

УДК: 159.923.2

**Awareness of One's Own Identity in the Context of Wartime Reality
as a Mental Resource for the Individual**

**Усвідомлення власної ідентичності в умовах воєнної дійсності
як ментальний ресурс особистості**

Olha O. Zaretska,

Ph.D. in philology, Leading Researcher of the Laboratory of Cognitive Psychology,

G. S. Kostiyk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine

Ольга Олександрівна Зарецька,

кандидат філологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії
когнітивної психології,

Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної Академії педагогічних
наук України

ORCID 0000-0002-1168-0051

olgazaretska@gmail.com

01033, 2, Pankivska str., Kyiv, Ukraine

вул. Паньківська, 2, м. Київ, Україна, 01033

Abstract

The aim of this paper is to highlight the key role that an adult's awareness of their own identity plays as a mental resource for resilience in the stressful situation of wartime uncertainty and unpredictability. The psychological analysis conducted demonstrates the significance of this process in answering the question: which aspects of this awareness become a crucial component of an individual's life competence.

Research methods. Identity is viewed as an essential component of the human personality. From the perspective of a psychological-hermeneutic approach, this study

presents a critical review and theoretical analysis of a number of academic studies that address this concept, as well as relevant discourse in the media and on social media. The methods of comparison, systematization, and generalization were used.

Results and discussion. Awareness of one's own identity is impossible without constructing a self-narrative that is convincing to oneself, based on (a) reflection, compelled by crisis and helplessness in times of crisis; (b) the realization of the need to rethink oneself, one's experiences, and one's values in new circumstances; (c) the semiotization, articulation, and narrativization of the results of this rethinking. In the crisis situation of wartime, the search for, perception of, and awareness of one's own identity begin to play a more significant role – they acquire the qualities of an important life competency necessary for the individual to find the path and support in difficult times of crisis. The multiplicity of identities within an individual is analyzed (the main ones being personal, social, national, and religious); the concept of a “guiding” identity is introduced; and the relationship between communal and individual identities within a single person is examined. Semiotic and narrative aspects of the process play an important role in the process of identity awareness, in particular, the articulation and narrativization of the senses that constitute the essence of identity. It is widely acknowledged that Ukrainian identity serves as a psychological anchor during war and emigration, fostering cultural and historical resistance: the awareness of one's culture, language, and history becomes an act of defiance against the aggressor. An analysis of all aspects of the concept of identity is accompanied by an outline of issues that require further exploration in future research on this complex and multifaceted concept.

Keywords: identity, self-awareness, self-narrative, reflection, narrativization, wartime, psychological support, psychological-hermeneutic approach, life skills, personal development.

Анотація

Мета роботи – актуалізувати ключову роль усвідомлення дорослою особою власної ідентичності як ментального ресурсу опору у тривожній ситуації

воєнної невизначеності і непередбачуваності. Проведений психологічний аналіз аргументує значення цього процесу для отримання відповіді на питання: які аспекти усвідомлення ідентичності стають надважливою складовою життєвої компетентності особи у воєнний час.

Методи дослідження. Ідентичність розглядається як важлива сутнісна складова особистості людини. З позицій психолого-герменевтичного підходу проведено критичний огляд і теоретичний аналіз ряду наукових досліджень, що оперують цим поняттям, а також відповідних дискурсів у медіа і соціальних мережах. Використано методи порівняння, систематизації та узагальнення.

Результати і обговорення. Усвідомлення власної ідентичності неможливо без вибудови переконливого для себе автонаративу на базі (а) рефлексії, вимушеної кризою і безпорадністю у кризові часи; (b) усвідомлення необхідності переосмислення у нових обставинах себе, свого досвіду, своїх цінностей; (c) семіотизації, артикуляції й наративізації результатів переосмислення. У кризовій ситуації воєнного часу пошук, відчуття й усвідомлення особистістю власної ідентичності починають грати більш вагому роль – вони набувають якості важливої життєвої компетентності, необхідної для того, щоб особистість знайшла свій шлях і опору у нелегкі кризові часи. Аналізується множинність ідентичностей в особі (основні з яких особистісна, соціальна, національна, релігійна, яким і приділено більше уваги в роботі), вводиться поняття «керуючої» ідентичності, розглядаються співвідношення спільотної й індивідуальної ідентичностей в одній особі. Важливу роль в процесі усвідомлення ідентичності грають семіотичні й наративні аспекти процесу, зокрема, артикуляція і наративізація тих смислів, з яких складається сутність ідентичності. Загальновизнано, що українська ідентичність постає як психологічна опора у війні й еміграції, обумовлюючи культурний та історичний спротив: усвідомлення своєї культури, мови та історії стає актом непокори агресору. Аналіз усіх аспектів поняття ідентичність супроводжується

окресленням питань, які потребують розробки у подальших дослідженнях цього складного й комплексного поняття.

Ключові слова: ідентичність, усвідомлення, автонаратив, рефлексія, наративізація, воєнний час, психологічна опора, психолого-герменевтичний підхід, життєва компетентність, особистісний розвиток.

Вступ.

У роботі простежується ресурсна роль усвідомлення особистістю власної ідентичності в кризових умовах воєнного сьогодення як засобу отримати бажану точку опори. В ситуації розгубленості в реаліях воєнного часу перед людиною постають питання оперативного-рятівного плану: що робити, щоб вижити? Як змінити життя? Що змінити в житті? Куди бігти? Основною стратегічною площиною, в якій себе відчуває людина, стає екзистенційна: перед особою постають питання такого плану і масштабу: а хто я? А де я? А чому я тут? А чому зі мною таке відбувається? Людина відчуває розгубленість від такого повороту долі, неможливості контролювати актуальну ситуацію свого життя і повної невизначеності майбутнього. Цей стан описано у багатьох дослідженнях останніх років, зокрема, глибоко розглянуто Н.В. Чепелевою у (*Rozvytok zhyttievoi kompetentnosti...*, 2025). (Тут і далі при посиланнях на монографії, де Н.В. Чепелева є і одним із авторів, і редактором, наводимо назву монографії).

