.

References:

1. Afanasenko, V. I., Komar, T. V., & Syniuk, N. V. (2021). Sutnist' i rozvytok samosvidomosti yak osnova produktyvno-dial'nogo samozdiisnennia osobystosti [The essence and development of self-consciousness as a basis for productive and active self-realisation of the individual]. *Naukovi travelohohhi*, 2, 5-16. [in Ukrainian].
2. Varyi, M. I. (2007). *Zahal'na psykholohiya* [General psychology]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury. [in Ukrainian].
3. Klybanivska, T. M. (2019). Teoretychni aspekty doslidzhennia samosvidomosti osobystosti [Theoretical aspects of the study of personal identity]. In A. B. Kostiuk (Ed.), *Aktual'ni problemy psykholohii: Zb. nauk. pr. Instytutu psykholohii im. T. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, 51, 37-42. [in Ukrainian].
4. Svidenska, H. M. (2008). *Psykholohohichni osoblyvosti rozvytku samosvidomosti osobystosti v period pidlitkovoi kryzy* [Psychological features of self-awareness development during adolescent crisis] (Doctoral dissertation). Kyiv. [in Ukrainian].
5. Khomenko, K. V. (2013). Naukovo-teoretychni pidkhody do vyvchennia problemy samostavleniia v yunas'komu vitsi [Scientific and theoretical approaches to the study of the problem of self-attitude in adolescence]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 22, 611-623. [in Ukrainian].