

УДК 159.922

**МОВА ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА
ІДЕНТИЧНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Ольга ЖОГЛО, Володимир ЖОГЛО

Національний університет цивільного захисту України

В умовах повномасштабної війни проблема психологічної стійкості особистості набуває особливої актуальності. Війна виступає потужним стресогенним чинником, що активує комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій. Психологічна стійкість (resilience) у сучасних дослідженнях визначається як комплекс здатностей особистості ефективно протидіяти стресу, зберігати психоемоційну рівновагу та відновлюватися після травмуючих подій [2, с. 83]. Формування цієї стійкості відбувається як на рівні індивідуальних рис, так і через соціокультурні ресурси, серед яких ключове місце займає мова [1, с. 6]. У контексті національної психології мова виконує комунікативну, смислотворчу та ідентифікаційну функції, допомагаючи особистості структурувати досвід, усвідомлювати події та підтримувати внутрішню цілісність у стресогенних умовах [3, с. 1].

Особливу значущість мовний чинник набуває у професійних та військових середовищах, де дії фахівців здійснюються в умовах постійної психологічної напруги. Використання рідної мови у командній взаємодії підвищує рівень довіри, забезпечує злагодженість дій та зменшує когнітивне навантаження.

Дослідження Каськова та Соловєя [2, с. 82] підкреслюють, що психологічна стійкість студентів та молодих фахівців формується через поєднання індивідуальних ресурсів та адаптаційних стратегій, які активуються у стресогенних умовах. Використання української мови в навчальній та професійній діяльності виступає механізмом адаптації, зміцнює відчуття контролю, активує когнітивні механізми саморегуляції та сприяє зниженню тривожності.

Мова як ключовий соціокультурний ресурс впливає на психологічну стійкість через систему взаємопов'язаних механізмів. По-перше, рідна мова *забезпечує емоційне розвантаження та підтримку*: вербалізація переживань сприяє когнітивній переробці стресу та травматичного досвіду. По-друге, вона *створює колективний смисл та відчуття спільності*, що критично важливо для групової

резильєнтності у військових та навчальних командах. По-третє, *мова виступає інструментом психологічного опору*: усвідомлене використання української мови протидіє маніпулятивним наративам противника та підтримує національну ідентичність [3; 4].

Теоретичні та емпіричні дослідження свідчать, що рідна мова сприяє когнітивній та емоційній стабільності, адаптивності та розвитку механізмів саморегуляції. У військовому середовищі українська мова допомагає структурувати накази та інструкції, координувати дії в стресових умовах і підтримувати оперативну взаємодію, формуючи відчуття спільної мети та колективної відповідальності [2, с. 85]. Подібні механізми реалізуються в освітньому середовищі: активне використання української мови у навчальних дискусіях та командних проєктах підвищує мотивацію, сприяє розвитку саморегуляції та ефективній соціально-психологічній взаємодії [2, с. 88].

Українська мова в умовах війни виступає маркером національної ідентичності, що посилює психологічну стійкість на індивідуальному та колективному рівнях. Вона актуалізує колективну пам'ять, історичний досвід та спільні смисли, підвищуючи відчуття єдності та забезпечуючи ефективну соціально-психологічну підтримку [1, с. 8]. Усвідомлене використання мови дозволяє протидіяти зовнішнім стресогенним чинникам і формує внутрішню резильєнтність, необхідну для адаптації особистості.

У контексті гібридної війни мова може бути інструментом інформаційного та психологічного впливу. Нав'язування ворожих наративів і спотворення смислів спрямовані на підрив психологічної стійкості та дезорієнтацію особистості. Українська мова у цьому випадку виступає механізмом психологічного опору, що підтримує когнітивну чіткість, емоційну рівновагу та національну ідентичність [3, с. 1; 4].

Включення мовного компоненту у психологічні програми адаптації та навчання має важливе практичне значення. Воно підвищує стійкість студентів і фахівців, посилює саморегуляцію, зміцнює колективну згуртованість та підтримує психологічний баланс у стресогенних та кризових умовах. Зокрема, у програмах психологічної підтримки військових та цивільних фахівців застосування рідної мови у навчальних сценаріях, рольових іграх та групових обговореннях

сприяє розвитку когнітивних стратегій контролю стресових реакцій, підвищує мотивацію та почуття власної ефективності [4].

Таким чином, мова виступає багатофункціональним ресурсом, що поєднує психологічну, соціальну та культурну функції, формуючи комплексну стійкість особистості та забезпечуючи ефективну адаптацію в умовах війни. Її використання у професійній та навчальній діяльності підвищує когнітивну та емоційну стабільність, сприяє саморегуляції, зміцнює колективну згуртованість та підтримує національну ідентичність, що робить мову критично важливим чинником психологічної стійкості в умовах сучасних воєнних викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гриценко П. Ю. Мова – буття українськості. *Психологія і суспільство*. 2024. № 2. С. 6–13.
2. Каськов І. О., Соловей І. М. Формування психологічної стійкості студента до стресогенних чинників середовища в умовах воєнного стану. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 1 (83). С. 82–88.
3. Рачек, Д., Девідсон, Б.І., Тернер, П.В. та ін. Війна Росії в Україні збільшила використання української мови в соціальних мережах. *Communications Psychology*. 2024. Т. 2. <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00045-6>
4. Федорів Ю. В., Пироженко І. В., Шугай А. О. Сталі лінгвістичні стратегії для підвищення стійкості та мотивації учнів у кризових ситуаціях. *Журнал інновацій та сталого розвитку*. 2024. Т. 8, № 4. <https://doi.org/10.51599/is.2024.08.04.04>