Про ідентичність особи можна говорити саме тоді, коли вона *усвідомлена* особою – суб'єктом ідентичності. Це складова рефлексійної роботи суб'єкта. Ззовні визначити ідентичність особи можна лише з певними припущеннями – це відповідь особи *самій собі* на питання “Хто я є?”.

В сучасних угрупованнях люди мають множинні ідентичності, основними з яких прийнято вважати особистісну, національну і соціальну, яка визначається приналежністю до певних соціальних спільнот – вікових, гендерних, етнічних, професійних, релігійних, історичних тощо. В принципі, будь-яка спільнота може становити базу особистісної ідентичності для її членів, так само як і

неналежність до будь-якої спільноти, відчуття себе «іншим», «на противагу» (антисеміт, демократ, ліберал, інтелігент, науковець, аристократ, шестидесятник, ветеран чогось, воцерковлений, бунтар – і так до нескінченності). В межах даної роботи, розглядаючи різні грані й аспекти ідентичності, акцентуємо *приватний, особистісний* аспект проблеми ідентичності.

Ідентичність – популярна тема в сучасному дискурсі, до неї активно долучаються і апелюють як медіа, соціальні мережі, так і науковий дискурс (Boiko, 2025; Chepelieva, 2013; Chepelieva, 2024; Erikson, 1968; Fukuiama, 2020; Gleason, 1983; Hall, 1996; Ostapenko et al., 2024; Vasiutynskyi et al., 2025). Проте *ресурсна роль* усвідомлення особистістю власної ідентичності, значення цього процесу *в кризових умовах сьогодення* має бути прискіпливо проаналізоване і розроблене навіть на технологічному рівні – як засіб допомогти людині отримати бажану точку опори у тривожній і непередбачуваній ситуації воєнної невизначеності.

Методи дослідження.

Ідентичність розглядається як важлива сутнісна складова особистості людини. З позицій психолого-герменевтичного підходу проведено критичний огляд і теоретичний аналіз ряду наукових досліджень, що оперують цим поняттям, а також відповідних дискурсів у медіа і соціальних мережах. Використано методи порівняння, систематизації та узагальнення.

В якості *методологічної основи* для дослідження використано психолого-герменевтичний підхід, який активно розробляється в останні роки – в першу чергу, в роботах Н.В. Чепелевої або виконаних під її керівництвом (Problemy psykholohichnoi hermenevtyky, 2004; Sotsialno-psykholohichni chynnyky..., 2008; Rozuminnia ta interpretatsiia..., 2013; Samoproektuvannia osobystosti..., 2016; Dyskursyvni tekhnolohii..., 2019; Dyskursyvne konstruyuvannya..., 2022; Rozvytok zhyttievoi kompetentnosti..., 2025; Zazymko, 2024; Zaretska & Romaniuk, 2022). Психолого-герменевтичний підхід досліджує роль автонаративу у розвитку

особистості, її самопроектуванні й самоконструюванні та аргументує можливості допомоги особистості з визначенням шляхів виходу із кризового “глухого кута” в напрямку самореалізації і навіть особистісного зростання (Chepelieva, 2022; Dyskursyvni tekhnolohii..., 2019; Rozvytok zhyttievoi kompetentnosti..., 2025; Smulson, 2019a).

Meta роботи – актуалізація ключової ролі усвідомлення власної ідентичності дорослою особою як ментального ресурсу опору кризовій військовій ситуації, психологічний аналіз і аргументація значення цього процесу в контексті військової дійсності.

Результати і обговорення.

Коли говорять про усвідомлення власної ідентичності, мають на увазі процес і результат розуміння себе, свого призначення, своїх цінностей, свого місця у суспільстві, своєї екзистенційної сутності. Суб’єктивно усвідомлення своєї ідентичності – це *артикульована* відповідь собі на питання “Хто я є?”, що може відчуватися як *набуття* нового смислу про свою сутність, завдяки чому особа починає відчувати спокійну впевненість, силу й опору. Ідентичність – це щось невловимо-підсвідоме, що лежить в самій основі екзистенційної сутності людини, керує її життям несвідомо для людини, але в певні моменти життя (часто в кризові) усвідомлюється і може бути переосмисленим. За Л. Вітгенштейном, смисли набувають форми, порядку і зв’язності, коли їх оповідають. Дослідники ідентичності зазначають, що наратив відіграє визначальну роль як у набутті й конструюванні особистістю власної ідентичності, так і у підтриманні її соціальної, культурної та персональної складових, їх узгодженні в межах особистості (Chepelieva et al., 2004; Chepelieva et al., 2013; Ricoeur, 1969).

В оптиці семіотики ідентичність – це певна хмара смислів про себе у свідомості людини (як клубок неструктурованої вовни у відомій метафорі Ю. М. Лотмана, яку він застосовував до пари «задум – літературний твір», а Н. В. Чепелева застосовує до пари «особистісний міф – наратив») (Chepelieva et

al., s. 13). Процес усвідомлення можна порівняти з утворенням і розмотуванням ниток з клубка вовни (артикуляція й семантизація окремих смислів), з наступним вив'язуванням мереживного полотна (нарративізація). В результаті нарративізації як втілення усвідомлення (чи артикуляції переосмислення) вибудовується автонаратив, адекватний для актуального контексту життя, що робить можливим перепрограмування себе шляхом самопроєктування й самоконструювання (Dyskursyvne konstruuvannya..., 2022; Kuzikova, 2017; McAdams, 2001; Mykhailova, 2021; Rozuminnia ta interpretatsiia..., 2013; Rozvytok zhyttievoi kompetentnosti..., 2025; Samoproektuvannia osobystosti..., 2016).

У кризовій ситуації воєнного часу пошук, відчуття й усвідомлення особистістю власної ідентичності починають грати більш вагому роль: невизначеність у воєнній ситуації і породжена цим тривожність вимагають пошуку ресурсу (Rozvytok zhyttievoi kompetentnosti..., 2025, 27–35; Shylovska, 2023), і усвідомлена ідентичність набуває якості *необхідної життєвої компетентності*, на яку особистість може спертися, щоб знайти свій шлях й опору в кризові часи (Rudnytska, 2024; Tohme et al., 2024; Zaretska, 2025; Zazymko & Shylovska, 2024). «Прийняття» фактору війни, зміна ментальної моделі відповідно до цього є необхідним кроком для того, щоб подолати виклики кризової воєнної ситуації (Rozvytok zhyttievoi kompetentnosti..., 2025).

Грані ідентичності

Особистісна ідентичність – це унікальні суб'єктивні якості особистості: обдарування, особливості характеру, таланти, риси, з яких складається особливість, унікальність людини, особливі потреби, життєвий досвід та життєва історія людини тощо. Н.В. Чепелева розрізняє *особисту (персональну)* та *особистісну* ідентичність: особиста втілює досить стабільне уявлення людини про себе як про особу, тотожну самій собі, особистісна ж ідентичність враховує соціокультурний контекст та залученість особи у цей контекст, що має відображатися в її уявленні про себе. Особистісна ідентичність у такому

розумінні об'єднує, інтегрує особистісну, культурну, соціальну та національну ідентичність, людина відчуває неперервність і цілісність власного життя, його узгодженість із життям свого соціокультурного оточення (Cherelieva et al., 2013, s. 28).

Особистісна ідентичність може бути глибоко прихована за сукупністю соціальних ролей людини, і натякати на неї можуть інколи тільки якісь чудернацькі захоплення (майже без зовнішніх проявів) або неочікувані повороти долі, коли на певному етапі дорослішання і дозрівання особа вже не може опиратися цьому поклику своєї сутності. Це сутнісні, екзистенційні риси людини, і потрібні дуже сильні удари долі і відповідні зміни ментальної моделі особистості, щоб відбулись зміни екзистенційної опори людини. Усвідомлення цієї грані своєї ідентичності, артикуляція її для себе грають значущу роль в отриманні точки опори, в знаходженні свого місця серед бурхливих хвиль викликів сучасного життя, завдяки чому зменшуються невизначеність та її небажані наслідки.

Н.В. Чепелєва ввела у наративну проблематику термін *лейтмотив*, яким позначає смислове утворення, яке втілює загальну концепцію життя, провідну лінію особистісного розвитку і пов'язує в упорядковану послідовність основні смислові теми, що відображають події життя особистості. Саме наявність особистісного лейтмотиву, на думку дослідниці, і забезпечує збереження ідентичності особистості (Cherelieva et al., s. 18–19). Вочевидь, тут ідеться про особистісну ідентичність.

Соціальна ідентичність. Ансамбль соціальних ролей і можливостей, що надають людині сучасні умови існування у світі, зумовлює її множинну ідентичність. Відчуття соціальної ідентичності не обов'язково прив'язує до соціально оформленої чи згуртованої спільноти чи групи. Наприклад, широко поширене керуюче усвідомлення себе «старим, слабким, хворим, бездопоміжним пенсіонером», яке озвучується як автонаратив навіть коли про це не питають, –

це про спільноту чи про стан? І про стан тіла чи душі? Чи це відображення екзистенційного переміщення у нову сутність проживання свого життя? (Rozvytok zhyttievoi kompetentnosti..., 2025, 121–137; Wrosch, 2010).

Різні аспекти проблеми спільнотної ідентичності активно розробляються в останні десятиріччя (Fukuiana, 2020; Hall, 1996; Naratyvy stanovlennia..., 2024; Ostapenko et al., 2024; Smulson, 2019b; Voitenko et al., 2021; Witmer, 1992; Zaretska, 2024a).

У сучасних реаліях бачимо багато прикладів, коли людина при вимушеній зміні умов життя, переїздах, еміграції знаходить опору у *професії*, навіть щойно здобутій, часто менш престижній, або у новому соціальному оточенні – новому «*потоці*» (*волонтерство*), яке «вписує» людину в сучасний контекст, робить її потрібною (не «викинутою з життя») і надає підтримку завдяки згуртованій взаємодії і спільному цілепокладанню.

Якщо йдеться про спільнотну ідентичність, кожен член спільноти стикається з своєю *особистісною* проблемою стосунків з цією загальноспільнотною і ніби легітимізованою на рівні спільноти інтерпретацією ідентичності – такою, якою вона «має бути». Як зазначають дослідники, «тут ми маємо справу із процесом, що локалізований у ядрі не лише індивідуальної, а й суспільної культури, з процесом, який дійсно встановлює ідентичність цих двох ідентичностей» (Cherelieva, 2013, s. 25; Erikson, 1968).

Можна говорити про «шаблонну», «взірцеву», «типову» модель ідентичності, що її пропонує соціум, про провокацію цими моделями і про протистояння «одягнутого на себе взірця» внутрішньому відчуттю своєї істинної, сутнісної, екзистенційної ідентичності. Проте що з цього є ресурсним для цієї особи в її суб'єктивних обставинах, за її власної міри внутрішнього відчуття належності до цієї спільноти? Яка ідентичність переможе в конкретній людині? Яку вона відчує тією базою, яка допоможе вижити в складних умовах? Це завжди є питанням. Міра, прояв, функція спільнотної ресурсності для

конкретної особи на протипагу чи в доповнення до її відчуття особистісної ідентичності – це окреме завдання для дослідження.

Національна ідентичність теж має різні аспекти в залежності від обсягу смислового наповнення поняття “національний” – відчуття зв'язку з певною нацією, державою, культурою, мовою, історією тощо – аж до цивілізаційного виміру (“жовта раса” тощо). Глибоко проаналізовані багатовимірність і різноманіття проявів українських ідентичностей, усвідомлення членами різних спільнот можливостей консолідації суспільства під викликами воєнної дійсності (Vasiutynskyi, 2025; Boiko, 2025; Chepelieva et al., 2024; Pisotska, 2023; Ukrainska identychnist..., 2025; Vasiutynskyi et al., 2025; Zaretska, 2024a; Zaretska & Romaniuk, 2022).

Ідентичність – унікально-суб’єктивне ментальне утворення. Вочевидь національна ідентичність російськомовного киянина за змістом буде суттєво відрізнятися від національної ідентичності закарпатського сільського мешканця – хоча обоє можуть відчувати себе полум’яними патріотами. Мабуть, поглиблений аналіз ідентичності, який потребує «ювелірних» методів і методик аналізу, ще попереду.

Багатьма дослідниками переконливо аргументовано, що *українська ідентичність* постає як психологічна опора у війні й еміграції, обумовлюючи культурний та історичний спротив. В якості форми опору усвідомлення своєї культури, мови та історії стає актом непокори агресору. Це перетворює щоденні звички (наприклад, спілкування українською мовою, принципове читання україномовної літератури тощо) на засіб захисту національного суверенітету. В ситуації воєнного стану національна ідентичність активно взаємодіє з такими формами соціальної ідентичності, як мілітарна ідентичність (Chepelieva et al., 2024;) чи політична ідентичність (Boiko, 2025; Fukuiama, 2020; Vasiutynskyi et al., 2025).

Важлива складова усіх видів ідентичності, яку частина дослідників виділяє за її значимістю і наявністю у кожної людини в окремий вид ідентичності, – **релігійна** ідентичність. З точки зору ресурсного потенціалу тут виникає безліч питань щодо форм, обсягу, функцій, дії тощо. З початком більш активної фази війни в українському суспільстві активно наростає кількість і склад молитовних груп (зокрема, на онлайн основі), соціальними мережами ширяться молитви тощо. Навіть у осіб, які декларативно заперечують будь-яке відношення до релігії, стосунки цієї грані їхньої особистісної ідентичності з проявами релігійної ідентичності в оточуючих, часто навіть на рівні сімейної спільноти, можуть мати ресурсні можливості. Це теж важлива тема майбутніх поглиблених досліджень.

Існування різних ідентичностей в одній особі дозволяє ставити питання про ансамбль, архітектуру, навіть *ієрархію* ідентичностей розвиненої особистості. У художній літературі безліч творів присвячено саме аналізу яскравих зразків ідентичностей різного плану. Процес усвідомлення власної ідентичності може супроводжуватися свого роду “*боротьбою*” ідентичностей в особі, вибудовою пріоритетів: хто “Я” в першу чергу? Моє головне покликання в житті? А потім вже мої інші “іпостасі”. Таким автонаративом формується власний міф, упереджене око щодо себе, упереджене відчуття себе – але одночасно й опора на це відчуття, коли на перший план висувається завдання не зрадити цій своїй сутності навіть у скрутних кризових обставинах. Якщо я митець (педагог, науковець, матір, волонтер...) – я повинен творити (вчити, проводити дослідження, дбати про дітей, волонтерити...) за будь-яких обставин. Здається доречним користуватися поняттям “*керуюча*” ідентичність – як найбільш актуалізована в даний момент.

В кризових ситуаціях, а тим більше під час затяжного воєнного стану, збереження ідентичності чи навпаки її свідомо зміна стають тим інструментом, за допомогою якого можуть будуватися стабільність і резильєнтність у скрутні часи.

Складне питання про взаємопов'язаність соціальних ролей і ідентичності людини: сукупність виконуваних нею соціальних ролей і повна віддача, самовіддане служіння їм зовсім не обов'язково супроводжуються відчуттям, що саме в цьому втілюється її ідентичність. Безліч перешкод роблять майже неможливим з'ясувати це ззовні, без спеціального психологічного дослідження. Та й у так званій «глибині душі» людину може настільки давити обов'язок перед обставинами життя, що відчуття ідентичності не проб'ється в автонаратив навіть на рівні смислів, не тільки в артикульований текст.

Можна говорити про *кризу ідентичності*, коли старі уявлення про себе перестають «працювати» і задовольняти людину, що змушує шукати нові сенси – фактично перепроєктувати себе. Це може відбуватися як у підлітковому, так і у зрілому віці. Ведуться вже ґрунтовні дослідження з цього питання (Rozvytok zhyttievoi kompetentnosti..., 2025). Під час воєнної кризи при вимушених кардинальних змінах обставин життя можлива і *втрата ідентичності* дорослою зрілою особою – аж до повного перепрограмування себе.

Стосунки ідентичностей. Співпадіння ідентичностей, упізнавання, вбачання своєї чи схожої ідентичності веде до атомарної згуртованості. Це могутній ментальний ресурс, який дарує позитив, радість співпереживання, згуртованості, в перспективі – надію на опору і підтримку.

Несприйняття, відторгнення вже на рівні прослуховування/читання чужого наративу/автонаративу свідчить про те, що реципієнт з нього зчитує «не свою», «з чужого табору» ідентичність, і вона для нього абсолютно неприйнятна.

Можна стверджувати, що автором автонаративу (дійсного, щирого) завжди є ідентичність особи, і саме цим викликані несподівані й неочікувані вчинки, дивні повороти долі тощо. Але, з іншого боку, автонаратив – це міф про себе, вироблений людиною, він може бути переписаний, може бути навіть вигаданою казкою про себе і для себе, щоб себе самого *впевнити* у такій своїй «ніби то» ідентичності, а глибинна екзистенційна сутність буде мовчазним

способом породжувати непевність у декларативному маніфестуванні себе. Ідентичність не є чимось непорушним. Може набуватися, змінюватися, розвиватися, втрачатися – слідом за динамічною зміною особистості носія.

Стосунки спільнотних ідентичностей – окремий пласт досліджень ідентичності, особливо у кризово-воєнні часи. На перший план виходять такі різновиди соціальної ідентичності, як мілітарна, політична; максимальна увага приділяється у сучасних дослідженнях розробкам з національної ідентичності як опори у важкі воєнні часи (Boiko, 2025; Chepelieva et al., 2024; Vasiutynskyi et al., 2025). Політичні аспекти спільнотних ідентичностей та їхні стосунки детально аналізує у своїх широковідомих роботах Фр. Фукуяма (Fukuiama, 2020). Зрозуміло, що суперактуальність цієї проблематики у сучасних воєнних реаліях забезпечить активність дослідників у цих напрямках.

Шляхи і механізми усвідомлення ідентичності.

Основним механізмом процесу усвідомлення власної ідентичності (як і інших напрямків усвідомлення) є *рефлексія*: здатність аналізувати власні думки та вчинки, обернення уваги і процесу осмислення на себе, наслідком чого є самоінтерпретація, виражена у Я-концепції особистості. «Саме історія, яку людина «створює», «пише» протягом усього свого життя, узгоджуючи її з історією країни, культури, суспільства, вписуючи при цьому себе у цей соціокультурний контекст, і дає їй можливість *узгоджувати* як особисту, так і соціальну ідентичність, відчуті не лише особистісну усталеність, зв'язок між минулим та теперішнім, але й *усталеність* соціокультурну, можливість адекватно жити й діяти у соціумі» (Chepelieva, 2013, s. 26). «Запускає» цей процес рефлексія. Зміна базового наративу протягом життя під впливом нових фактів і подій зумовлює і зміну особистісної ідентичності (Chepelieva, 2013).

Неабияку роль у мотивації до усвідомлення ідентичності грає вплив середовища («я» vs «вони»), чим я відрізняюсь, що є «я» в порівнянні «з ними» тощо). Багатьма дослідниками відмічено радикальну роль кризових обставин у

мотивації, особливо на етапі невизначеності, розгубленості перед кризою, що не дає змоги жити по-старому, і треба визначитись щодо своєї особистісної спроможності жити далі.

Артикульований автонаратив виконує подвійну роль: з одного боку, у ньому *втілюється усвідомлення* своєї ідентичності, за його допомогою вибудовується власна історія, а з іншого – автонаратив є “ключем” для *зрозуміння* особистістю своєї сутності, особливо якщо розвинена особистість володіє такою метакогніцією, як *децентрація* – вміння і звичка дивитися хоча б інколи на себе ззовні, оцінювати свої вчинки з погляду іншого. Такий метакогнітивний інструмент у застосуванні ще й до текстового конструкту, яким є автонаратив, може стати дієвим засобом особистісного зростання (Smulson, 2019a).

У тому ж напрямку можуть працювати дискурсивний вплив, резонанс, провокування, знайомство з технологіями тощо. Це шлях до суб'єктивного опанування особою самого концепту “ідентичність”, що містить в собі потенціальні можливості саморозвитку (Zaretska, 2024a; Zaretska, 2024b). Аналіз процесів і технологій самоідентифікації наводить на думку, що важливу роль у них грає не тільки пошуковий компонент, а й *самостверджувальний*, в результаті чого у особистості може підвищитися самооцінка.

Досліджено (Cherelieva, 2013; Erikson, 1968), що процеси формування ідентичності протікають на усіх рівнях психічної діяльності і включають одночасно відображення і спостереження: індивід оцінює себе з погляду того, як інші оцінюють його у порівнянні із собою в рамках значимої для них типології (саме так працює метакогніція децентрація). У той же час індивід оцінює судження інших про нього з погляду того, як він сприймає себе у порівнянні з іншими, значимими для нього (зустрічний процес рефлексії). Зазначають, що цей процес протікає здебільшого неусвідомлено, проте внутрішні умови чи зовнішні обставини (що і маємо в нинішніх реаліях) можуть посилити відчуття

ідентичності і відповідно прискорити усвідомлення. Зауважимо, що суттєве зростання самої потреби в усвідомленні своєї ідентичності є наразі незаперечним фактом.

Поглибленого дослідження вимагає питання про складні відносини між усвідомленою чи неусвідомленою ідентичністю і моральними принципами особи. В залежності від того, як вибудована ідентичність особи, визначається, які морально-етичні принципи визначатимуть її поведінку. Якщо «керуючою» ідентичністю є, наприклад, патріотичність, – людина за воєнних обставин піде в лави комбатантів або іншим чином змінить своє звичне життя, аби втілити патріотичну потребу в якісь конкретні дії/вчинки. Якщо вона відчуває себе, в першу чергу, матір'ю-батьком-опікуном-годувальником сім'ї, навіть при усвідомленій «патріотичній» складовій свого «ідентифікувального» ансамблю, особа шукатиме шляхи виконати, в першу чергу, саме свою сімейну зобов'язаність, відчуваючи себе при цьому правою – її ідентичність дасть їй опору у відчутті своєї внутрішньої правоти перед собою. Якщо людина, навіть не втілюючи це у внутрішній автонаратив, відчуває, в першу чергу, обов'язок перед собою як живою біологічною істотою зберегти власне життя будь-яким шляхом, попри соціально схвалені у воєнний час норми, – вона стане «ухилянтом», наражаючи себе на всі часто небезпечні наслідки цієї поведінки. У митців, науковців, спеціалістів-професіоналів їхня усвідомлена професійна ідентичність часто робить неможливим виконання інших обов'язків (і часто зовсім не за браком часу), навіть якщо це робить неможливим втілення у конкретні дії їхні інші «ідентичності» – наприклад, руйнує сім'ї чи робить їх злидарями. Зрозуміло, що весь букет чинників, мотивів, впливів ззовні виявити практично неможливо – як і бути певними, що будь-яка словесна артикуляція відображає автонаратив повною мірою.

Семіотика ідентичності. Ідентичнісна традиція (термін введено О. Забужко), яка притаманна проявам національної чи релігійної ідентичності

(але не тільки), – це нарочита, демонстраційна семіотизація своєї усвідомленої чи декларованої ідентичності, яка інколи набуває комічних або фейкових форм (для національної ідентичності – вишиванки «напоказ» або зведення «українства» до «шароварщини» й гопака без опанування всіх глибин і надбань української національної культури). Семіотизація своєї ідентичності може носити чисто смисловий, автонаративний характер (для професійної ідентичності) або поведінковий – усвідомлене обмеження стереотипними, як правило, соціально схваленими чи соціально прийнятими діями (для сімейної, особливо батьківської, ідентичності).

Важливе і проблемне для дослідників питання – як «зловити» прояв ідентичності у дискурсі особи? Адже навіть висловлений автонаратив може бути текстом «для когось» (в тому числі і для себе – звичним трафаретом чи намаганням себе умовити, на себе вплинути, при глибоко вкоріненому внутрішньому супротиві, можливо, зовсім іншої, дійсної ідентичності). Поглиблені смисловий, наративний чи дискурсивний аналіз з ювелірно розробленими методиками витягування смислу з текстових натяків – це те, що допоможе вирішити цю проблему в кожному конкретному випадку. Але це окрема дослідницька задача.

Пов'язане з цим питання – про наративну компетентність людини, дослідженню чого присвячені дослідження останніх років (Cherelieva et al., 2013; Dyskursyvne konstruyuvannya..., 2022; Rudnytska & Hutsol, 2021). Саме наративна компетентність, за Н.В. Чепелевою, забезпечує вміння побачити за історією, викладеною в оповіді іншої людини, її індивідуальний наратив, тобто «вловити» її наративну ідентичність (Cherelieva, 2024, s. 22). Додамо, що так само і для усвідомлення *своєї* ідентичності і побудови свого автонаративу наративна компетентність є необхідним знаряддям.

Динаміка усвідомлення ідентичності у часи воєнної кризи. Кризовий контекст життя і безліч викликаних цим проблем прискорюють процеси

усвідомлення власної ідентичності дорослою особистістю. Часто рефлексійна робота, що супроводжує ці процеси, призводить до переосмислення себе дорослою особою – усвідомлення власної ідентичності еволюціонує. Цей в принципі позитивний процес саморозвитку особистості може відчуватися як болісне переживання. Якщо для молодшої особи актуальним і природним є набуття, становлення власної ідентичності (Zazymko & Shylovska, 2024), то доросла особа звикає сприймати себе певним чином, навіть якщо цей власний міф не семіотизований у автонаративі, а існує на підсвідомому рівні. І вимушене переосмислення себе часто відкриває очі на певні особистісні риси, які переоцінювалися і були прикрашені у власних очах.

Усвідомлення ідентичності підсилює відчуття права на індивідуальність. Але індивідуальності можуть мати відчутну неузгодженість у самих своїх засадах. Це яскраво демонструє неоднозначне відношення суспільства, наприклад, до гендерної ідентичності: з одного боку, апеляція до традиційних цінностей і релігійних принципів, а з другого – право людей на індивідуальність і свободу вираження. Це непримиренне протистояння і викликаний ним розкол породжують реальну загрозу дискримінації певної частини суспільства. На принциповому рівні придушення альтернативних точок зору – це *знецінення* інших форм ідентичності.

Висновки. Заглиблення у проблематику ідентичності підводить до висновку про те, що усвідомлення ідентичності може грати роль фундаментального ресурсу, базової опори для вироблення як індивідуально-психологічної, так і соціальної стійкості (резильєнтності) в умовах війни, і ця теза отримує підтвердження з кожним новим днем борні. Якщо говорити про чинники цього, можна висунути такі аргументи:

- усвідомлення своїх цінностей допомагає виробленню рішень, що відповідають внутрішньому «Я», і через це допомагають набути впевненості у своїх діях у ситуації кризової невизначеності (аксіологічний аспект);

- чітке відчуття і артикуляція для себе своєї ідентичності сприяє протидії стресу під час могутніх суспільних змін, пов'язаних з війною, – як і взагалі наростанню стійкості;
- цілісність особистості, яка збільшується з виробленням і усвідомленням своєї ідентичності, зменшує внутрішні конфлікти та тривожність.

Тож, усвідомлення особистістю своєї ідентичності – це шлях до розуміння своєї місії і відчуття усвідомленого смислу буття.

Конфлікт інтересів

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Застосування штучного інтелекту

Штучний інтелект (AI від Google) застосовувався для пошуку першоджерел (частково). Для перекладу анотації використано перекладач DeepL Translate.

References

1. Boiko, S. (2025). Natsionalna identychnist yak osnova stiikosti molodi v umovakh viiny: osvittii ta vykhovnyi potentsial [National identity as the basis of youth resilience in wartime: educational and upbringing potential]. *Novi tekhnolohii navchannia* [New learning technologies]. 02 (99). 16–28. <https://journal.org.ua/index.php/ntn/article/view/420>, <https://doi.org/10.52256/2710-3560.2025.99.02> (in Ukrainian).
2. Chepelieva, N., Yevdokymova, N., Zlyvkov, V., Lukomska, S., Kotukh, O. (2024). *Naratyvy stanovlennia militarnoi identychnosti ukraintsiv (XVI – XX stolittia): monohrafiia* [Narratives of the formation of the military identity of Ukrainians (XVI – XX centuries): monograph]. Kyiv–Nizhyn: Vydavets Lysenko M.M. (in Ukrainian).
3. Chepelieva, N. V. (2013). *Naratyvne konstruiuvannia identychnosti osobystosti* [Narrative construction of personal identity]. In N. V. Chepelieva, (Ed.). *Rozuminnia ta interpretatsiia zhyttievoho dosvidu yak chynnyk rozvytku*

- osobystosti: monohrafiia* [Understanding and Interpreting Life Experience as a Factor in Personality Development: Monograph]. Kirovohrad: Imeks-LTD, 25–36. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1564/1/Chepeleva_860-end.pdf (in Ukrainian).
4. Chepelieva, N. V. (2024). Naratyv yak zasib konstruiuvannia identychnosti osobystosti [Narrative as a tool for constructing personal identity]. In Chepelieva, N., Yevdokymova, N., Zlyvko, V., Lukomska, S., Kotukh, O. *Naratyvy stanovlennia militarnoi identychnosti ukrainsiv (XVI – XX stolittia): monohrafiia* [Narratives of the formation of the military identity of Ukrainians (XVI – XX centuries): monograph]. Kyiv–Nizhyn: Vydavets Lysenko M. M. 11–29 (in Ukrainian).
 5. Chepelieva, N. V. et al. (2004). *Problemy psikhologichnoi hermenevtyky* [Problems of psychological hermeneutics]. N. V. Chepelieva, (Ed.). Kyiv: Milenium (in Ukrainian).
 6. Chepelieva, N. V. et al. (2008). *Sotsialno-psikhologichni chynnyky rozuminnia ta interpretatsii osobystoho dosvidu* [Socio-psychological factors of understanding and interpreting personal experience]. N. V. Chepelieva, (Ed.). Kyiv: Pedahohichna dumka (in Ukrainian).
 7. Chepelieva, N. V. et al. (2013). *Rozuminnia ta interpretatsiia zhyttievoho dosvidu yak chynnyk rozvytku osobystosti : monohrafiia* [Understanding and Interpreting Life Experience as a Factor in Personality Development: Monograph] N. V. Chepelieva, (Ed.). Kirovohrad: Imeks-LTD (in Ukrainian).
 8. Chepelieva, N. V., Smulson, M. L., Zazymko, O. V., Hutsol, K. V. et al. (2016). *Samoproektuvannia osobystosti u dyskursyvnomu prostori: monohrafiia* [Self-projection of personality in discursive space: monograph]. N. V. Chepelieva, (Ed.). Kyiv: Pedahohichna dumka. <http://lib.iitta.gov.ua/704560> (in Ukrainian).
 9. Chepelieva, N. V., Smulson, M. L., Rudnytska, S. Yu., Zazymko, O. V. et al. (2019). *Dyskursyvni tekhnolohii samoproektuvannia osobystosti: monohrafiia* [Discursive technologies of self-projection of personality: monograph].

- N. V. Chepelieva, (Ed.). Kyiv: G. S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (in Ukrainian).
10. Chepelieva, N. V., Smulson, M. L., Rudnytska, S. Yu., Zazymko, O. V., Lebedynska, I. V., Shylovska, O. M., Zaretska, O. O., Hutsol, K. V. & Gudinova, I. L. (2022). *Dyskursyvne konstruyuvannya dosvidu u konteksti rozvytku osobystosti: monografiya* [Discursive construction of experience in the context of personality development: monograph]. Chepelieva, N. V. (Ed.). Kyiv: G. S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. <https://lib.iitta.gov.ua/731506/> (in Ukrainian).
 11. Chepelieva, N. V., Smulson, M. L., Rudnytska, S. Yu. et al. (2025). *Rozvytok zhyttievoi kompetentnosti osobystosti v umovakh voiennoho stanu ta pislivoiennoho vidnovlennia Ukrainy: monohrafiia* [Development of individual life competence in conditions of martial law and post-war restoration of Ukraine: monograph]. N. V. Chepelieva, (Ed.). Kyiv: G. S. Kostyuk Institute of Psychology. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743074/> (in Ukrainian).
 12. Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis*. W. W. Norton & company.
 13. Fukuiama, Fr. (2020) *Identychnist. Potreba v hidnosti y polityka skryvdzhenosti* [Identity: The Need for Dignity and the Politics of Hurt]. *Nash format* (in Ukrainian).
 14. Gleason, P. (1983). Identifying identity: A semantic history. *The journal of American history*, 69(4), 910–931.
 15. Hall, S. (1996). Introduction: Who Needs "Identity"? In *Questions of Cultural Identity* S. Hall & P. du Gay, (Ed.). London: Sage. <https://doi.org/10.4135/9781446221907>
 16. Kuzikova, S. B. (2017). Self-development strategies in the life crisis of the individual: a resource approach. In *Personality as a subject of overcoming crisis situations: psychological theory and practice: monograph*. Sumy: Publishing house of Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko. 397–420.

17. McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
18. Mykhailova, O. I. (2021). Usvidomlennia perezhyvannia – indykator formuvannia stresostiikosti osobystosti v umovakh stresu [Awareness of experience is an indicator of the formation of a person's stress resistance in stressful conditions]. In *Psykhologichni problemy osobystosti na suchasnomu etapi rozvytku suspilstva: Zbirnyk materialiv XI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* [Psychological problems of the personality at the present stage of development of society: Collection of materials of the XI International Scientific and Practical Conference]. M. V. Papucha, (Ed.). Nizhyn: NDU imeni M. Hoholia. 16–20. http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirn_psycho.pdf#page=17 (in Ukrainian).
19. Ostapenko, I., Zhadan, I., O. Sknar, O., Pozniak, S. (2024). *Suchasna ukrainska molod: rehionalni osoblyvosti identyfikatsii: monohrafiia* [Modern Ukrainian youth: regional features of identification: monograph]. I. Ostapenko, (Ed.). Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii (National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Institute of Social and Political Psychology.). Kropyvnytskyi: Imeks-LTD (in Ukrainian).
20. Pisotska, K. (2023). Osoblyvosti natsionalnoi identychnosti ukrainskoi molodi v umovakh rosiisko-ukrainskoi viiny [Peculiarities of the national identity of Ukrainian youth in the conditions of the Russian-Ukrainian conflict]. *Naukovyi visnyk Dnipropetrovskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Spetsialnyi vypusk* 2 (127). 40–44. <https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/12838>, <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2023-6-40-44> (in Ukrainian).
21. Ricoeur, P. (1969). *Le Conflit des interprétations. Essais d'herméneutique*. Paris. Éditions du Seuil.

22. Rudnytska, S. Yu. (2024). Naratyvna model rozvytku zhyttievoi kompetentnosti osobystosti v umovakh viiny v Ukraini [Narrative model of the development of individual life competence in conditions of war in Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. 4 (80). 119–131. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-80-4-119-131> (in Ukrainian).
23. Rudnytska, S. Yu. & Hutsol, K. V. (2021). Naratyvna kompetentnist yak vyznachalna skladova komunikatyvnoi kompetentnosti osobystosti [Narrative competence as a key component of an individual's communicative competence]. In *Psykhologichni problemy osobystosti na suchasnomu etapi rozvytku suspilstva* [Psychological Issues Facing Individuals in the Current Stage of Societal Development]. M. V. Papucha, (Ed.). NDU imeni M. Hoholia. 10–16. (in Ukrainian).
24. Shylovska, O. M. (2023). Psykhologichni osoblyvosti vyznachennia zhyttievykh zavdan v umovakh viiny [Psychological features of determining life tasks in wartime]. *Technologies of Intellect Development*, 7 2(34). https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/639 (in Ukrainian).
25. Smulson, M. (2019a). Psychological mechanisms of adult intellect and subjectness development. In *Psychology of personality and professional development*. Liga-Pres. 1–23.
26. Smulson, M. (2019b). The significance of problem-solving in the professional activity. In *Psychological basis of professional problem-solving: collective monograph*. Lviv-Torun: Liga-Pres. 1–21. DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-152-0/1-21>
27. Tohme, P., Grey, I., El-Tawil, M. T., El Maouch, M., & Abi-Habib, R. (2024). Prevalence and correlates of mental health difficulties following the beirut port explosion: The roles of mentalizing and resilience. *Psychological Trauma: Theory,*

Research, Practice, and Policy, 16(1)/ 30–38.

DOI: <https://doi.org/10.1037/tra0001328>

28. Ukrainська ідентичність як психологічна опора у війні та еміграції [Ukrainian identity as a psychological support in war and emigration] (2025). *Psikholog.pro*. <https://psikholog.pro/ukrayinska-identychnist/> (in Ukrainian).
29. Vasiutynskyi, V., Vinkov, V., Hubeladze, I., Dibrova, V., Korobka, L., Kravchuk, S., Strilchuk, O. (2025). *Vzaiemodiia spilnotnykh identychnosti pid vplyvom voiennykh dii: sotsialno-psykholohichni efekty : monohrafiia* [Interaction of community identities under the influence of military actions: socio-psychological effects: monograph]. I. Hubeladze, (Ed.). Kyiv: Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. <https://ispp.org.ua/2025/01/28/monografiya-vzayemodiya-spilnotnykh-identychnostej-pid-vplyvom-voyennyh-dij-soczialno-psyhologichni-efekty/> (in Ukrainian).
30. Voitenko, V., Kaposloz, H., Myronets, S., Zazymko, O., & Osodlo, V. (2021). Influence of Characteristics of Self-actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Journal of Organizational Leadership*. Vol. 10. № 1. 1–14. https://ijol.cikd.ca/article_60537.html
<https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000606595000001>
31. Witmer, J. M., & Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling & Development*, 71, 140–148.
32. Wrosch, C. (2010). Self-regulation of unattainable goals and pathways to quality of life. *Oxford handbook of stress, health, and coping* / ed. by S. Folkman. New York: Oxford University Press. 319–333.
DOI:10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0016
33. Zaretska, O. O. (2024a) Fenomen dyskursyvnoho rezonansu (za materialamy odnogo mystetskoho zakhodu) [The phenomenon of discursive resonance (based

- on materials from an art event)]. *Technologies of Intellect Development*, 8(2) (36).
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742885/>;
https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/662 (in Ukrainian).
34. Zaretska, O. O. (2024b) *Metodychnyi instrumentarii v naratyvnykh doslidzhenniakh (analiz deiakykh napriamkiv)* [Methodological tools in narrative research (analysis of some areas)]. *Aktualni problemy psykholohii: zb. Naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. T. II: Psykholohichna hermenevtyka* [Current Problems of Psychology: Collection of Scientific Papers of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine. Volume II: Psychological Hermeneutics]. 15. 25–37. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742678> (in Ukrainian).
35. Zaretska, O. O. (2025) *Zhyttieva kompetentnist doroslykh u konteksti dyskursu viiny* [Adult life competence in the context of war discourse]. In *Rozvytok zhyttievoi kompetentnosti osobystosti v umovakh voiennoho stanu ta pisliavoiennoho vidnovlennia Ukrainy: monohrafiia* [Development of individual life competence in conditions of martial law and post-war restoration of Ukraine: monograph] N. V. Chepelieva, (Ed.). Kyiv: G. S. Kostyuk Institute of Psychology. 97–121. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743074/> (in Ukrainian).
36. Zaretska, O. O., Romaniuk, V. M. (2022). *Naratyvy voiennoho chasu: aksiolohichni aspekt* [War-Time Narratives: An Axiological Perspective]. In *Problemy tsyvilizatsiinoi subiektnosti Ukrainy: misiia nauky i osvity: Materialy Vseukrainskoi mizhhaluzevoi naukovo-praktychnoi onlain-konferentsii (Kyiv, 29 veresnia – 1 zhovtnia 2022 roku)* [Problems of civilizational subjectivity of Ukraine: the mission of science and education: Materials of the All-Ukrainian interdisciplinary scientific and practical online conference (Kyiv, September 29 - October 1, 2022)]. Kyiv: Institute of Gifted Children of the National Academy of Sciences of Ukraine. 335–340.

https://iod.gov.ua/content/events/37/vseukrayinska-mizhgaluzeva--naukovo-praktichna-onlayn-konferenciya-problemi-civilizaciynoi-subyektivnosti-ukrayini--misiya-nauki-i-osviti_publications.pdf?1667396816.7328 (in Ukrainian).

37. Zazymko, O. V., Shylovska, O. M. (2024). Dynamika zhyttievkykh zavdan osobystosti v umovakh viiny [Dynamics of the individual's life tasks in war conditions]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPON Ukrainy. II: Psykholohichna hermenevtyka* [Current Problems of Psychology: Collection of Scientific Papers of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine. Volume II: Psychological Hermeneutics]. 15. 38–58. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742678/> (in Ukrainian).

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Авторське право (c) 2026 Zaretska Olha Зарецька Ольга Олександрівна

Отримано: 30.03.2026

Відрецензовано: 15.04.2026

Опубліковано: 20.05.2026

DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2026.10.1.6>